

Gym Danmark

Trampolin & DMT

Indbydelse til Dan Camp 2

Tid: 7-8. december 2019

Adresse: Haslev Hallerne, Sofiendalsvej 42, 4690 Haslev

Pris: 460 kr. inkl. overnatning og fuld forplejning. Man skal have indløst en **national licens** for at kunne deltage.

Til Dan Campen vil springerne blive placeret i faste træningsgrupper, hvor medlemmerne har ca. samme springmæssige niveau. I dannelsen af træningsgrupper tages der hensyn til alder, og evt. køn og andre forhold, der kan indvirke på, at alle får mest muligt udbytte af træningen.

Springerne vil sandsynligvis **ikke** blive trænet af sin klubtræner, men vil i stedet blive trænet af en anden klubtræner udpeget af arrangørerne til den pågældende træningsgruppe.

Trampolin: For at kunne tilmelde sig til DAN CAMP skal springeren have som minimum et springmæssigt niveau svarende til øvelseskravene til række C/D i Dan Cuppen. Det er klubtræneren der vurderer dette. Øvelsen skal ikke vises til DAN CAMPEN. Klubberne tilmelder deltagere i de rækker springerne plejer at stille op i Dan Cup konkurrence. Skal springeren have fokus på stortrampolin, bruges der Tilmeldingsmodulet under TRAMPOLIN.

Dobbelt mini trampolin (DMT): For at kunne tilmelde sig til DAN CAMP i DMT, skal springeren kunne lave forskellige salti og arbejde med dem i DMT'en. Hvis springeren skal have fokus på DMT, bruges der Tilmeldingsmodulet under DMT.

Der skal tilmeldes én træner for hver 5 springere. Trænerne betaler 300kr. for overnatning og forplejning. OBS trænerne har et separat tilmeldingsmodul.

Vi forventer at have plads til alle interesserede, men hvis der ved tilmeldingsfristens udløb viser sig at være for mange tilmeldte, forbeholder vi os retten til at frasortere det nødvendige antal. Dette vil naturligvis foregå i dialog med klubberne.

For springere: Under Dan Camp får springere trampolintræning med fokus på TOF, teknik forbedring, samt fokus på DM-krav. Ved DMT-træningerne er der især fokus på det gode tilløb, mount og spotter. Gymnasterne testes i styrketræning og smidighed (test findes i exel ark på siden).

For trænere: Trænere får en faglig sparring med plads til undrende spørgsmål. Der er planlagt Workshop med fokus på træning i half in half out.

For dommere: Om søndag, vil vi afholde en "**Introduktion til dommergerning**" både for Trampolin og DMT. Fokus i undervisningen vil være en simpel bedømmelse af trampolinøvelserne, hvor vi tager udgangspunkt i at kursisterne har ingen særlige viden om udførsel af trampolinspring. Detaljeret beskrivelse kommer senere under Dan Camp 2.

Praktisk Information: alle deltager sover på skolen. Medbring selv madras, dyne og pude. Toilettaske og håndklæde.

Træningstøj, indendørssko.

Tilmeldingsfrist: 18. november

Vi glæder os meget til at se en masse glade deltagere. Har klubberne / trænerne spørgsmål, er I meget velkomne til at kontakte Dan Camp koordinator Bo Zierau boz@gymdanmark.dk tlf. 23 34 39 85

Med venlig hilsen, Konkurrencesektionen