

## Springsikker – Måtte og Trampet 1

### Program:

#### Lørdag

Kl. 9:00-11:30:	1. lektion	<b>Teori i Praksis</b> <b>(Foregår i teorilokale med projekter) (ingen kaniner)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Intro til kursus</li><li>- Gymnastikkens grundelementer</li><li>- Springfaser – i indlæring og analyse</li><li>- Fysiske forudsætninger og træningsformer</li><li>- Børn og sansemotorisk udvikling</li><li>- Sikkerhed</li><li>- Trænerens rolle</li><li>- Springbeskrivelser</li></ul>
Kl. 11:30-12:30:	2. lektion	<b>Certificering</b> - Teorioplæg - Multiple choice prøve <b>(Foregår i teorilokale med projektor) (ingen kaniner)</b>
Kl. 12:30-13:30:		<b>Frokost (indkvartering)</b>
Kl. 13:30-14:45:	3. lektion	<b>Springmodul</b> (metodik/modtagning) <b>(Foregår i springcenter) (kaniner)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Trampolin som hjælperedskab</li><li>- Salto m. skrue – ½-1½ skrue</li></ul> <b>Metodikopgave i grupper</b> <p>Caseopgave, hvor kursisterne i grupper skal arbejde med metodisk opbygning af forlæns salto m. ½-1½ skrue i de "pauser", hvor de ikke øver sig i modtagning (ark udleveres)</p>
Kl. 14:45-15:00		<b>Pause (serveres kage)</b>
Kl. 15:00-16:45:	4. lektion	<b>Springmodul</b> (metodik/modtagning) <b>(Foregår i springcenter) (kaniner)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Trampolin som hjælperedskab</li><li>- Salto-mølle</li><li>- Kraft-salto</li><li>- Baglæns salto/forlæns salto</li></ul> <b>Metodikopgave i grupper</b> <p>Caseopgave, hvor kursisterne i grupper skal arbejde med metodisk opbygning af salto-mølle og kraft-salto i de "pauser", hvor de ikke øver sig i modtagning (ark udleveres)</p>
Kl. 16:45-17:00:		<b>Pause</b>
Kl. 17:00-18:45:	5. lektion	<b>Springmodul</b> (metodik/modtagning) <b>(Foregår i springcenter) (kaniner)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Trampolin som hjælperedskab</li><li>- Rondat-flikflak</li><li>- Whipback</li><li>- Flik-strakt</li></ul> <b>Metodikopgave i grupper</b> <p>Caseopgave, hvor kursisterne i grupper skal arbejde med metodisk opbygning af rondat-flikflak og flikflak strakt salto i de "pauser", hvor de ikke øver sig i modtagning (ark udleveres)</p>
Kl. 18:45-19:30:		<b>Aftensmad</b>

Kl. 19:30-21:00: 6. lektion **Springmodul** (metodik/modtagning)

**(Foregår i springcenter) (kaniner)**

- Trampolin som hjælperedskab
- Overslag på redskab
- Rondat på redskab
- Rescuespotting

Kl. 21:00 – kl 21:15

**Pause (serveres frugt og kage)**

### **Metodikopgave i grupper**

Caseopgave, hvor kursisterne i grupper skal arbejde med metodisk opbygning af rondat-overslag og strakt overslag i de "pauser", hvor de ikke øver sig i modtagning (ark udleveres)

Kl. 21:15-22:00:

Opfølgning på multiple choice og evt. omprøve

## **Søndag**

Kl. 7:30-8:15:

**Morgenmad (forbeholdt overnattende kursister)**

Kl. 8:30-9:00:

7. lektion

**Repetition af metodik**

**(Foregår i springcenter) (ingen kaniner)**

Kl. 9:00-11:30:

8. lektion

**Certificering** – Metodikoplæg – Metodikprøve

**(Foregår i springcenter) (ingen kaniner)**

Nye grupper laves og der skal forberedes en præsentation af metodik i henhold til trukket spring. Ca. 30 minutter

Præsentation af metodikoplæg 1½ time. Ca. 15 minutter pr. gruppe

Kl. 11:30-12:00:

**Frokost**

Kl. 12:00-13:00:

**Springmodul** – Repetition af modtagning

**(Foregår i springcenter) (kaniner)**

Kl. 13:00-14:30:

9. lektion

**Certificering** - Praktisk prøve

**(Foregår i springcenter) (kaniner)**

Kl. 14:30-14:45:

**Pause (serveres kage)**

Kl. 14:45-16:00:

10. lektion

**Certificering** – Praktisk prøve

**(Foregår i springcenter) (kaniner)**

Kl. 16:00-16:30:

Inspiration via eksempelvis videofeedback

evt. omprøve i Metodikprøven

Kl. 16:30-17:30:

11. lektion

**Certificering** – evt. omprøve

**(Foregår i hallen, men med adgang til projektor)**

**(få eller ingen kaniner – kursisterne kan være kaniner)**

Kl. 17:30-18:00:

**Opfølgning og evaluering**

Opfølgning på metodik og praktisk prøve

Opfølgning og evaluering af kurset

Kl. 18:00

Evt. Sandwich og vand to go

## Springmodulerne består af:

Kort metodisk opbygning af spring.

Træning af modtagning: Fysisk modtagning, støtteteknisk modtagning, sikkerhedsmodtagning og rescuespotting.

Afsluttende med certificering i:

Fysisk modtagning, støtteteknisk modtagning, sikkerhedsmodtagning og rescuespotting.

Kursisten er aktiv deltager i disse moduler – omklædt og klar til modtagning.

## Teori i praksis består af:

Opfølgning på teorimaterialet fra E-Læring med eksempler i praksis. Det forudsætter, at kursisten har gennemgået og forstået teorimaterialet for uddannelsen inden kursusstart, samt medbringer evt. forståelsesspørgsmålet.

Afsluttende med certificering i:

- Multiple choice prøve
- Metodikprøve – fremlæggelse af metodisk opbygning af spring

NB! Gør brug af hjemmesiden [www.springssikker.dk](http://www.springssikker.dk) før, under og efter kurset.

## Praktiske oplysninger

Lørdag har man spist morgenmad hjemmefra.

### Medbring:

- Papir og skriveredskaber
- Teorimateriale
- Træningstøj
- Om muligt: bærbar computer
- Om muligt: Videokamera/telefon eller andet apparat til at optage video
- Sovegrej (luftmadras, sovepose m.m)

### Forbered dig:

- Gennemgå E-Læringsmodulet og bestå den efterfølgende test inden uddannelsen

## Springkaniner:

**Som udgangspunkt er der 1½ kanin pr kursist – men vær forberedt på at du måske selv skal agere springkanin hvis du har mulighed for at udføre momenterne.**