



Multikursus i TeamGym

SG Huset – Ryttervej 70, 5800 Svendborg

D. 24.-25. oktober 2020

Beskrivelse

TeamGyms Multikursus er årets helt store trænersymposium, hvor du som træner kan udvælge relevante spotkursuser og tilpasse dit helt eget program for weekenden. Weekendens indslag er modulopbygget med flere forskellige valgmuligheder hele tiden, så der er mulighed for at kombinere praksis og teori efter eget valg.

Modulerne berører disciplinspecifikke emner på alle niveauer og for alle trænere, der ønsker at dygtiggøre sig inden for TeamGym.

Multikursus er opdelt i 3 spor hen over weekenden, hvor man kan vælge at deltage i:

1) ***Rytme***

<https://gymdanmark.dk/kursus/teamgym-multikursus-2020/>

2) ***Spring for begyndere***

<https://gymdanmark.dk/kursus/teamgym-multikursus-2020-spring-begynder/>

3) ***Spring for øvede.***

<https://gymdanmark.dk/kursus/teamgym-multikursus-2020-spring-oevet/>

Tilmelding sker via ovenstående links. Det er kun muligt at deltage i et spor denne weekend.

Du kan også gå ind på facebook og se mere på begivenheden for Multikursus:

https://www.facebook.com/events/294779798603964/?active_tab=discussion

På næste side kan du se weekendens program og efterfølgende fordybe di i dit enkelte moduler der udbydes.

Program for Rytme

Modul #	Tid	Praksis 20*40 hallen)	Teori (østetikken)
Modul 1	Lørdag	1A	1B
	kl. 9.30-11.30	Rytmask opvarmning, med Sofie Ny	Holdtræner eller klubtræner? Den røde tråd i foreningen, med Rikke Løwe
Modul 2	Lørdag	2A	2B
	kl. 13-15.30	Planlægning, motivation og inspiration til momenttræning, med Sofie Ny	Konkurrencepræstationen gennem dommerens øjne, med Tina Søholt og Lasse Sunesen
Modul 3	Lørdag	3A	3B
	kl. 15.45-18	Rytmask udvikling af gymnasterne i alderen 0-12 år, med Astrid Nørgaard	GymDanmarks Talent- og Elitestrategi, med Helge Fisker
Modul 4	Lørdag	4A	4B
	kl. 19.30-21.30	Rytmask udvikling af gymnasterne i alderen 12+ år, med Astrid Nørgaard	Modgang som mulighed, med Frederik Jørgensen
Modul 5	Søndag	5A	5B
	kl. 09.30-11.30	Drengerytme, med Christian Skibsted	Ubevidst sportspsykologi, med Frederik Jørgensen
Modul 6	Søndag	6A	6B
	kl. 12-14.15	Drengemomenter, med Christian Skibsted	Skadesforebyggelse i TeamGym, med Anne-Marie Madsen og Mads Haahr

Program for Spring - Begynder

Modul #	Tid	Praksis (Springcenteret)	Teori (Balancen)
Modul 1	Lørdag	1A	1B
	kl. 9.30-11.30	Grundelementer for spring i trampet, med Tanja Venø og Rasmus Aamøe	Konkurrencepræstationen gennem dommerens øjne, med Tina Søholt og Lasse Sunesen
Modul 2	Lørdag	2A	2B
	kl. 13-15.30	Gymnastiske grundelementer på banen, med Tanja Venø og Rasmus Aamøe	Nakke træning og skinnensbetændelse, med Jacob Thure
Modul 3	Lørdag	3A	3B
	kl. 15.45-18	Baglæns niveau 1, med Oliver Bay	Fysiske test i gymnastik - hvorfor og hvordan, med forskellige oplægsholdere
Modul 4	Lørdag	4A	4B
	kl. 19.30-21.30	Forlæns banespring, med Henrik Jakobsen	Tzukfoden - forebyggelse og behandling, med Jacob Thure
Modul 5	Søndag	5A	5B
	kl. 09.30-11.30	Trampet niveau 1, med Henrik Jakobsen	Videofeedback i gymnastik, med Ole Holmskov
Modul 6	Søndag	6A	6B
	kl. 12-14.15	Den gymnastiske springprogression, med Tanja Venø og Rasmus Aamøe	Ubevidst sporspsykologi, med Frederik Jørgensen

Program for Spring - Øvet

Modul #	Tid	Praksis (Springcenteret)	Teori (Klublokalet)
Modul 1	Lørdag	1A	1B
	kl. 9.30-11.30	Baglæns niveau 2, med Oliver Bay	GymDanmarks Talent- og Elitestrategi, med Helge Fisker
Modul 2	Lørdag	2A	2B
	kl. 13-15.30	Trampet niveau 3* - Tripplerotationer i trampet, med Helge Fisker * tidsrum: 12.30-15.30	Fysiske test i gymnastik - hvorfor og hvordan, med flere oplægsholdere
Modul 3	Lørdag	3A	3B
	kl. 15.45-18	Trampet niveau 2, med Kasper Veie	Modgang som mulighed, med Frederik Jørgensen
Modul 4	Lørdag	4A	4B
	kl. 19.30-21.30	Baglæns niveau 3: Transitioner og dobbelt med skruer, med Oliver Bay	Videofeedback i gymnastik, med Ole Holmskov
Modul 5	Søndag	5A	5B
	kl. 09.30-11.30		Skadesforebyggelse i TeamGym, med Anne-Marie Madsen og Mads Haahr
Modul 6	Søndag	6A	6B
	kl. 12-14.15	Pegasus med Henriksen Jakobsen	Holdtræner eller klubtræner? Den røde tråd i foreningen, med Rikke Løwe

Undervisere

På de følgende sider kan du læse mere om de enkelte undervisere og hvad de vil undervise i på årets Multikursus

- *Anne-Marie Madsen og Mads Haahr*
- *Astrid Nørgaard*
- *Christian Skibsted*
- *Frederik Jørgensen*
- *Helge Fisker*
- *Henrik Jakobsen*
- *Jacob Thure*
- *Kasper Veie*
- *Lasse Sunesen og Tina Søholt Pedersen*
- *Ole Holmskov*
- *Oliver Bay*
- *Rikke Løwe*
- *Sofie Ny*
- *Tanja Venø og Rasmus Aamøe*
- *Fællesmodul med*
 - *Søren Smedegaard*
 - *Søren Olsen*
 - *Peter Pedersen*
 - *Henrik Jakobsen*

Anne-Marie og Mads Haahr / hhv. kiropraktor og fysioterapeut og behandlere for landsholdene i TeamGym



Om underviserne

Mads Haahr, fysioterapeut, arbejder hos Kerteminde fysioterapi og idrætssklinik. Har gennem de seneste 8 år været tilknyttet Otterup håndboldklubs herrehold, tidligere været fysioterapeut i Dansk Squash Forbund. Han trådte ind i temaet omkring TeamGym Landsholdene op til sidste EM i 2018. Tidligere har Mads selv dyrket gymnastik, hvilket kulminerede med en tur med NDPT 6 i 05/06. En skade satte en stopper for den aktive karriere, men denne blev fulgt op af tre år som instruktør på Fyns Rep.-hold. Han har en særlig faglig interesse for idrætsudøvere og processen med at optimere vilkårene for at levere bedst muligt når det gælder.

Anne-Marie Madsen, idrætskiropraktor, arbejder i Aarhus Kiropraktor Center og i Århus Håndbold hos Herreligaspillerne, samt er kiropraktor for de danske TeamGym Landshold siden 2016. Anne-Marie har selv dyrket og undervist i gymnastik gennem hele livet, og har rejst som Fysisk Vejleder for DGI Verdensholdet i 2014-15. Hun har specialiseret sig i diagnostik, behandling og vejledning af eliteidrætsudøvere og ser særlig mange unge udøvere indenfor både gymnastik, håndbold, atletik og flere andre discipliner.

Moduler på årets Multikursus

Skadesforebyggende træning for TeamGym-gymnaster - hvad er vigtigt at fokusere på og hvilke øvelser er de mest relevante?

Indhold: Med baggrund i erfaringerne fra TeamGym Landsholdsgymnasternes skadeshistorik ved de seneste to EM, har Mads og Anne-Marie sammensat en række øvelser, der forebygger de hyppigste skader. Øvelserne er let tilgængelige, kræver få eller ingen rekvisitter og kan nemt implementeres i den daglige gymnastiktræning. Forbered dig på at afprøve øvelserne på egen krop og blive udfordret i teknik og balance på nye måder

Astrid Nørgaard / gymnastiklærer på BGI Akademiet



Om underviseren:

Astrid Mørch Nørgaard har sin baggrund i opvisningsgymnastikken helt tilbage fra 2010. Astrid er uddannet fysioterapeut og arbejder pt som underviser på danse- og rytmelinjen på BGI Akademiet. Astrid har mange års erfaring i at undervise på forskellige rytme- og dansehold i alle aldre, senest på Bernsholdet.

”Jeg håber på at kunne videregive elementer fra opvisningsgymnastikken, som instruktørerne kan bruge i deres daglige træning, og dermed give gymnasterne en bredere rytmisk forståelse”.

Moduler på årets Multikursus

Rytmisk udvikling af gymnaster i alderen 0-12 år (Rytme 3A)

På dette modul er der fokus på rytmisk bevægelse og bevægelseskvaliteter.

Vi skal udforske og undersøge forskellige dele af den rytmiske verden, hvor helkropsbevægelser, bevægelsesfrihed og leg er nøgleord.

Du skal indlære en sekvens, der veksler mellem skarpe og bløde bevægelser. Til sidst i modulet skruer vi ekstra godt op for musikken og brager igennem med afsæt og styrke.

Rytmisk udvikling af gymnaster i alderen 12+ år (Rytme 4A)

På dette modul er der fokus på rytmisk bevægelse, musikalitet og bevægelseskvaliteter. Du vil blive præsenteret for den moderne form for klassisk rytmisk gymnastik og et kig ind dansens verden.

Du skal indlære en sekvens, der har fokus på at kunne veksle mellem skarpe og bløde bevægelser, og hvor vi samtidig skal lege med forskellige udtryk og stemninger. Til sidst i modulet giver vi den gas med afsæt og spring over gulv!

Christian Skibsted / landstræner for juniordrengelandsholdet i TeamGym



Om underviseren

Christian har været rytmetræner siden 2010, først i Randers GF og siden hos TeamGym Aarhus. Han har tidligere i rytmetrænerkarrieren også arbejdet som rytmetræner internationalt. Derudover har Christian været rytmelandstræner for juniordrenge i 2018 og skal være det igen frem imod EM i 2021

Moduler på årets Multikursus

Drengerytme (Rytme 5A)

Hvordan får man opbygget rytmiske færdigheder og bevægelsesmønstre hos drenge?

Drenge kan synes at rytme er den sure pligt, de skal overstå for at man kan få lov at springe og gå til konkurrence. Her får du tips og tricks til sammensætning af rytmetræning som kan dygtiggøre drengene uden at det bliver en alt for sur omgang! Modulet henvender sig til (rytme)trænere for mini- og juniordrenge (trænere for piger er også velkomne!), som oplever samme udfordring med

Drengemomenter (Rytme 6A)

Hvordan kan man lege teknik og udførsel ind, så drengene ikke opdager at de ikke gider momenttræning?

Modulet vil have fokus på opbygning og leg med obligatorisk håndstand samt hopmomenter - strakte og lukkede hop med skrue samt splithop. Deltagerne vil være aktive og prøve forskellige øvelser og teknikker af på egen krop. Modulet henvender sig til (rytme)trænere for mini- og juniordrenge (trænere for piger er også velkomne!), som oplever samme udfordring med deres gymnaster.

deres gymnaster.

Frederik Jørgensen / B.Sc. og kandidatstuderende i konkurrence- og eliteidræt ved SDU



Om underviseren

Frederik Jørgensen studerer en kandidat i konkurrence- og eliteidræt ved Syddansk Universitet. Han har en bachelor i idræt og ernæring fra Københavns Universitet med et afsluttende projekt omhandlende bæredygtig talentudvikling herunder trænerens virke, coaching og meningsdannelse. Derudover har han en fortid som befalingsmand og pilotaspirant i forsvaret.

Moduler på årets Multikursus

Ubevidst sportsspsykologi (Rytme 5B + Begynder 6B)

I jagten på at finde de små marginaler har sportsspsykologi fået større og større interesse i elitesport. Men er sportsspsykologi kun forbeholdt de bedste?

På dette modul tager vi hånd om det man kunne betegne som hverdags-sportsspsykologi og hvorfor man som træner, uanset niveau, bør have kendskab hertil. Vi vil zoome ind på forskellige opfattelser af sportsspsykologi, hvor vi selv befinder os i denne diskussion, hvad dette betyder for vores trænervirke samt hvilken effekt det har på vores udøvere. Sportsspsykologi er for alle i en idrætskontekst – den rigtige sportsspsykologi handler ikke kun om marginaler, men om glade udøvere og glade mennesker.

Modgang som mulighed (Rytme 4B + Øvet 3B)

Hvorfor er vi trætte af de dage hvor regnen ikke ser ud til at have en ende? Er det muligvis fordi vi ved at nogle dage skinner solen fra en skyfri himmel?

På dette modul skal vi blive klogere på modgang. Modgang er uundgåeligt, men det er sjældent særligt sjovt når man møder den i første omgang. Hvordan vi bliver præget til at tage hånd om den, afgør hvordan og hvor stærkt vi kommer ud på den anden side. Som trænere har vi en enorm indflydelse på hvordan vores udøvere vokser og dygtiggøre sig i deres udvikling. På modulet bliver vi klogere på hvorfor modgang, på mange måder, kan ses som en fordel.

Helge Fisker / Landsholdschef i GymDanmark



Om underviseren

Helge Fisker har siden 2005 arbejdet på Gymnastikhøjskolen i Ollerup med fokus på skolens TeamGym linje - træning, konkurrence og uddannelse samt SvendborgLab - Fysisk test, Træning og Kultur. Helge har været landstræner i TeamGym siden 2009 for Seniorsmix, Seniorsdamer og senest Seniorherrer. Desuden har Helge været faglig projektleder for Springsikker uddannelsen og har taget DIF's Diplomtræneruddannelse og er pt igang med Elitetræneruddannelsen - ITA i DIF. Helge arbejder nu som landsholdschef i GymDanmark, hvor han har ansvar for talentudvikling på tværs af forbundet discipliner.

Moduler på årets Multikursus

Trampet, niveau 3 - trippelsaltoer og forudsætninger forud for (Øvet 2A)

I dette modul fokuseres der på tripler i trampet og overslag dobbelt på pegasus i forskellige varianter ift. salto positioner og skruer. Her fokuseres der på forudsætningerne for de givne spring i både fysisk og teknisk perspektiv og modulet har både fokus på indlæring og udførelse af de givne spring i træning og konkurrence. Desuden vil der være debat omkring trippelrotationer i konkurrencesammenhæng jvf. gymnastens udvikling og risikofaktoren.

Bedre Sportslig Udvikling – GymDanmarks udviklingsstrategi (Øvet 1B + Rytme 3B)

GymDanmarks bestyrelse har besluttet at operationalisere forbundets talent- og elitestrategi med en ny struktur for talent- og elitearbejdet, som gælder alle forbundets discipliner. Formålet er at opnå bedre sportslig udvikling så vi på den lange bane kan løfte det gymnastiske niveau i Danmark.

Henrik Jakobsen / TeamGym-træner og projektleder i Svendborg Gymnastikforening



Om underviseren

Henrik Jakobsen er fuldtidstræner og projektleder i Svendborg GF. Han er tidligere landstræner i TeamGym og manden bag Gymnastikkens Hopcast.

Moduler på årets Multikursus

Tampet, niveau 1 – fra opspring til salto m. skrue (Begynder 5A)

I vil blive præsenteret for tankerne bag en progressiv opbygning af spring i minitrampolin. Derudover kommer til at nørde din rolle som træner i opbygningen af diverse spring. Vi kommer til at debattere vores indflydelse på gymnasterne og hvordan vores ageren kan bidrage til et sundt træningsmiljø med gode trampetspring.

Pegasus (Øvet 6A)

Vi kigger på grundprincipperne for spring over pegasus og nørder en lille smule biomekanik. Derudover vil modulet primært bestå i at dele tanker bag pegasus-spring og forhåbentligt vil I også modtage nye inputs til at optimere den daglige træning med pegasus og på længere sigt give gymnasterne de bedste muligheder for at dygtiggøre sig med spring over pegasus.

Forlæns banespring (Begynder 4A)

Pigernes livret og drengenes nemeses! Vi går lidt i dybden med hvad der skal til for at lave gode forlæns spring på banen. Hvad består den gode forlæns kombination af og hvordan indlærer vi så det hos vores gymnaster? I får mine inputs og tanker omkring det og får selvfølgelig også muligheden for at nørde og sparre med hinanden.

Jacob Thure / Fysioterapeut og behandler for de danske landshold i Tumbling



Om underviseren

Undervist i springgymnastik i 25 år, både lokalt og regionalt, på bredde og elite niveau. Både børn og senior herrer. Til daglig arbejder jeg som fysioterapeut på klinik, og min fritid bruger jeg på at træne og coache ØH Kometerne samt at være fysioterapeut for Powertumbling landsholdet. Det har jeg været i 5 år, hvor mine arbejdsopgaver består af screening og test, undersøgelser og behandling, samt vejledning online. Dertil kommer rejserne, hvor jeg varetager samme områder som ovenstående, samt sparringspartner til landstræneren

Moduler på årets Multikursus

Nakke træning – den oversete muskelgruppe (Begynder 2B)

En stærk nakke kan hjælpe forebyggende på hovedlandinger samt bidrage til bedre afsæt for gymnasten ved lettere at kontrollere hovedets placering. Men hvordan træner man målrettet nakken og hvilke øvelser er gode til at skabe en stærk muskulatur i dette område? Det vil dette modul hjælpe med at svare på.

Tzukunftsfoden – forebyggelse og behandling (Begynder 4B)

Jacob vil bryde psukfoden helt ned og gennemgå alle detaljerne vedrørende en af de mest hyppige skader i gymnastikken. Her vil der blive gennemgået de typiske årsager til at gymnasten oplever denne skade samt hvordan dette kan forebygges. Der vil også blive set på, hvordan man kan genoptræne, når først skaden er sket.

Kasper Veie / TeamGym-træner i Svendborg Gymnastikforening og lærer på Vejstrup Efterskole



Om underviseren

Kasper Veje er træner for SG Elite Herrer og deltidsansat på Vejstrup Efterskole. Han er tidligere landsholdsgymnast og har været kommentator på danske og udenlandske konkurrencer for DR og GymDanmark.

Moduler på årets Multikursus

Tramper, niveau 2 - dobbeltroterende og dobbeltroterende med skrue (Øvet 3A)

Vi kommer til at gennemgå progressionen fra den første dobbeltsalto til de sværere versioner af dobbeltsaltoer med skruer og diskutere forskellige progressioner. Derudover tager vi et teknisk kig på trampetafsættet. Vi skal snakke om de mentale aspekter af at lave sin første dobbeltsalto, og med udgangspunkt i en pædagogisk og praktisk indgangsvinkel diskutere forskellige muligheder for at undgå blokader. Herunder kommer vi ind på din rolle som træner i og vi skal debatere hvordan man kan skabe en træningskultur, hvor gymnasterne tør kaste sig ud i nye ting.

Lasse Sunesen og Tina Søholt / TeamGym-dommere



Om underviserne

Tina Søholt, bedre kendt som Fru P, har været en del af Teamgym i 37 år, først som aktiv, senere som instruktør, men er nok mest kendt som national og tidligere international dommer i TeamGym.

Lasse Sunesen har været i TeamGymmiljøet i 20+ år. Han har undervist alt fra micro til senior, og pt. har han junior og senior i GHG og er lærer på Gymnastikefterskolen Stevns. Han har været dommer siden 2011, international dommer siden 2017 og medlem af Dommer og Reglementssektionen.

Moduler på årets Multikursus

Konkurrencepræstationen set gennem dommerens øjne (Begynder 1B + Rytme 2B)

Vi skal kigge lidt på, hvad vi, som dommere sætter fokus på i forhold til reglement.

Da vi nu har flere reglementer at tage hensyn til, dykker vi lidt ned i dem alle.

Vi skal kigge på tydeliggørelse af

- Komposition
- Momenter; hvor mange SKAL vi have med i de forskellige rækker? Hvad gør man klogt i at vælge?
- Gruppeelement
- Gruppeelement (G)
- Rytisk sekvens
- Fleksibilitetselement (GÆLDER KUN I DANMARKSSERIEN)

Sidst men absolut ikke mindst, så er der alt "fyldet" - sammensætning af bevægelser/øvelser til det valgte musikstykke.

I springdelen vil vi kigge på kravene i de forskellige rækker og tage en snak om de dele der gør sig gældende i C- og D-karakteren. Vi vender sammensætning af springomgange og laver nedslagspunkter i reglementet ift. E-karakteren.

Ole Holmskov / Disciplinkaptajn for TeamGym i GymDanmark



Om underviseren

Ole Holmskov har været træner for både TeamGym og tumbling, senest for TeamGym Aarhus' seniorherrer. Han har gennem sin studietid på SDU lagt fuld fokus på gymnastikken og både undersøgt træningsoptimering i TeamGym i forbindelse med sit bachelorprojekt og senere kortlagt træningsfysiologiske karakteristika blandt elite TeamGym-gymnaster i sit kandidatspeciale. Ole arbejder til dagligt i GymDanmark som disciplinkaptajn i TeamGym.

Moduler på årets Multikursus

Videofeedback i træningen (Øvet 4B + Begynder 5B)

Er videofeedback i den daglige træning altid den bedste løsning?

I dette modul vil der både blive gennemgået teori om fordele og ulemper ved videofeedback samt blive diskuteret hvad feedback er for en størrelse i forbindelse med indlæring af motoriske færdigheder. Her vil der særligt blive set på, hvordan videofeedback bedst komplementeres med trænerens verbale feedback i træningen.

Oliver Bay / Landstræner for de danske landshold i Tumbling



Om underviseren

Oliver har som tidligere sportschef hos Silkeborg Pigerne og Drengene og Tumbling instruktør på Vesterlund arbejdet med udvikling af gymnaster på alle niveauer. Derudover har han også arbejdet med gymnaster på allerhøjeste niveau, da han er landstræner for landsholdene i Tumbling.

Baglæns banespring

Oliver vil undervise i 3 moduler, alle sammen med fokus på de baglæns banespring. De 3 moduler vil have forskelligt niveaumæssigt fokus og vil gå lige fra nørderi med rondat og helt op til dobbelt saltoer med skruer.

Moduler på årets Multikursus

Udover selve springene vil Oliver også gå i dybden med faseinddelinger og bevægelsesanalyser, så du bliver knivskarp på at vurdere dine gymnaster og hjælpe dem til at udvikle sig på forsvarlig vis.

Baglæns bane, niveau 1 (Begynder 3A)

Fokus på rondat, flikflak, whipback og baglæns salto

Baglæns bane, niveau 2 (Øvet 1A)

Fokus på bevægelsesanalyse som værktøj, skruespring (enkeltroterende) og dobbelt baglæns

Baglæns bane, niveau 3 (Øvet 4A)

Fokus på dobbelt saltoer med skruer og transitioner (ud af dobbelt på banen).

Rikke Løwe / B.Sc. og kandidatstuderende i konkurrence- og eliteidræt ved SDU



Om underviseren

Rikke Løwe læser en kandidat i Konkurrence- og Eliteidræt ved SDU. Hun har været rytmetræner siden 2010, startende i GymHelsingør, siden hos Bolbrogymnasterne og på Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Nu er Rikke rytmetræner for seniorherrer og seniordamer i Svendborg Gymnastikforening. At koble viden og anbefalinger fra forskning med erfaring fra praksis er Rikkes mål for modulet såvel som hendes daglige praksis.

Moduler på årets Multikursus

Klubtræner eller holdtræner? (Rytme 1B + Øvet 6B)

I hvilket perspektiv planlægger du din sæson og hvad har du blik for, når du sætter hold forud for konkurrence? På dette modul reflekterer vi over vores praksis og udvider vores bevidsthed omkring spørgsmål som disse. Vi undersøger, hvad det vil sige at træffe beslutninger for træning og konkurrence i perspektiv af holdet og af klubben. Vores udgangspunkt bliver de værdier for talentarbejde, som opstilles i GymDanmarks Talent- og Elitestrategi. Ved modulets afslutning har vi i fællesskab vundet et overblik over mulige måder at efterleve værdierne – opskrifterne er utvivlsomt mere end én.

Sofie Ny / Træner i TeamGym Djurs og landstræner for juniorpigelandsholdet i TeamGym



Om underviseren

I 2005 begyndte Sofies trænerkarriere, og hun har siden den spæde begyndelse opnået en masse læring og erfaring gennem sit virke som gymnastiktræner i både klub- og landsholdsregi. I øjeblikket er hun ansat i TeamGym Djurs, og har sideløbende gang i en masse spændende projekter, hvor juniorpigelandsholdet er et af dem. Hendes helt store passion er at arbejde med gymnasterne i den daglige træning, og hun elsker at gøre rytmetræningerne til andet end bare konkurrenceserie og momenttræning. Hun stiller krav til sig selv om hele tiden at ville nytænke, og rykke sig væk fra "det vi plejer" - både i en træningssammenhæng og i udarbejdelsen af et rytmisk produkt.

Moduler på årets Multikursus

Rytmisk opvarmning (Rytme 1A)

Dette modul tager udgangspunkt i rytmisk opvarmning, og hvordan du herigennem kan arbejde med gymnasternes rytmiske grundfærdigheder. Det henvender sig derfor til de rytmetrænere, som ønsker at målrette sin opvarmning med fokuspunkter som styrker gymnastens og holdets fortsætte rytmiske udvikling. Modulet vil være en blanding af teori og praksis.

Planlægning, motivation og inspiration til momenttræning (Rytme 2A)

Momenttræning kan for mange godt blive tungt og ensformigt, og gymnasterne kan få en oplevelse af, at det er en sur pligt. I TeamGym er momenttræning dog en nødvendighed, og et emne vi som trænere skal forholde os til ugentligt, når vi står med gymnasterne i hallen.

I dette modul giver jeg mit bud på, hvordan planlægning kan være med til at sikre, at momenttræningen ikke behøver at blive tung og ensformig, og hvordan jeg arbejder med forskellige tiltag for at motivere mine gymnaster til fortsat at ville træne momenterne både i hallen og derhjemme.

Modulet er for dig, som søger inspiration til momenttræningen i den forstand, at det skal gøres attraktivt for gymnasterne at tage del i træningen. Omdrejningspunktet er dermed ikke momentstationer i praksis, men rammerne for træningen i sin helhed. Modulet vil derfor være overvejende teoretisk.

Tanja Venø og Rasmus Aamøe / TeamGym-trænere i Svendborg Gymnastikforening



Om underviserne

Tanja Venø har årevis erfaring med TeamGym, både som klub- og landstræner. Hun er til dagligt tilknyttet SG Huset, hvor hun er en del af TeamGym-afdelingen. Hun er nuværende medlem af Udvalget for TeamGym under GymDanmark og landstræner for juniorpigelandsholdet.

Rasmus Aamøe har været tilknyttet SG Huset i mange år, først som gymnast og nu som træner. Rasmus er meget optaget af sin egen fortsatte udvikling som træner, hvilket han praktiserer blandt sin egne gymnaster.

Tanja og Rasmus har sammen udviklet GymDanmarks startpakke for TeamGym, som er et begynderkoncept for nye trænere og foreninger der ønsker at starte TeamGym op.

Moduler på årets Multikursus

Grundelementer for spring i trampet (Begynder 1A)

Modulet vil indeholde grundlæggende øvelser som sætter fokus på de forudsætninger gymnasterne bør have, for at kunne springe i trampet. Der vil her være fokus på udvikling af gymnastens færdigheder gennem progression af træningsøvelser og teknikstationer.

Gymnastiske grundelementer på banen Begynder 2A)

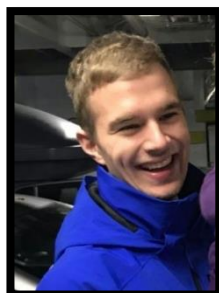
Modulet vil indeholde grundlæggende øvelser som sætter fokus på de forudsætninger gymnasterne bør have, for at kunne udføre banespring. Der vil her være fokus på udvikling af gymnastens færdigheder gennem progression af træningsøvelser og teknikstationer.

Den gymnastiske springprogression (Begynder 6A)

Modulet her vil sætte fokus på, hvordan træningsøvelser og teknikstationer udvælges, alt efter gymnastens niveau og fysiske/tekniske forudsætninger. Her vil der blive diskuteret, hvad en god teknikstation er samt hvornår gymnaster er klar til det næste niveau i deres gymnastiske udvikling.

Fællesoplæg

Om underviserne



Søren Smedegaard, Ph.d, træningsekspert og fysisk træningsvejleder for landsholdene i TeamGym

Ole Holmskov, disciplinkaptajn i TeamGym og uddannet cand.scient. i Idræt og sundhed med speciale i træningsfysiologi blandt elite teamgym-gymnaster

Søren Ellehave Olsen og Peter Pedersen, begge uddannet bachelor of science i Idræt og sundhed. De har begge netop skrevet bachelorprojekter om fysisk træning og test af teamgym-gymnaster.

Henrik Jakobsen, fuldtidstræner i Svendborg Gymnastikforening, hvor han superviserer de fysiske test i løbet af SG's Senior Eliteherres TeamGym-sæson

Moduler på årets Multikursus

Fysisk træning og test af fysisk kapacitet i gymnastik (Øvet 2B + Begynder 3B)

I dette modul vil en gruppe af oplægsholdere gennemgå hvad fysisk træning er og hvordan dette kan inkorporeres i den daglige træning. Derudover vil modulet også belyse forskellige måder at teste gymnaster på, for at vurdere deres fysiske kapacitet og monitorere deres progression i træningen.

Modulet består både af teori om fysiske test ud fra den videnskabelige litteratur og erfaring fra andre sportsgrene samt praksis hvor forskellige test, med og uden testudstyr, kan prøves på egen krop.

Det praktiske

Overnatning og bespisning

Der serveres mad og tilbydes overnatning i SG Huset, hvor GymDanmark vil sørge for, at kursisterne spiser i mindre hold og sover sammen med dem som kursisterne følges til undervisning med i løbet af weekenden. Overnatning foregår på feltmaner i 3 separate haller. Det er frit for deltagerne at tage hjem eller indlogere sig et andet sted natten over, hvis de ønsker det.

Pakkeliste

- Sovegrej (madras, dyne/sovepose/ pude/ toiletsager)
- Drikkedunk
- Sportstøj
- Håndklæde
- Håndsprit
- Mundbind (til besøg i cafeen)



For øvrig information, kan I kontakte Uddannelsessektionen for TeamGym



Anders Prendergast: atp@gymdanmark.dk

Rikke Løwe: lowerikke@hotmail.com

Ole Holmskov: ohh@gymdanmark.dk