

## Program for Rytmekursus Vejen 7. september – 8. 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 Tak for i dag

### Søndag:

8.30-11.30	Opvarmning Bold: Teknik, momenter med krop, forflytning, spring og udveksling. For alle i Folkesalen v/Kateryna Chornovol
11.30-12.00	Frokost
12.00-14.45	Tov: Teknik, momenter med krop, forflytning, spring og udveksling. For alle i Folkesalen v/Kateryna Chornovol
14.45-15.00	Evaluering og afslutning

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. Husk at medbringe redskaber (tov og bold).

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.