

GymTræner – Niveau 1 (består af 2 dele; en basisdel og en specialiseringsdel)				
Basisdel	4,5 timers forberedende E-læring + 17 timer tilstedeværelse (lørdag kl. 9.30 – søndag kl. 16.15) + 1,5 times efterfølgende refleksionsopgave			
Specialiseringsdel	19 timer (fredag kl. 18 – søndag kl. 16).			
Målgruppe	Minimum 15 år			
Krav for deltagelse	Basisdelen skal bestås, inden du kan deltage på specialiseringsdelen. Refleksionsopgaven fra basisdelen skal være afleveret 30 dage efter uddannelsen for at få adgang til specialiseringsdelen.			
Formål	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.			
Udbytte	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.			
Fokus	At lære gymnasterne at træne – udvikling og fastholdelse. Der sættes fokus på den enkelte træning med afsæt i undervisning af børn.			
Indhold	Basisdelen:			
	Indhold	E-læring	Praksis	Efter
	Velkomst/Introduktion til GymTræner 1 - Basis	15 min.	1 time 15 min.	
	GymDanmark	10 min.		
	Ansvarlig udvikling	25 min.		
	Motorik	45 min.		
	Anatomi, fysiologi og træning	40 min.	50 min.	
	Skader	30 min.		
	Opvarmning	-	2 timer 45 min.	
	Grundtræning	45 min.	2 timer	
	Trænerrollen og træningskultur	-	4 timer 5 min.	
	Træningsplanlægning	40 min.	2 timer	
	Undervisning	25 min.	3 timer 15 min.	
	Afrunding	-	45 min.	
Refleksionsopgave	-	-	1 time 30 min.	
I alt	ca. 4,5 timer	ca. 17 timer	1 time 30 min.	
Specialiseringsdelen:				
- Opvarmning og grundtræning (opfølgning fra basisdelen) – 3 timer				
- Metodisk opbygning af momenter – 14 timer				
- Træningsplanlægning (opfølgning fra basisdelen) – 1 time				
(Tidetal er vejledende!)				
Efter GymTræner 1 – Basis kan du vælge at specialisere dig indenfor: TeamGym (Spring/Rytme), Trampolin, Tumbling, Rytmisk Gymnastik, Idrætsgymnastik, Sports Akrobatik og Rope Skipping. Uddannelsen er navngivet efter specialiseringen f.eks. GymTræner 1 – Rytmisk Gymnastik				
Refleksionsopgave	30 dage efter den praktiske del af uddannelsen skal du individuelt eller i gruppe 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. Refleksionsopgaven er berammet til ca. 1,5 time og skal afleveres for at modtage uddannelsesbevis (og bestå GymTræner 1 – Basis).			
Certificering	Efter at have bestået både basisdel og specialiseringsdel vil du være certificeret GymDanmark-træner på niveau 1. For at opnå din certificering kræver det en deltagelse på både basis og specialiseringsdel på 100 %.			
Eksamen	Basisdelen afsluttes med en praktisk undervisningsøvelse som vurderes bestået/ikke bestået. Specialiseringsdelen afsluttes ligeledes med en test, som vurderes bestået/ikke bestået.			
Gennemførelse	Vi anbefaler, at man gennemfører basis og specialiseringsdel i samme sæson, men man kan sagtens lade uddannelsen strække sig over 2 sæsoner (basis den ene sæson og speciale den næste).			
Pris	Basisdel: 2.500 kr. inkl. materialer, kost og logi (overnatning på feltmaner) Specialiseringsdel: 3.000 kr. inkl. materialer, kost og logi (overnatning på feltmaner)			