

Katalog 2020

Kursus, uddannelse og event



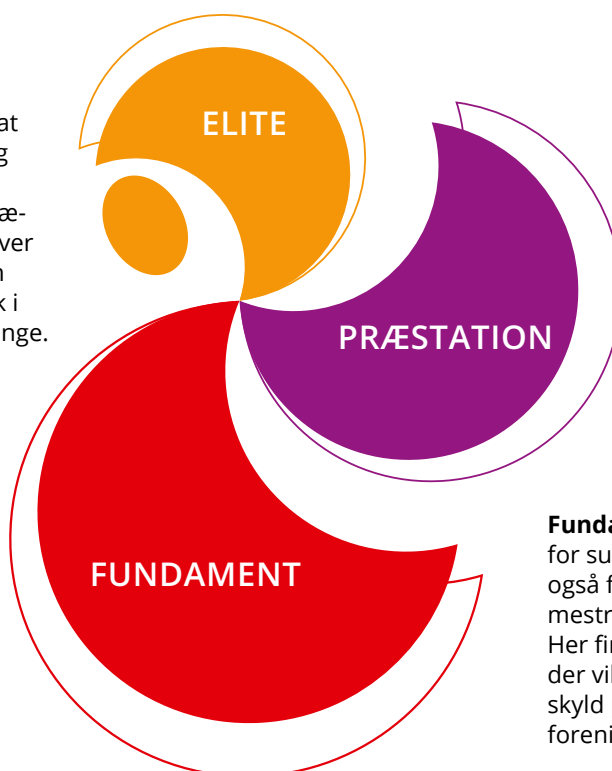
I GymDanmark lægger vi vægt på kvalitet

Vi ønsker, at alle uanset hvilket niveau man dyrker gymnastik på, skal opleve kvalitet i den daglige træning, i opvisningssammenhænge og i konkurrencesituationer. Vi udbyder kvalitetsuddannelser og kurser til trænere. Vi arrangerer spændende events og konkurrencer, som gymnaster kan deltage i og hvor publikum kan opleve gymnastikkens mange facetter.

GymDanmark har tilbud til forskellige målgrupper, der hver især har forskellige mål for gymnastiktræningen.

Viftemodellen giver et overblik over tilbuddene.

Elite: Når man træner for at optimere sin præstation og udvælges til at præstere. Her finder man tilbud til trænere og gymnaster, der bliver udvalgt til at præstere som repræsentant for Danmark i internationale sammenhænge.



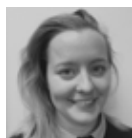
Præstation: Når man træner for at præstere. Dvs. at 'vise sig frem' og eventuelt blive bedømt. Her finder man tilbud til hold og gymnaster fra lokale foreninger, der vil træne frem mod et arrangement uden for foreningen, hvor man 'viser sig frem' og/eller bliver bedømt.

Fundament: Når man træner for sundhedens skyld, men også for at blive bedre (øget mestring). Her finder man tilbud til dem, der vil træne for træningens skyld på hold udbudt af lokale foreninger og deres trænere.

Kontakt udviklingskonsulenten i din region



Region Hovedstaden:
Betina Juul Nielsen
bjn@gymdanmark.dk
20 58 34 46



Region Sjælland:
Elisabeth Reumert
ere@gymdanmark.dk
61 26 45 09



Region Syddjylland og Fyn:
Karen Marie Holst
kmh@gymdanmark.dk
61 75 75 66



Region Midt- og Nordjylland:
Tenna Nørgaard
tng@gymdanmark.dk
29 26 99 18



Fitnesskoordinator:
Sanne Honoré,
sho@gymdanmark.dk,
40 26 24 82

ÅBENT KURSUS:

Et kursus arrangeret i samarbejde med en værtsforening. Alle – uanset forening – kan tilmelde sig via GymDanmarks hjemmeside.

LUKKET KURSUS:

Et kursus bestilt af en forening. Kun foreningens trænere kan tilmelde sig (via internt tilmeldingslink).

KVALITET I FAMILIEGYMNASTIKKEN



Målgruppe: Børn i alderen 3 mdr. til 4 år

Kursus: 5 timer

Pris: Lukket kursus 5.000 kr. ekskl. træningshæfte. Åbent kursus 1.200 kr./delt. inkl. træningshæfte.

Træningshæfte: 400 kr. pr. stk.

- Inspiration til god træning mellem forælder og barn
- Aktiv træning, hvor både forældre og børn bliver fysisk og motorisk udfordret
- Pædagogiske overvejelser og sansemotorik
- Træningsplanlægning
- Workshop og supervision



GYMDANMARK BOBLES EVENT



Målgruppe: Baby 3 mdr. – 1 år og Toddler 1 år – 3 år

Event: 3 timer

Foreningens pris: Lukket kursus 3.000 kr. ekskl. øvelseskort

Deltagerpris for forælder/barn: 250 kr. inkl. bObles-produkt.

Øvelseskort: 250 kr.

- Event afholdes i jeres forening
- Inviter både medlemmer og ikke-medlemmer
- Er med til at skabe interesse for jeres forening
- Sjov og aktiv event for forælder/barn i 45 minutter
- Inspiration til god træning mellem forælder og barn
- Øvelseskort til foreningens trænere



KVALITET I BØRNEGYMNASTIKKEN (KIB)



Målgruppe: Børn i alderen 5 – 8 år

Kursus: 6½ time

KIB-kursus: Lukket kursus 6.500 kr. ekskl. træningshæfter. Åbent kursus 1.000 kr./delt. inkl. træningshæfte.

Træningshæfte: 100 kr. pr. stk.

- Inspiration til god træning for begynderspringhold
- Pædagogiske overvejelser og træningsplanlægning
- Børnenes motoriske udvikling i centrum
- Grundlæggende stationsopbygning
- Træningshæfte med QR-koder til video af alle øvelserne
- KIB-proces giver foreningen kursus, workshop, supervision og certificering



KVALITET I SPRINGGYMNASTIKKEN



Målgruppe: Børn (+ 8 år)

Kursus: 6 ½ time

Pris: Lukket kursus 6.500 kr. ekskl. træningshæfte. Åbent kursus 1.000 kr./delt. inkl. træningshæfte.

Træningshæfte: 100 kr. pr. stk.

- Inspiration til god træning for let-øvede springhold
- Tager over hvor "Kvalitet i børnegymnastikken" slipper
- Metodik og didaktik til indlæring og træning af spring
- Stationsopbygning til enkeltstående spring og sammensatte spring
- Træningshæfte og adgang til videoer af alle øvelserne



MOTORIKMASKINEN – MOVIN’KIDS



Målgruppe: Børn i alderen 7 - 13 år

Kursus: 5½ time

Pris: Lukket kursus 5.000 kr. inkl. 5 træningshæfter

Træningshæfter: Alle 5 træningshæfter 500 kr. Enkeltvis 150 kr. pr. stk.

- Inspiration til god begynder-træning på rytme-, spring- og sjippehold
- Introduktion til øvelser og lektionsplanlægning
- Gratis login for alle medlemsforeninger www.motorikmaskinen.dk



PARKOUR FOR ALLE



Målgruppe: Børn (+7 år) og voksne

Kursus: 3 timer

Pris: Lukket kursus 3.000 kr. ekskl. træningshæfter. Åbent kursus 700 kr. /delt. inkl. træningshæfter

Træningshæfte: 300 kr. pr. stk.

- Både for nyopstartet og erfarne parkour instruktører
- Parkourøvelser og undervisnings-metodik
- Lektionsopbygning og sæson-planlægning
- Progression i undervisningen
- Redskabsopstilling



SJIPNING – INSPIRATION TIL TRÆNING



Målgruppe: Børn (+6 år) og voksne

Inspirationspakke i sjipning:

- Online øvelsesbank til børn og voksne
- Mentor (2.500 kr.)
- Kursus 5 t. (lukket: 5.000 kr. Åbent 1.300 kr.)
- Venskabsklub
- Lektionsplan til børnehold og motionshold for voksne (250 kr./hæfte)
- Opvisningsinspiration for børn og voksne (150 kr./hæfte)

- Til jer der gerne vil sjippe for sjov som en del af træningen og krydderi til opvisningen
- Har I et sjippehold (Rope Skipping) hold og mangler inspiration til træning
- Sjipping giver puls, styrke og sociale samvær
- Vælg det fra inspirationspakken, som I har brug for



ROPE SKIPPING INSTRUKTØRKURSUS



Målgruppe: træner af sjippehold for begyndere/letøvede

Kursus: 5 timer

Pris: Lukket kursus 5.000 kr. Åbent kursus ca. 1.300 kr./delt. (ingen materialer)

- Vil du starte hold med sjipning, så er dette kurset til dig
- Du får ny inspiration til begynderhold/let øvede hold med Rope Skipping
- Der vil være inspiration i Single Rope, Double Dutch, lange tove mv.,
- Få inspiration til daglig træning, opvisning, konkurrence og meget mere



GYMDANMARK ØVELSESBANK



Målgruppe: trænere af sjippe- og springhold (begynder til letøvede)

Pris: gratis

- Inspiration til øvelser for begyndere og letøvede
- Øvelsesvideoer med forklarende tekst og fokuspunkter
- Alle øvelser præsenteres i progressionsrækkefølge
- Banken udbygges løbende med flere gymnastikdiscipliner



BEVÆG DIG FOR LIVET – SENIORGYMNASTIK



Målgruppe: +60 år

Kursus: 6 timer

Pris: Lukket kursus 6.800 kr. ekskl. træningshæfte. Åbent kursus 1.900 kr. /delt. inkl. træningshæfte

Træningshæfte: 100 kr. pr. stk.

- Kvalitet og effektivitet i træningsindholdet er skarpsebet til seniorers behov
- Fokus på stærk krop, hjerne, kondition, balance og øget velvære
- Træningskonceptet kan tiltrække og fastholde seniorer i gymnastikken



BEVÆG DIG FOR LIVET – FITNESS



Målgruppe: Foreninger, instruktører og voksne udøvere

5 kerneområder:

- Individuel træning
- Funktionel træning
- Koreografi
- Body & mind
- Indoor cycling

- Fitnessuddannelser og -kurser inden for 5 områder
- Konsulentbistand og rådgivning (opstart og udvikling af fitness)
- Samarbejdsaftaler og mulighed for lån til opstart af fitness
- Temamøder og workshops
- Marketingkit og konsulenthjælp til markedsføring



SKRÆDDERSYET KURSUS



Målgruppe: Hjelpe-trænere, trænere og bestyrelse

Kursus: Timeantal og indhold bestemmer I selv

Pris: Opstartspris 3.000 kr. inkl. 3 timers undervisning. Derefter 1.000 kr. pr. time.

- I fællesskab – og efter jeres ønske – sammensættes et kursusindhold
- Vi finder instruktøren
- I lægger faciliteter til



HJÆLPETRÆNERUDDANNELSEN



Målgruppe: For dig, der er helt ny træner eller hjælpetræner

Uddannelse: 8 timer

Pris: Lukket kursus 8.000 kr. ekskl. materialer.
Åbent kursus 1.300 kr. /delt. inkl. materialer

Materialer: 220 kr. pr. stk.

- Fokus på rollen som hjælpetræner – den gode træning
- Praktik, teori med tilhørende øvelsesbank
- Organisering og undervisningstekniske færdigheder
- Planlægning og gennemførelse af en træning
- Fokus på at kunne igangsætte og tilpasse en aktivitet



GYMTRÆNER 1



Målgruppe: For alle nye trainere der skal have et godt fundament

Uddannelse: 17 timer + 6 timers forberedelse og hjemmeopgave

Pris: Basis 2.500 kr. /delt. inkl. træningshæfter

- Fleksibel træneruddannelse med mulighed for specialisering
- Fokus på at kunne opbygge en enkelt træningslektion med kvalitet
- Fokus på at skabe en ansvarlig udvikling af børn og unge
- Dækker emner som: undervisningsprincipper, opvarmning, grundtræning, motorik, din rolle som træner, træningsplanlægning og idrætsskader



GYMTRÆNER 1 – SPECIALEDELE



Målgruppe: For alle der har gennemført GymTræner 1 – Basis

Uddannelse: 19 timer (undtaget Trampolin)

Pris: 3.000 kr. /delt inkl. træningshæfter

- Vælg mellem følgende specialedele: Spring, rytme, redskabsgymnastik, rope skipping (sjipling), acrobatik eller stortrampolin
- Lær at arbejde med metodik og undervisning i valgte speciale
- Kom hjem med den første træningsplan til din undervisning
- Specialerne udbydes 1-2 gange årligt på vores GymTræner Camps



GYMTRÆNER 2 - BASIS



Målgruppe: Har du erfaring som træner og vil dygtiggøre dig indenfor trænerfagets mange facetter, er dette uddannelsen til dig

Uddannelse: GymTræner 2 – Basis består af tre selvstændige moduler som kan tages i vilkårlig rækkefølge. 15 timer pr. modul.

Pris: 3.000 kr. pr. modul./delt. inkl. træningshæfter

- Fleksibel træneruddannelse. Tag fx modulerne over flere sæsoner
- Fokus på at skabe en ansvarlig udvikling af børn og unge i et præstationsperspektiv (opvisning og konkurrence)
- Dækker emner som: Det trænerskabte motivationsklima, kommunikation, samarbejde med forældre, coachende feedback, træningsplanlægning, fysisk træning, skadesforebyggelse og sportspsykologi



SPRINGSIKKER



Målgruppe: For dig der vil lære sikker og ansvarlig modtagning til spring på forskellige niveauer

Uddannelse: 20 timer

Pris: Lukket uddannelse fra 12.900 kr. ekskl. materiale
Åben uddannelse 3.995 kr. /delt. inkl. materiale

Materiale: 189 kr. pr. stk.

- Sæt fokus på sikkerheden i springtræning
- Springsikker Basis-uddannelsen er et godt supplement til Hjælpetræneruddannelsen
- SMT1 samt SM2 og ST2 uddannelserne er et godt supplement til GymTræner uddannelsen



SPRINGSIKKER FORENING



Målgruppe: Foreninger

Pris: 5.000 kr. /forening

Foreningen får tilknyttet en udviklingskonsulent, som vil være sparringspartner gennem hele processen frem mod certificeringen. Et 360 graders eftersyn af foreningen med fokus på disse fem kvalitetsparametre:

- Ansvar og opgaver i bestyrelsen
- Kompetencer hos instruktører
- Redskaber, faciliteter og fysiske rammer
- Engagement i springtræningen
- Sikkerhed i springtræningen
- Et sikkert sted at sende dit barn til springtræning



GYMDANMARKS DISCIPLINER



I GymDanmark arbejder vi med udvikling af gymnastikken inden for mange forskellige discipliner.

Vi har fokus på god kvalitet i træningen og ansvarlig udvikling for den enkelte udøver. Alle discipliner kan trænes med henblik på at blive bedre og meste mere, at deltage i konkurrence eller opvisning. GymDanmark tilbyder kurser, træneruddannelse og inspiration til daglig træning i alle discipliner.

- Idrætsgymnastik
- Tumbling
- TeamGym
- Trampolin og Dobbelt Mini Trampolin
- Rytmisk Gymnastik
- Sports Acrobatic
- Rope Skipping
- Børnegymnastik
- Opvisningsgymnastik
- Fitness/Holdtræning
- Voksen/Seniorgymnastik



TALENTUDVIKLINGSSAMARBEJDE



Målgruppe: Ressourcestærke foreninger

Samarbejde: 1-2 år

Pris: 5.000 kr. /forening

- Udvikling af stærke talentudviklingsmiljøer i dansk gymnastik
- Udviklingsorienteret samarbejde mellem forening, GymDanmark og evt. tredjepart
- Vidensudvikling og vidensdeling i praksis
- Fokus på foreningens organisering, struktur og kompetence-udvikling af trænere





GYMNASTERNES DAG

8. marts i Paarup, 22. marts i Solbjerg, 29. marts i Gadstrup samles foreningshold til Gymnasternes Dag, som er en opvisningsdag med fokus på kvalitet, gymnastikglæde og show.

GYM FOR LIFE

6. - 7. juni i Paarup er der mulighed for en ny og spændende udfordring til alle opvisningshold med Gym for Life-konkurrencen. Dagen er et gymnastikshow med feedback og medaljer til alle hold.

GYMDANMARK TALENTSEMINAR

4. januar i Herning - Forældre i gymnastikken, hva' skal vi med dem? Vi sætter denne gang fokus på forældrenes rolle og hvordan trænerne og foreningerne skaber et godt samarbejde med forældrene.

EUROGYM

I 2020 afholdes EUROGYM i Reykjavík på Island. EUROGYM er en kæmpe gymnastikfestival for unge fra 12 år og op. En uge med opvisninger, idrætsworkshops og møder med andre unge gymnastik-interesserede fra hele Europa.

GOLDEN AGE

4. - 9. oktober 2020 er alle 50+ hold inviteret til Golden Age festival i Rethymno i Grækenland. En uge med masser af opvisninger, workshops og socialt samvær.



EUROPAMESTERSKABET I TEAMGYM

14. - 18. oktober 2020 i Ballerup er GymDanmark vært for EM i TeamGym. Der bliver med garanti gang i den, når de allerbedste TeamGymhold dystet om medaljerne. Der vil være masser af underholdning og spændende gymnastik for alle aldersgrupper. Kom og vær med til årets helt store gymnastikoplevelse.



WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGE

I 2021 løber denne internationale og spændende udfordring til opvisningshold over rampen. En opvisningskonkurrence, hvor man har fem minutter til at vise det mest underholdende show.

VERDENSMESTERSKABET I IDRÆTSGYMNASTIK

18. - 24. oktober 2021 i Royal Arena er GymDanmark vært for VM i Idrætsgymnastik. Idrætsgymnastik er en af de helt store OL-discipliner, og derfor er der ved VM mulighed for at opleve verdens bedste gymnaster. Hele området omkring Royal Arena vil emme af aktivitet og underholdning for alle aldersgrupper.



CHOPAR®

Køb GymDanmark kollektionen hos CHOPAR



Scandic

Ved at benytte aftalekoden: D000025337 kan I få gode priser på overnatning, møder m.m. hos Scandic.