

Program for Rytmekursus Vejen Lørdag d. 7. september 2019

Lørdag.:

11.30-12.00	Ankomst
12.00-14.00	Foredrag omkring mental træning i Folkesalen v/ Sportspsykolog Nikolaj Bonde Korsgaard
14.00-14.15	Pause / Kaffe / Den Røde Plads
14.15-16.15	Grundtræning, kropsmomenter. For alle i Folkesalen v/ Kateryna Chornovol
16.30-18.30	Momenter krop, forflytninger og spring for alle v/Kateryna Chornovol
18.30-19.30	Aftensmad Sportshotel
19.30-21.30	Kaffe/hygge. Spørgsmål til Grand Prix-reglement – URG-lokale
21.30	Farvel og tak for i dag

Kurset henvender sig til instruktører, hjælpere og gymnaster, som har lyst at få inspiration til sæsonens arbejde. Der vil ikke være (kaniner) på kurset, så det er vigtigt, at du er aktiv.

URG's mål med kurset er at lige meget hvilket hold, man skal træne, vil basis være det samme om det er mikro eller senior Grand Prix.