

GymTræner – Niveau 1				
<b>Basisdel</b>	3 timers forberedende E-læring + 15 timer tilstedeværelse (Lørdag kl. 10 – Søndag kl. 16) + 1,5 timers efterfølgende refleksionsopgave			
<b>Disciplindel</b>	19 timer (Fredag kl. 18 – Søndag kl. 16).			
<b>Målgruppe</b>	Minimum 15 år			
<b>Krav for deltagelse</b>	Basisdelen skal bestås, inden du kan deltage på specialedelen. Refleksionsopgaven fra Basisdelen skal være afleveret 30 dage efter uddannelsen for at få adgang til specialedelen.			
<b>Formål</b>	Du skal opnå kompetencer, der gør dig i stand til at fungere som træner for hold eller individuelle gymnaster. Der lægges et fundament for dine basiskundskaber som træner.			
<b>Udbytte</b>	Efter uddannelsen vil du kunne planlægge og gennemføre en træning (med fokus på kvalitet i den enkelte træning). Optimalt set vil du kunne lede et hold sammen med en træner uddannet på Niveau 2, som har ansvaret for sæsonplanlægningen.			
<b>Fokus</b>	<b>At lære at træne – Udvikling og fastholdelse. Der sættes fokus på den enkelte træning med afsæt i undervisning af børn.</b>			
<b>Indhold</b>	<b>Basisdelen:</b>			
	<b>Indhold</b>	<b>E-læring</b>	<b>Praksis</b>	<b>Efter</b>
	Velkomst/Introduktion til GymTræner 1 - Basis	10 min.	30 min.	
	GymDanmark	15 min.		
	Ansvarlig udvikling	20 min.		
	Motorik	25 min.	45 min.	
	Anatomi, fysiologi og træning	25 min.	30 min.	
	Skader	15 min.		
	Opvarmning	-	2 timer 45 min.	
	Grundtræning	25 min.	1 time 30 min.	
	Trænerrollen og træningskultur	-	3 timer 15 min.	
	Træningsplanlægning	30 min.	1 time 45 min.	
	Undervisning	15 min.	3 timer 30 min.	
	Afrunding	-	30 min.	
Refleksionsopgave	-	-	1 time 30 min.	
<b>I alt</b>	<b>3 timer</b>	<b>15 timer</b>	<b>1 time 30 min.</b>	
<b>Specialedelen:</b>				
- Opvarmning og grundtræning (opfølgning fra Basisdelen) – 3 timer				
- Metodisk opbygning af momenter – 14 timer				
- Træningsplanlægning (opfølgning fra Basisdelen) – 1 time				
<b>(Timetotal er vejledende!)</b>				
Efter GymTræner 1 – Basis kan du vælge at specialisere dig indenfor: TeamGym (Spring/Rytme), Trampolin, Tumbling, Rytmisk gymnastik, Idrætsgymnastik, Sports Acrobatic og Rope Skipping.				
<b>Refleksionsopgave</b>	30 dage efter den praktiske del af uddannelsen skal du individuelt eller i grupper med dine medtræner(e) fra samme hold i samme forening uploade en refleksion ift. din brug af det lærte stof. Det kan uploades som tekst, video eller lydfil og deles med de andre deltagere på uddannelsen. <b>Refleksionsopgaven er berammet til ca. 1,5 timer og skal afleveres for at modtage uddannelsesbevis (og bestå GymTræner 1 – Basis).</b>			
<b>Certificering</b>	Efter at have bestået både Basisdel og specialedel vil du være certificeret GymDanmark-træner på niveau 1. For at opnå din certificering kræver det en deltagelse på både basis og speciale på 100 %.			
<b>Eksamen</b>	Basisdelen afsluttes med en praktisk undervisningsøvelse som vurderes bestået/ikke bestået. Specialedelen afsluttes ligeledes med test som vurderes bestået/ikke bestået.			
<b>Gennemførelse</b>	Vi anbefaler at man gennemfører Basis og specialedel i samme sæson, men man kan sagtens lade uddannelsen strække sig over 2 sæsoner (Basis den ene sæson og speciale den næste).			
<b>Pris</b>	Basis: 2.500 kr. inkl. materiale, kost og logi (overnatning på feltmaner) Disciplin: 3.000 kr. inkl. materiale, kost og logi (overnatning på feltmaner)			