

TeamGym Multikursus 2019  
Moduloversigt

<b>Modul #</b>	<b>Tid</b>	<b>A - Rytme</b>	<b>B - Bane</b>	<b>C - Trampet</b>	<b>D - Teori 1</b>	<b>E - Teori 2</b>
<b>Modul 1</b>	Lørdag kl. 10-12	1A - Rytmask inspiration (koreografi) til drenge-, pige- og mixhold i Begynder- og Talentrækken	1B - Baglæns niveau 2	1C - Grundelementer for spring på trampet (tilløb, afsæt, indspring, afvikling på pegasus)	1D - Sportspsykologi i øjenhøjde	
<b>Modul 2</b>	Lørdag kl. 13-15.30	2A - Smidighed, håndstand, opbygning af momenttræning og momentvalg i Begynder- og Talentrækken	2B - Baglæns niveau 3	2C - Pegasus Baglæns	2D - Talentudvikling i praksis	2E - Fysisk træning og periodisering
<b>Modul 3</b>	Lørdag kl. 15.45-18	3A - Dynamik og bevægelsesudslag - udvikling af rytmegymnaster i Begynder- og Talentrækken	3B - Baglæns niveau 1	3C - Trampet niveau 1	3D - Fysisk træning og periodisering	3E - Talentudvikling i praksis
<b>Modul 4</b>	Lørdag kl. 19-21	4A - Rytmask inspiration (koreografi) til drenge-, pige- og mixhold i Mesterrækken og Ligaen	4B - Gymnastiske grundelementer	4C - Pegasus Forlæns	4D - Reglements gennemgang af rytme: Gør kloge valg i den rytmiske serie	4E - Sportspsykologi i øjenhøjde
<b>Modul 5</b>	Søndag kl. 09.30-11.30	5A - Rytmask grundtræning - udvikling af rytmegymnaster i Mesterrækken og Ligaen	5B - Forlæns spring	5C - Trampet niveau 2	5D - Reglements gennemgang af spring: Gør kloge valg i sammensætning af springomgang	5E - Fastholdelse af udøvere i sporten: Træningskultur og -miljø
<b>Modul 6</b>	Søndag kl. 12-15	6A - Smidighed, håndstand, opbygning af momenttræning og momentvalg i Mesterrækken og Ligaen	6B - Den gymnastiske springprogression	6C - Trampet niveau 3 - Tripplerotationer i trampet og på Pegasus	6D - Fastholdelse af udøvere i sporten: Træningskultur og -miljø	6E - Reglements gennemgang af spring: Gør kloge valg i sammensætning af springomgang