

Kickoff i Sports Acrobatik

Mandag d. 21. juni kl. 19.30-21.00



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Praktiske forhold

- Hold mikrofon slukket
- Markér i chat med "NAVN" og Espen noterer rækkefølge
- Vi optager Kickoff og deler præsentation efterfølgende

Webinar program

- **Velkomst**
- **Præsentation af Bedre sportslig udvikling i GymDanmark**
 - **Fra strategi til handling**
 - International afdeling
 - National afdeling
 - **Aktiviteter i ny struktur**
 - International afdeling
 - Landshold
 - Talent- og Eliteudvikling
 - Talent- og Eliteudviklingsssamlinger/Trænersymposier, TUS og Talentwebinarer
 - Danmarksholdet (TEU-samling)
 - **Uddannelser i GymDanmark**
 - Præsentation af relevant uddannelse i Sports Acrobatik
 - **Spørgsmål og kommentarer fra deltagere**
- **Udvalget for Sports Acrobatik (SAU)**
 - **Spørgsmål og kommentarer fra deltagere**
- **Danmarksholdet**
 - **Information omkring Danmarksholdet**
 - Formål, struktur, deltagelseskriterier mm.
 - Aktiviteter 2021
 - Information omkring Danmarksholdet (GymDanmark hjemmesiden)
 - **Spørgsmål og kommentarer fra deltagere**
- **Opsamling og tak for i dag**

Fra strategi til handling

- Talent- og Elitestruktur (2017)
- Beslutning om ny struktur til operationalisering (2019)
 - "Bedre sportslig udvikling" i alle discipliner
- Ansættelse af landsholdschef (nov. 2019)
- Ansættelse af disciplinkaptajner i IG og TeamGym (2020)
- Landstrænere m. tillægsfunktioner i Tumbling og Trampolin (2020-21)

Forbundskontoret

- Internationale konkurrenceaktiviteter/landshold
- Talent og Eliteudvikling af gymnaster og foreninger



Helge Fisker

Landsholdschef m. ansvar for talentudvikling

hfi@gymdanmark.dk



Espen Larsen

Sportskoordinator

esl@gymdanmark.dk



Ole Holmskov Hansen - Michele Blomsterberg Hansen

Disciplinkaptajner i TeamGym – Idrætsgymnastik

- Landshold, TEU-samlinger og TUS

Formålet med GymDanmarks Talent- og Elitestruktur er gennem et **øget fokus på talent- og elitearbejde**, at skabe en dansk **elite**, der **kontinuerligt** deltager i og skaber gode resultater ved internationale **seniorelitemesterskaber**.

Nøgleord for decentral udvikling:

- **Langsigtet, struktureret og ansvarlig talentudvikling**
- **Succes og trivsel** er to sider af samme sag
- Skabe et så **stort fundament** som muligt af dygtige gymnaster og uddannede trænere i foreningerne
- Gymnaster der udvikler og opnår deres **fulde potentiale**, som kan øge sandsynligheden for gode resultater ved internationale seniorelitemesterskaber

Kilde: <https://gymdanmark.dk/wp-content/uploads/2019/03/Talent-og-Elitestruktur-GymDanmark-2017.pdf>

VÆRDISÆT FOR TALENT- OG ELITEARBEJDE

Gymnastik er mere end gymnastik – gymnaster skal udvikles sportsligt, personligt og socialt.

Gymnaster og trænere er hele mennesker, der agerer på flere områder i deres liv (privat, arbejde, skole etc.). Samspillet mellem disse områder er afgørende for kvalitet i træning, konkurrence og for den generelle trivsel.

Talent- og elitegymnaster er indlejret i et miljø – relationer i og udenfor gymnastikken. Man kan kun forstå gymnasten, hvis man forstår miljøet og de relationer gymnasten indgår i.

Talent- og elitegymnaster er motiverede og lærer bedre, når de bliver inddraget i egen læring og får mulighed for at tænke selv og tage ansvar for egen udvikling.

Talent- og elitegymnast er man hele døgnet. Det kræver planlægning, dedikation og forpligtelse. Samtidig udvikles og præsterer gymnasten bedst i det lange løb, når han/hun også stimuleres og udvikles udenfor sporten.

Job og uddannelse som et væsentligt redskab til at præge talent- og elitegymnasters personlige, sociale og sportslige udvikling.

Talent- og elitearbejdet i GymDanmark er, jf. Lov om eliteidræt, forpligtet til at sikre at sport kan udøves i kombination med uddannelse og job på social og samfundsmæssig forsvarlig vis, samt sikre at det er muligt at vedligeholde kvalifikationer hos de allerede uddannede.

Træning og restitution går hånd i hånd – fysisk og psykisk.

Træningskvalitet går forud for træningsmængde.

Præstation og udvikling af gymnasten og gymnastikken skal ske gennem høj grad af etik og moral.

Kilde: <https://gymdanmark.dk/talentudviklingsamarbejder/>

Bedre sportslig udvikling - I alle discipliner

Til opnåelse af Talent og Elitestrukturen kategoriseres gymnastikken i tre forskellige aktiviteter via "**Bedre sportslig udvikling**" (BSU - arbejdsdokument)

Klubber (gymnaster, trænere, ledere) - GymDanmark

- **Decentral udvikling** via UDDANNELSE - forsvarlig talent og elitearbejde (GymDanmark, DIF, Team Danmark)
- **Talentudviklingsamarbejder** (GymDanmark koncept-TUS-ATK 2.0)

Samlinger / Symposier (gymnaster, trænere, ledere) - GymDanmark

- **Træningsfokus og træningsmiljøer** / forsvarlig talent og elitearbejde / Adfærd og trivsel
 - **Talent- og Eliteudviklingsamlinger** (TEU) = Decentral udvikling af talent og elite
- Fordre **til uddannelse og vidensdeling** blandt trænere - Trænersymposium

Landshold (gymnaster, hold) - GymDanmark

- **Udtagelseskriterier** jf. Talent - og Elitestruktur (værdier, junior og senior formål)
- Deltagelse i internationale konkurrencer skal give **sportsligt mening** ud fra fastsatte **udviklings- og resultatmål** jf. Talent - og Elitestrategi

Rammerne og retningslinjerne er generelle og vedrører alle gymnastikdiscipliner i GymDanmark - Men med disciplinspecifikke løsninger via int. og national afdeling

Samlinger / Symposier

GymDanmark har i 2021 DIF forpligtigelser om TEU-samlinger i Trampolin, Tumbling, Idrætsgymnastik og TeamGym. Dette løses af udvalg og disciplinkaptajner. Dette skal udbredes!

Nøgleord for Talentudviklingsmiljøer:

- **Fælles træk i succesfulde talentudviklingsmiljøer** (Meibom, Bach, & Henriksen, 2016)
 - Træningsgrupper, rollemodeller, mål og miljø, psyk. soc. færdigh, bred basis, kommunikation, langsigt. udvikling, Vi gør hvad vi siger
- Skabe et **så stort fundament** som muligt af dygtige gymnaster og trænere i klubberne
- **Miljø** præget af læring og udvikling - **synergi og sammenhæng** – fra klub til landshold
- Deltagelse i **junior mesterskaber er et middel** og ikke et mål i sig selv – **langsigtet udvikling!**
- Danne **reflekterende og ansvarsfulde gymnaster**, der kan klare udfordringerne som seniorelitegymnaster
- **Kontinuerligt** opnå gode resultater ved internationale senioremesterskaber

Muligt indhold på Samlinger / Symposier: (TEU-samlinger+Trænersymposier)

- Teknisk, Fysisk, Taktisk og Mentalt trænings jf. **arbejdskrav i Sports Acrobatic** (**Fageksperter** fra Trampolin/Gymnastik/Idræts miljøet i Danmark samt internationale fageksperter)
- **Sparring med miljøet** ift. ønsket indhold jv. udfordringer i klubberne – Gensidig dialog
- Bygge bro mellem **forskning og praksis** (link til uddannelser i GymDanmark, DIF og Team Danmark)
- Form og indhold passe til træningsplan og målgrupper (1 dag – flere dage ex sommerlejr)
- **Kvalitet for alle** på Samlinger / Symposier – Deltagelse af gymnaster og trænere
- **Deltagelseskriterier** for boblere, junior og senior gymnaster
- TE-Udvikling = **niveau i bredere forstand - Danmarksholdet**
- **Deltagerbetaling**

Landshold og udtagelseskriterier jf. "BSU" samt GymDanmarks Talent- og Elitestrategi

Præmis:

Gymnaster skal udvikles i klubber! INGEN BRUTTOLANDSHOLD
Landsholdsdeltagelse når det giver sportslig mening jf. "BSU" / fra udtagelse til mesterskab

Generelle rammer:

- Ramme for mesterskabsdeltagelse (EM, VM, OL)
 - Progressionsniveauer, niveaukriterie, udviklingsfokus og resultatfokus til mesterskaber
- Alderskriterier
 - Min. 14 år på LH -13 år m disp. ud fra helhedsvurdering
- Værdikriterier (præciseres i næste slide)
- Wildcard
 - Helhedsvurdering

Værdimæssige gymnast krav på landsholdet

(En forudsætning)

- Forbillede for dansk gymnastik
- Træningsseriøsitet
- Fokus på egen præstation og bidrage til helhed
- God fysisk status på udtagelsestidspunktet (ikke skadet)
- Træningsplan mod mesterskab (fysisk, teknisk, mentalt, taktisk)
- Work Life balance

Talentudviklingsamarbejder

Et samarbejde mellem GymDanmark og en forening/klub (og eventuelt 3. part)

Formål:

At styrke de lokale foreninger og klubber som talentudviklingsmiljøer hvor der praktiseres GymDanmark-discipliner

Det er væsentligt at et samarbejde bygger på GymDanmarks værdisæt for talentudvikling og er til gavn for hele foreningen/klubben og ikke kun enkelte discipliner

Se mere her: <https://gymdanmark.dk/talentudviklingsamarbejder/>

VÆRDISÆT SÆRLIGT FOR TALENTUDVIKLINGSARBEJDE

Den lange bane - talentudvikling er et langsigtet og struktureret stykke arbejde. Det betyder, at man sætter den daglige træning og konkurrencer ind i et større perspektiv. Konkurrencer kan aldrig være et mål i sig selv, men et middel til videre udvikling.

Den korte bane - glæde og velvære er en væsentlig del af at lave gymnastik. I GymDanmark vægter vi derfor de gode oplevelser og det sociale klima til træning og konkurrencer højt.

Selektering - sker ud fra en helhedsbetragtning af gymnastens motoriske, fysiske, psykologiske og sociologiske potentialer samt den sociale støtte, gymnasten har fra vigtige personer i nærmiljøet (fx familie og skole).

Sen specialisering - gymnasterne skal opnå et så bredt grundlæggende fundament som muligt, og derfor anbefales en så sen specialisering som muligt.

Individuel udvikling - udviklingen af den enkelte gymnast er det primære mål. Det er dermed nødvendigt at forening og trænere skaber talentudviklingsmiljøer som fokuserer på gymnasternes individuelle behov med henblik på den langsigtede udvikling. Det være sig både sportsligt, personligt og socialt.

<https://gyndanmark.dk/wp-content/uploads/2020/09/Bilag-4-Vaerdiset-saerligt-for-Talentudviklingsarbejde.pdf>

Talent-webinarer

Webinar 1: "Når talentudvikling og klubudvikling mødes"
Tirsdag d. 17-11-2020 kl. 16.00-17.30

Webinar 2: "Talentudvikling & Klubudvikling - Fra snak til handling"
Tirsdag d. 01-12-2020 kl. 16.00-17.30

Webinar 3: "Tidlig vs. sen specialisering i gymnastik"
Tirsdag d. 19-01-2021 kl. 16.00-17.30

Webinar ? *Forslag til emner inden for talentudvikling modtages gerne fra deltagerne*

Blog om Talent- og Elite: <https://gymdanmark.dk/blog-talent-og-elite/>

The background features several overlapping, thick, curved lines in shades of brown and red, creating a dynamic, abstract composition. The lines are of varying thickness and curvature, some appearing as partial circles or arcs. The word "Spørgsmål" is centered in the upper half of the image.

Spørgsmål



TRÆNERUDDANNELSE

"Vi vil have de dygtigste trænere"

Den ideelle træner

Outcomet af et træningsforløb er fastholdelse, personlig udvikling og øget performance.

Som træner skal du, i relation til konteksten, konsekvent over tid kunne anvende tre former for viden: **professional** (sportsspecifik viden: teknisk, taktisk, fysisk, mentalt) **interpersonel** (socialt, relationer, gruppedynamik ect.) og **intrapersonel** viden (refleksion og selvbevidsthed), der har til formål at udvikle atlernes kompetence, selvværd, tilhørsforhold og karakter.

Oversat og justeret fra An integrative definition of coaching effectiveness and expertise (Côté & Gilbert, 2009)

Refleksion som rumme

Den bedste træner -
Værdionterning

Talentudvikling i
gymnastikken

REFLEKTERENDE PRAKTIKER

Hvordan

Den magtreflekterende træner
Kommunikation
Forældre som medspiller

GymDanmarks træneruddannelse - RAMMEN

VI VIL HAVE DYGTIGERE TRÆNERE

- Basis og derefter specialisering
- Læringsmål
- Forskningsbaseret
- Forberedelse og hjemmearbejde
- Alle uddannelser afsluttes med en øvelse/test
- Netværk mellem deltagere på tværs af discipliner
- Læring tager tid..... (og sker på mange areaner)



Elite / Akademi niveau - **DIF diplomtræner + specialedel og Idrættens trænerakademi + specialedel**

For den erfarne træner der arbejder med de dygtigste gymnaster

Formålet er at kunne reflektere over egen praksis samt skabe et godt klubmiljø



GYMTRÆNER 2 – BASIS UDDANNELSEN
69 timer
Modulerne gennemføres i vilkårligt rækkefølge

INDIVIDUEL TRÆNING

Rope Skipping

Trampolin

Rytme

SPRINGSIKKER TRAMPET 2
20 timer

Præstation / udvidet niveau - **GymTræner 2 – Basis**
For den erfarne træner der er vant til at tilegne sig viden
Formålet er at kunne reflektere over egen praksis samt skabe et godt træningsmiljø

FUNKTION TRÆNING

SPRINGSIKKER MÅTTE 2
20 timer

KOREOGRAFI

SPRINGSIKKER MÅTTE – TRAMPET 1
20 timer

BODY & MIND

GYMTRÆNER 1 – BASIS UDDANNELSEN
23 timer

INDOOR

GYMTRÆNER HJÆLPETRÆNERUDDANNELSEN 8 timer

SPRINGSIKKER BASIS
20 timer





Hjælpetræneruddannelsen er for dig, der er:

- Ny eller erfaren hjælpertræner
- Ansvarlig for at igangsætte og tilpasse enkelte elementer i en træning

Varighed

8 timer

Alderskrav

Minimum 12 år

Forudsætning

Ingen

Indholdet på hjælpetræner



På uddannelsen arbejdes der med følgende:

- Grundlæggende forberedelse og planlægning af aktiviteter i træningen.
- Introduktion til redskaber der kan gøre træningen sjov og motiverende (med højt aktivitetsniveau, god instruktion og feedback)
- Instruktion af øvelser (lege og stationer)
- Tilpasning af øvelserne til træningssituationen (alder og niveau)

GYMTRÆNER 1- BASIS

GymTræner 1 - Basis uddannelserne er for dig, der er:

- Ny træner med ansvar for den enkelte træning
- Hjælpetræner med skal igang som træner
- Erfaren træner med lyst til at få genopfrisket den basale viden
- Uddannet hjælpetræner, men er klar at lægge et lag på din viden

Varighed

23 timer.

Alderskrav

Minimum 15 år

Forudsætninger

Åben for alle

Indholdet på GymTræner 1 - Basis

- Motorik
- Udviklingstrin for børn og unge
- Anatomi, fysiologi og træning
- Skader
- Opvarmning
- Grundtræning
- Trænerrollen og træningskultur
- Træningsplanlægning
- Undervisning
- Refleksionsopgave



GYMTRÆNER 1 ACROBATIK

GymTræner 1 - Specialedel er for dig, der er:

- Har gennemført GymTræner 1 – Basis
- Er ny træner med ansvar for den enkelte træning
- klar til at arbejde metodisk og sætte fokus på underviserrollen i en eller flere specialedele

Varighed

23 timer*

Heraf 4 timers
forberedende
læsning + 19 timer
tilstedeværelse

Alderskrav

Minimum 15 år

Forudsætning

Bestået GymTræner
1 – Basis

GYMTRÆNER 1 ACROBATIK

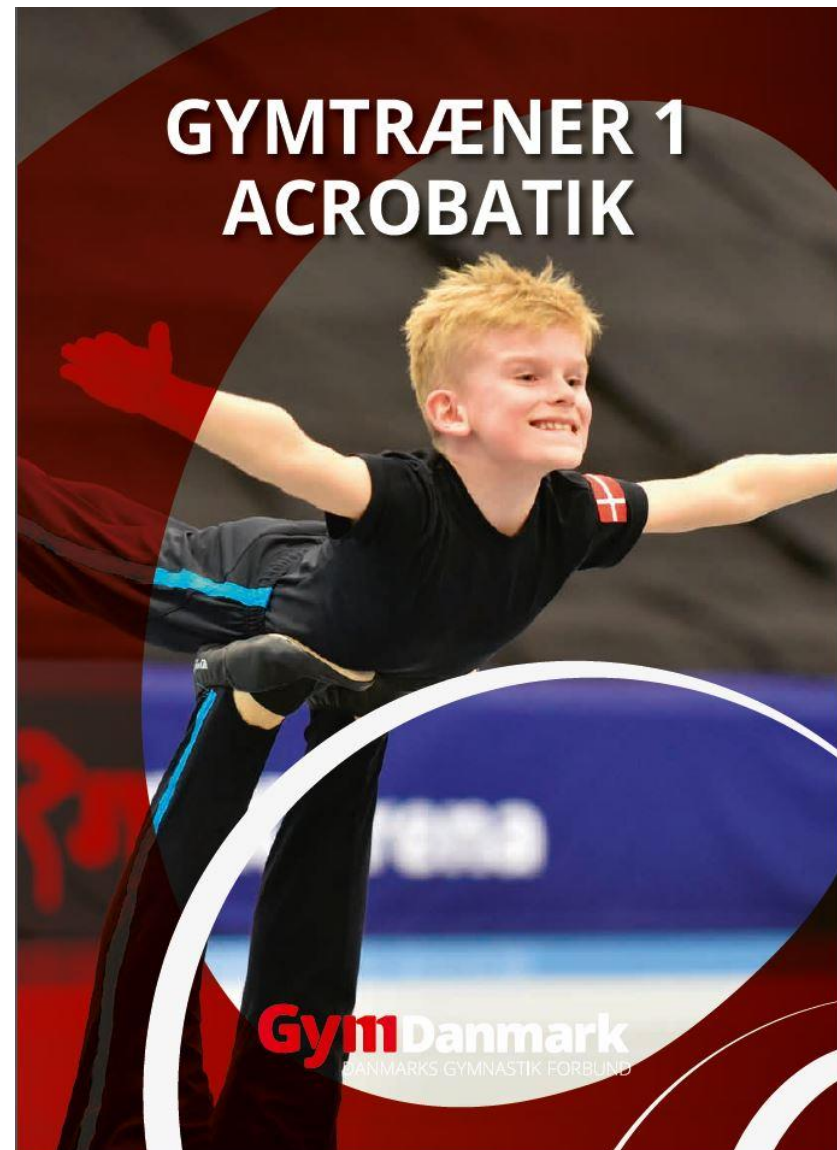
Fundamentet – Basis niveau - **GymTræner 1 – Basis +
GymTræner 1 Specialedel Acrobatik**

For den nye træner eller erfarne trænere der trænger til en
"brush up"

Formålet er at kunne reflektere over egen praksis samt
strukturere en enkelt træning med god grund/basis træning

Indhold på GymTræner 1 - Acrobatik

- Ansvarlig udvikling og aldersrelateret træning
- Opvarmning og grundtræning
- Metodisk opbygning af momenter
- Træningsplanlægning



GymTræner 2 - Basis

Præstation / udvidet niveau - **GymTræner 2 – Basis**

For den erfarne træner der er vant til at tilegne sig viden

Formålet er at kunne reflektere over egen praksis samt skabe et godt træningsmiljø

GYMTRÆNER 2 – BASIS UDDANNELSEN

69 timer

afholdes i vilkårligt ræ

- Træneren som leder / træning som ledelse

- Den magtreflekterende træner

- Kommunikation og ledelse

- Forældre og samarbejde

- Talentudvikling

- Træningsplanlægning og periodisering

- Aldersrelateret udvikling og træning af motoriske og tekniske færdigheder

- Træningsfysiologi, fysisk træning og praktisk planlægning herunder kravs- og kapacitetsanalyser

- Idrætsskader og forebyggelse – Overbelastningsskader og forebyggelse

- Introduktion til sportspsykologi

- Den mentale trappe

- Kulturel ledelse

- Det trænerskabte motivationsklima

- Præster under pres

DIF Diplomtræneruddannelse

Fra træner til elitetræner

En uddannelse som er for dig, der ikke bare vil træne de bedste gymnaster, men som også har en ambition om at være med i eliten af trænere.

Uddannelsen er for dig, som har erfaring med træning af subeliten eller eliteudøvere.

Det er en forudsætning, at man har et idræts teoretisk fundament svarende til GymTræner 2.

Undervisningen varetages af DIF og TD kompetente undervisere, som alle har relevante uddannelsesmæssige baggrunde og som er eksperter inden for det givne område.

Blok 1: Ledelse, pædagogik og psykologi

- Kulturskabelse på landsholdet (psykologi)

Blok 2: Anatomi, tekniktræning, doping og ernæring.

- Anatomi og tekniktræning af specifik færdighed

Blok 3: Træningslærer, fysiologi og aldersrelateret træning

- Arbejdskravsanalyse og træningsplanlægning

30 timers specialforbundsdel - Pris 21000 via forbund

- Indspark til uddannelsesstruktur for GymDanmark

Ordinært forløb:

1,5 år - Løbende undervisningsdage i Brøndby

Turbo forløb:

3 x 6 sammenhængende dage i Brøndby

Opgaver og eksamen ved hver blok - 21.000 kr via GymDanmark (30.000 kr)

For dig, der arbejder med talent- og eliteidrætsudøvere på højt nationalt eller internationalt niveau

Idrættens Træner Akademi er den højeste træneruddannelse i dansk idræt.

Den tilrettelægges af Danmarks Idrætsforbund (DIF) og Team Danmark i samarbejde med specialforbund.

Uddannelsen bygger på refleksion over egen praksis, teoretiske kundskaber samt DIF og Team Danmark viden og erfaringer om eliteidræt.

3 blokke med afsluttende prøve i Brøndby - Afsluttende speciale opgave med afsæt i en af tre blokke.

Trænerrollen:

Jakob Hansen - Ledelse og trænerstile, coaching, personlig ledelse, forandingsledelse, håndtering af modstand, teamcoaching og teampsykologi, konflikthåndtering

Sportpsykologi og talentudvikling:

Carsten Hvid Larsen - Talentudvikling i forskellige perspektiver, Life skills og dual career, Elite- og Talentudviklingsmiljøer, ATK, Sportpsykologi

Træningslære:

Nikolai Baastrup Nordborg, - Præstationsoptimering, træningsplanlægning, styrketræning, ernæring, skader, doping og sygdom

Specialforbundsdel aftales nærmere forbund

Tager ca 2 år og gennemføre - Pris 35000 kr. via GymDanmark

Hvad så nu?

1.-3. oktober BGI Akademiet

Hvad: GymTræner Camp

Niveau: Hjælpetræner

GymTræner 1 - Acrobatik

GymTræner 2 – Basis -

Træningsplanlægning og fysisk træning

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

9.-10. oktober Ollerup

Hvad: GymTræner Camp

Niveau: Hjælpetræner

GymTræner 1 -Basis

GymTræner 2 – Basis - Træningsmiljø og dig som leder

GymTræner 1 - Basis

[26.-30. juli i Svendborg](#)

[4.-5. sep. i Værløse](#)

[11.-12. sep. i Horsens \(BGI akademiet\)](#)

[18.-19. sep. i Korsør](#)

[25.-26. sep. i Holstebro](#)

[9.-10. okt. i Greve](#)

[9.-10. okt. i Ollerup](#)

[6.-7. nov. i Holstebro](#)

20.-21. nov. i Løgstør

9.-10. oktober Greve

Hvad: GymTræner Camp

Niveau: Hjælpetræner

GymTræner 1 -Basis

GymTræner 2 – Basis – Sportspsykologi

Efterår 2021

Hvad/Niveau: Opstart af DIF
diplomtræner Turbo hold

Spørgsmål

The image features a white background with several overlapping, thick, curved lines. A large, dark brown arc starts from the left edge and curves downwards. A red arc starts from the bottom left and curves upwards. Another dark brown arc starts from the bottom right and curves upwards. A thin red arc is visible in the upper right corner. The word 'Spørgsmål' is centered in the upper half of the image.



**Udvalget
for
Sports Acrobatik**

ACRO Organisation

| Økonomi Pia | |
|-------------|--------|
| Support | Poul |
| Support | Anders |

| Kursus Kamine | |
|---------------|--------|
| Support | Karina |
| Support | Daniel |
| Support | Maja |

| Teknik/IT Daniel | |
|------------------|--------|
| Support | Anders |
| Extern | |

| Event Anders | |
|--------------|--------|
| Support | Daniel |
| Support | Maja |
| Support | Pia |
| Extern | |

| Udvikling og PR Karina | |
|------------------------|--------|
| Support | Kamine |
| Support | Pia |
| Extern | Elise |

| Formand Poul | |
|--------------|----------|
| Næstformand | Natascha |

| Dommer Natascha/Maja | |
|----------------------|--------|
| Support | Poul |
| Support | Karina |
| Extern | |
| Extern | |
| Extern | |

| Danmarkshold Finn | |
|-------------------|----------|
| Support | Poul |
| Support | Karina |
| Extern | Signe |
| Extern | Vibeke |
| Extern | Pernille |
| Extern | Karina |

The background features several overlapping, thick, curved lines in shades of brown and red, creating a dynamic, abstract composition. The lines are of varying thickness and curvature, some appearing as partial circles or arcs. The word "Spørgsmål" is centered in the upper half of the image.

Spørgsmål

The image features a white background with several overlapping, thick, curved lines. A large dark brown arc is on the left. A red arc is in the lower right. A black arc is in the lower right, overlapping the red one. A thin red arc is in the upper right. A thin black arc is in the upper right, overlapping the red one. The text 'Danmarksholdet' is centered in the upper half of the image.

Danmarksholdet

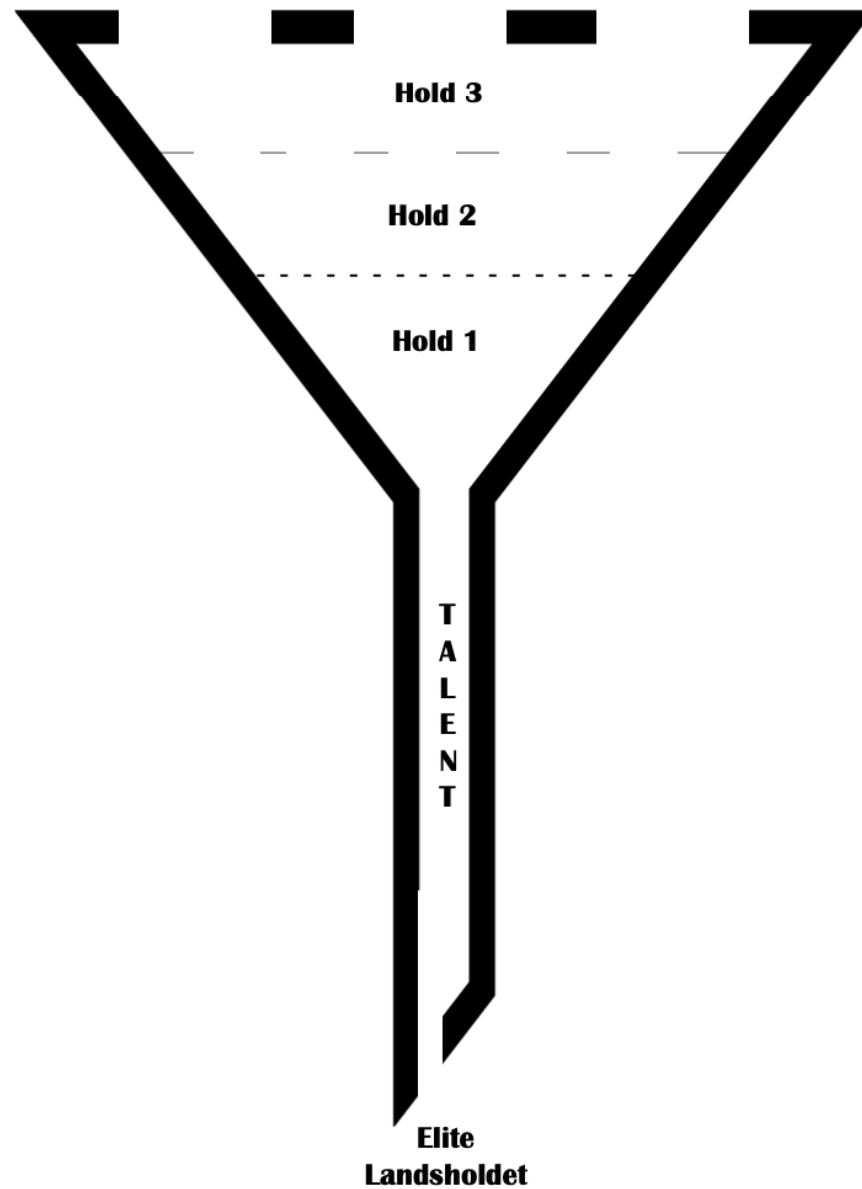


Danmarksholdet

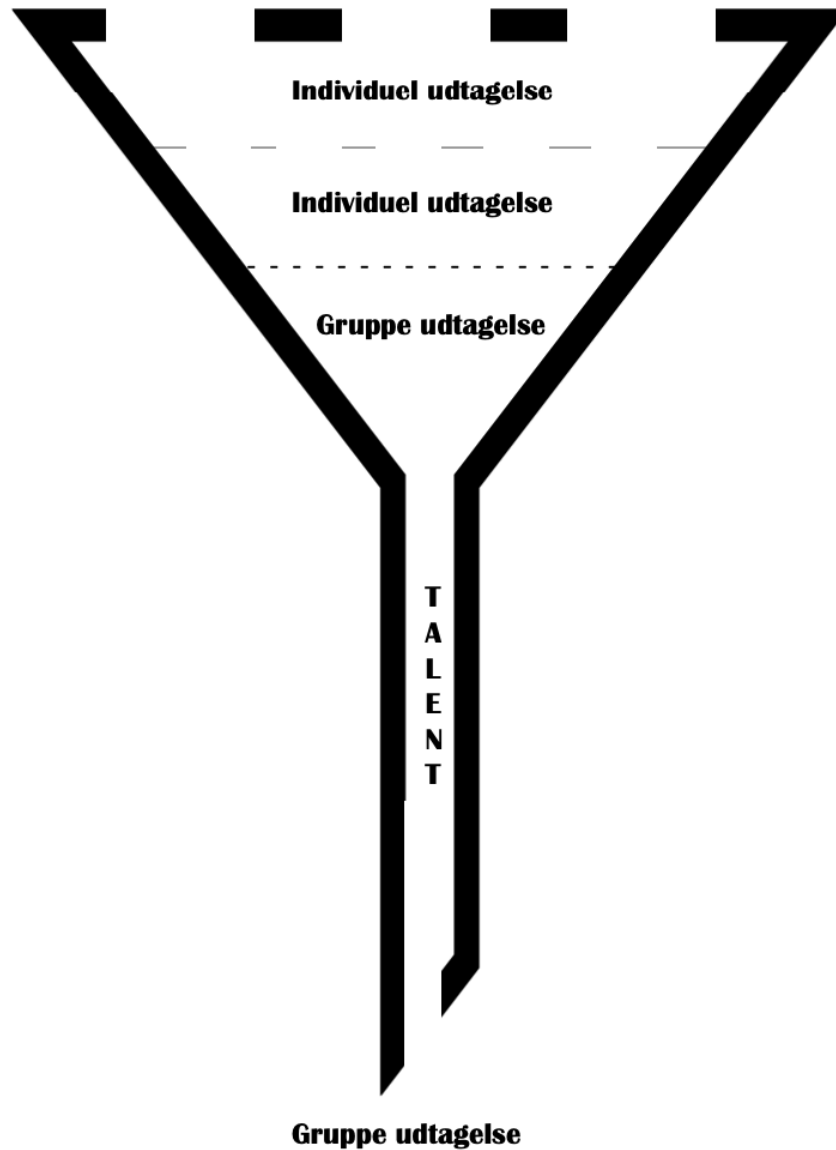
- Udvikling af acro talent & elite

Formål med Danmarksholdet:

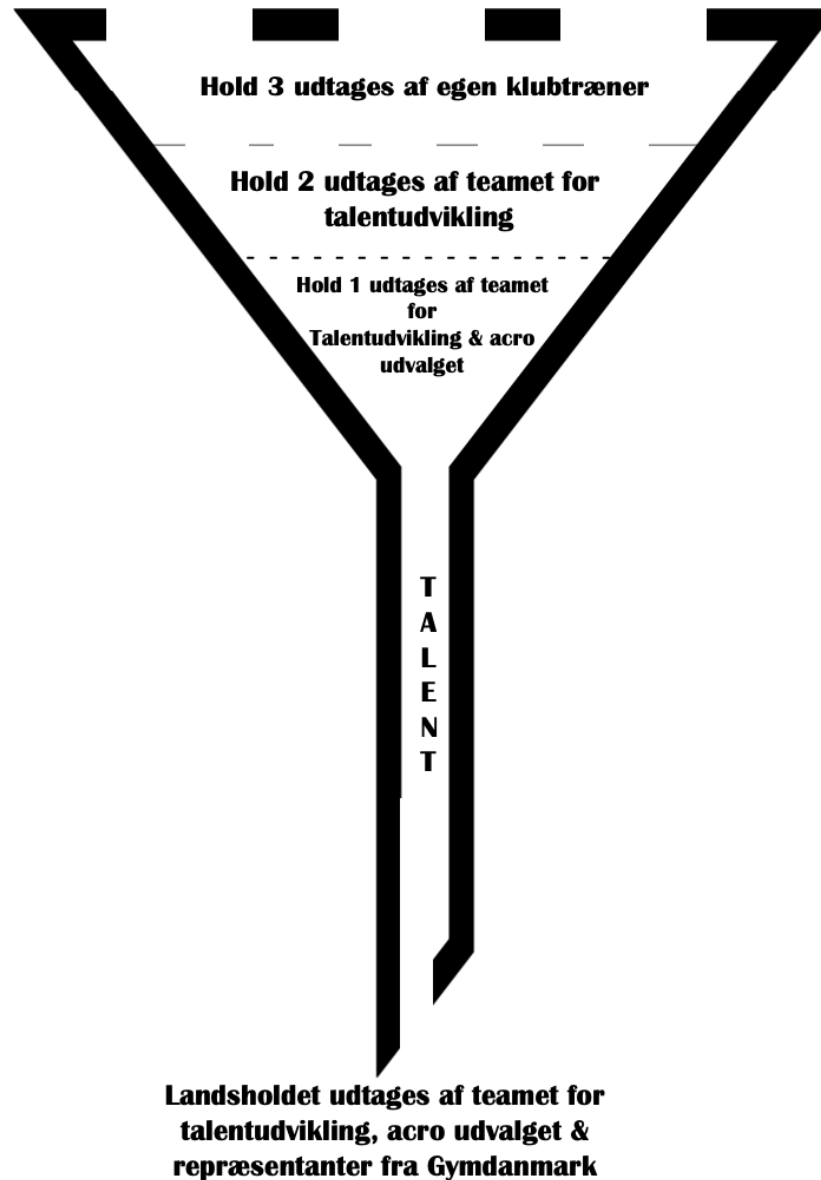
1. At få tilpasset acro til GymDanmarks nye talent- og elitestruktur
2. At give vores acrobater en anden oplevelse, sammen med andre acrobater
3. Skabe et bredt fællesskab
4. Give mulighed for den enkle acrobat til at udvikle sig
5. Give grupper noget nyt med hjem de kan arbejde med
6. Vi vil gøre Danmarksholdet til vores alles hold



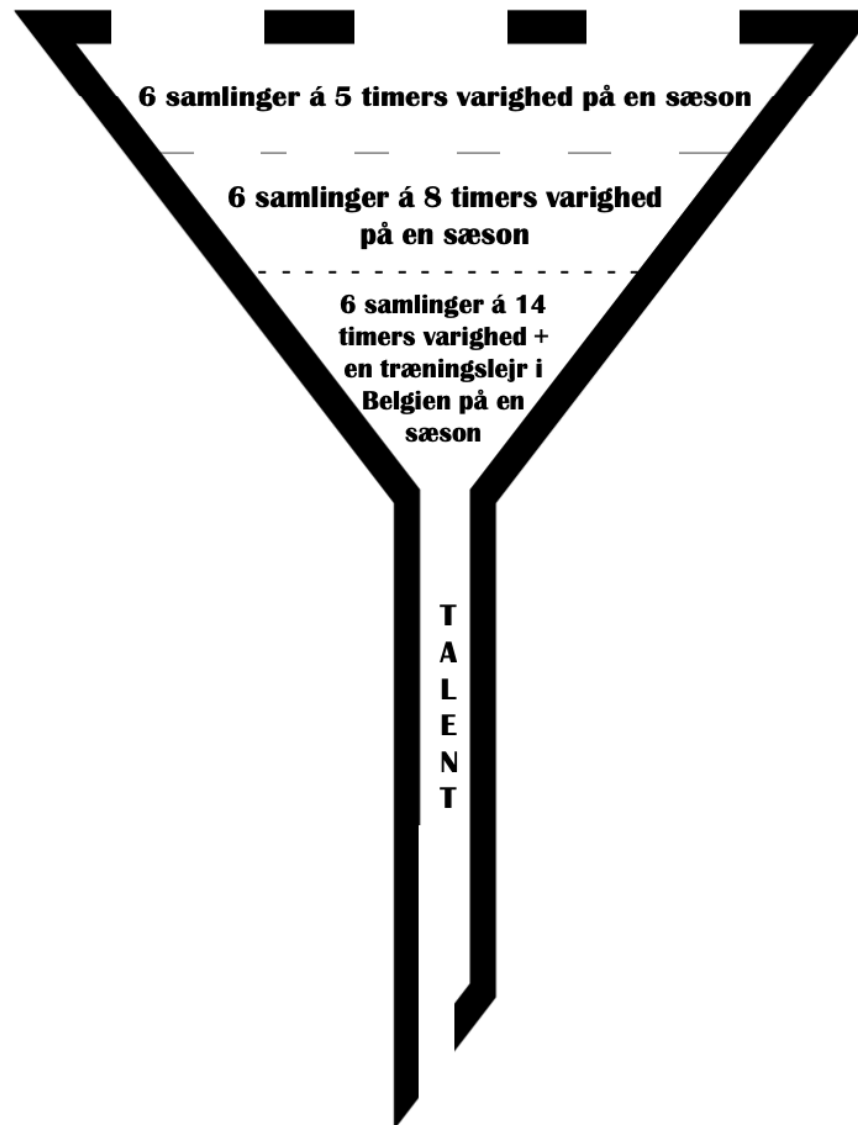
Udtagelse



Udtagelses komité

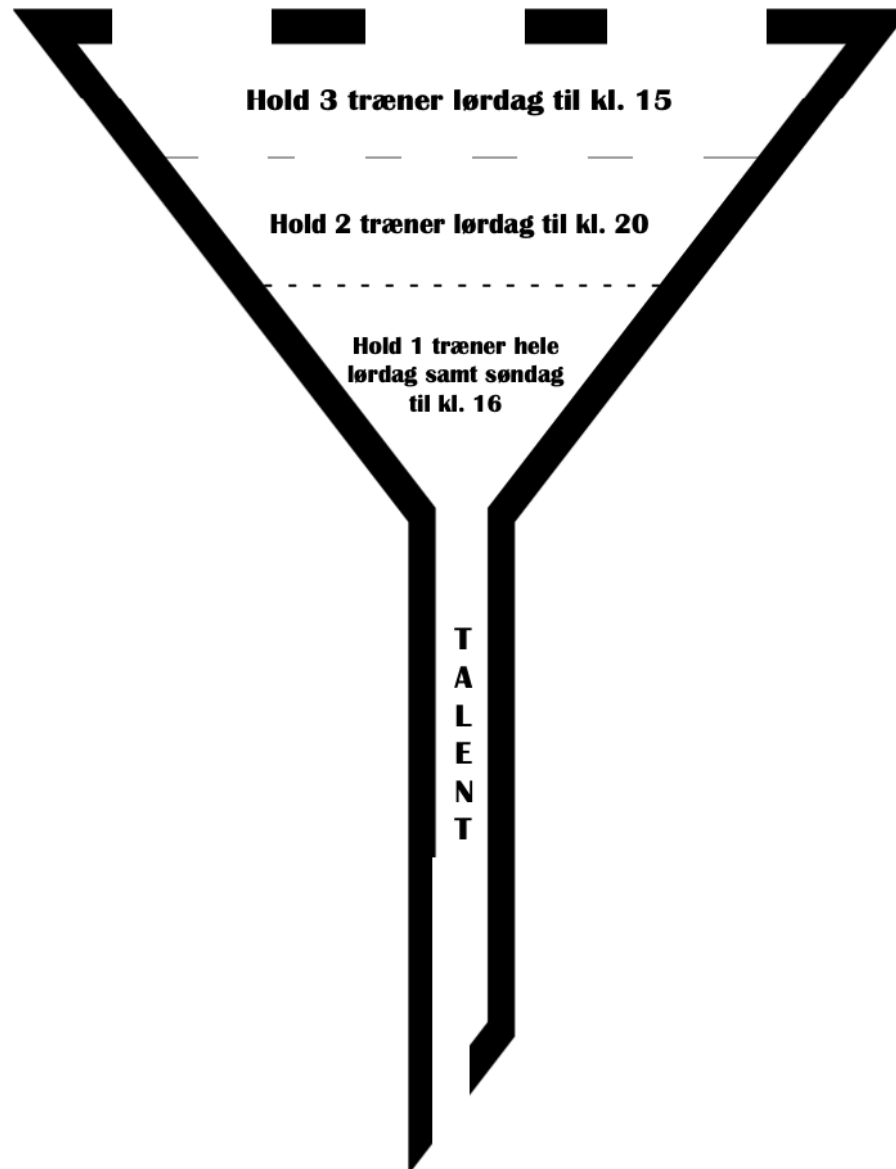


TEU Samlinger

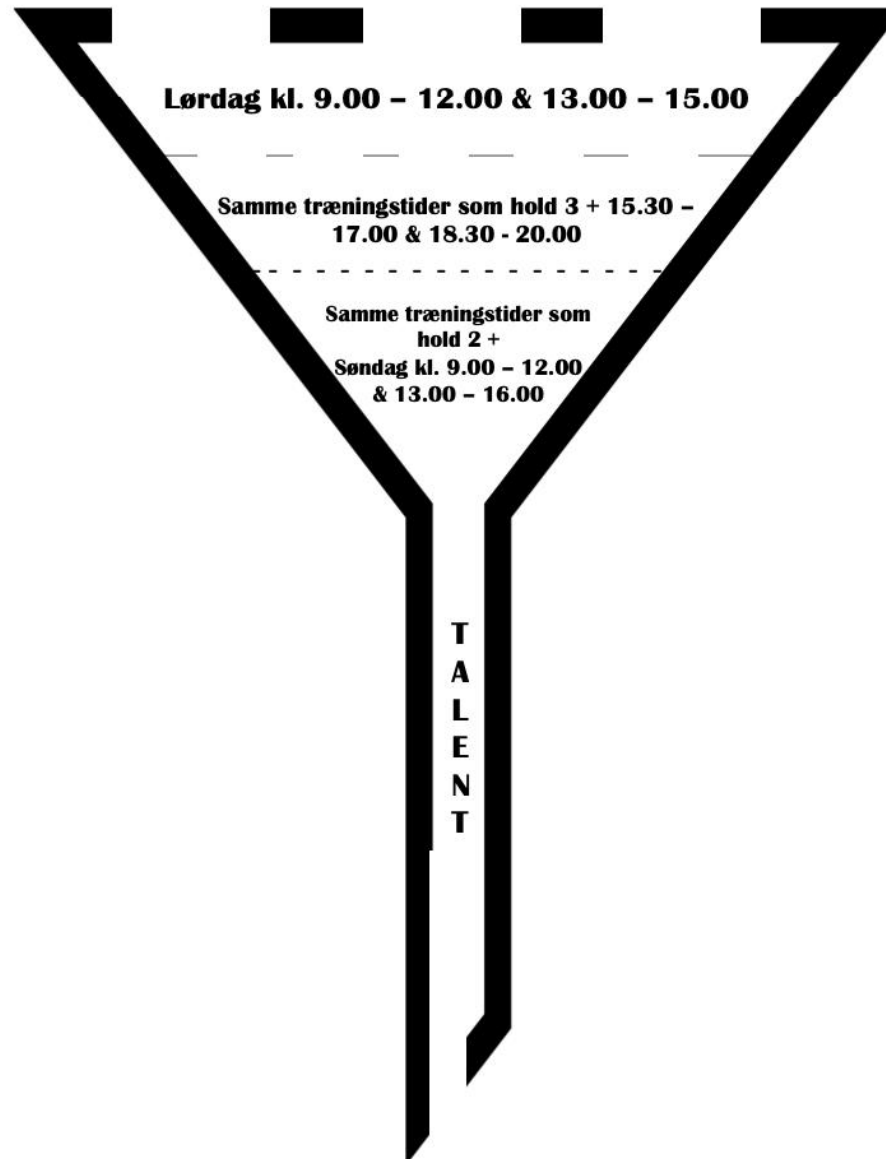


Der laves en vurdering af hvor mange samlinger der er behov for

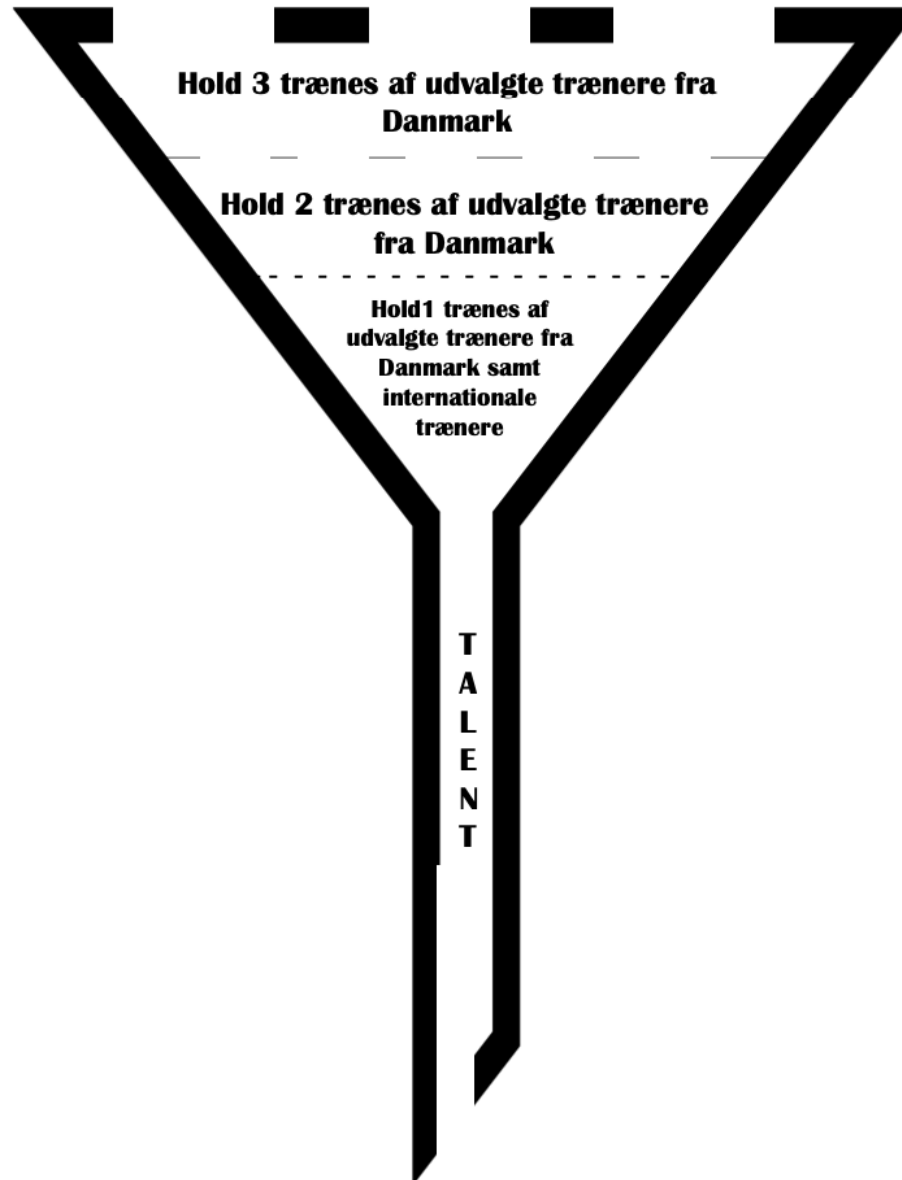
TEU samlingsweekender



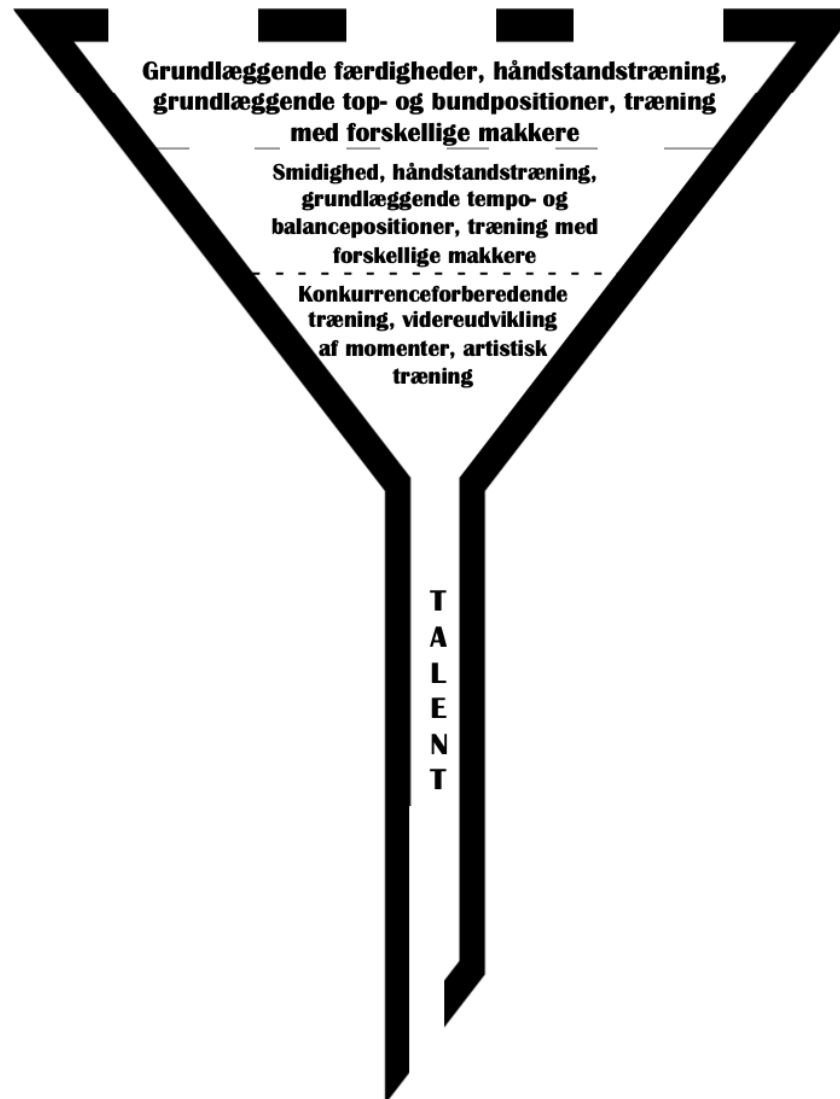
Træningsintervaller ved TEU samlinger



TEU Trænere

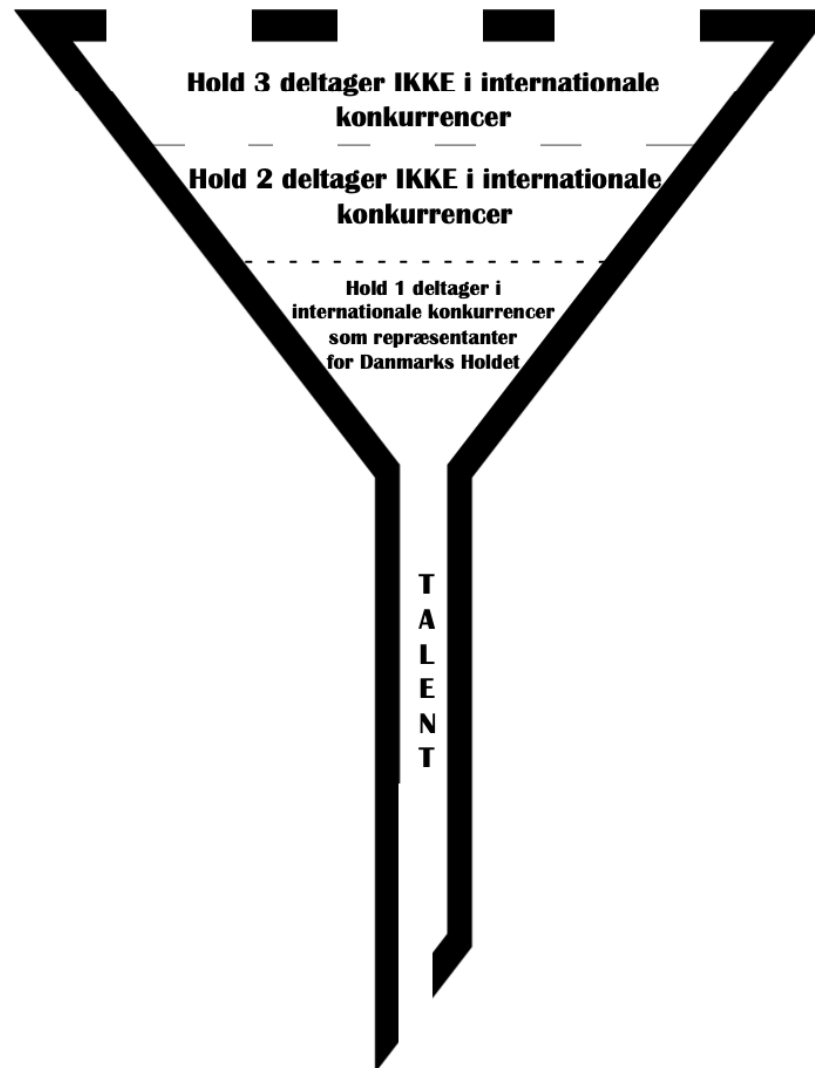


Fokuspunkter



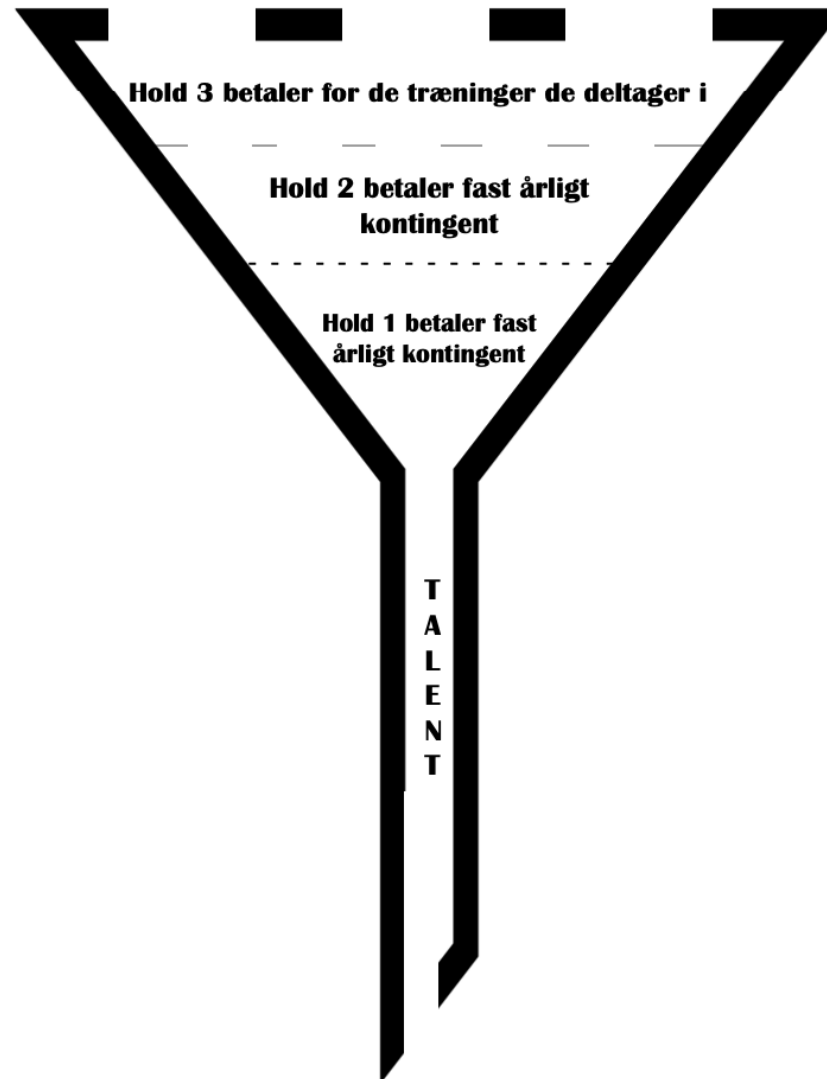
Vurderes fra gang til gang, eksempelvis særlig rådgivning fra udenlandsk træner

Konkurrencer



Landsholdet udtages til at repræsentere Danmark ved en pågældende konkurrence, hvorefter de vender tilbage og træner med på hold 1 igen

Betaling



**Hver gruppe der er udtaget til landsholdet,
betaler selv for rejse til internationale
stævner**

Danmarksholdet ansvarsområder

| Navn | Ansvarsområde |
|--------------------|--|
| Finn Hollænder | Struktur og økonomiansvarlig |
| Signe Henningsen | Talentudviklingsansvarlig |
| Pernille Bossen | Talentudviklingssansvarlig |
| Karina V. Andersen | Rejse & logistik ansvarlig/kontaktperson til udenlandske trænere |
| Vibeke Randsted | International konkurrence og dommer ansvarlig |

Udtagelsesguide til trænere

| Øvelse | Vurdering: sæt (x) | Kommentarer |
|--|-----------------------|-------------|
| Vejrmølle | | |
| Rondat | | |
| Flikflak | | |
| Hovedstand | | |
| Kontrolleret håndstand | | |
| Baglæns walkover | | |
| Stem til håndstand (fra bredstående) | | |
| Katete holdt i 3 sek. | | |
| Vandret holdt i 3 sek. | | |
| Split | | |
| Spagat | | |
| Japaner | | |
| Bro | | |
| Håndstand rulle | | |
| Håndgang 1/2 måtte | | |
| 15 armstrækninger | | |
| 20 V-sits | | |
| 30 rygbøjninger | | |
| Grundlæggende forståelse for musik (Gå/hoppe i takt) | | |
| Tryk ved at prøve nye momenter | | |

Talentudvikling

- Endelig plan for talentudvikling er under udarbejdelse
- Vi vil arbejde med delmål og slutmål

Opstartsplan

| Sted | Dato | Tidsrum |
|----------|----------------------|-------------|
| Fyn | d. 10. oktober 2021 | 10.00-15.00 |
| Sjælland | d. 20. november 2021 | 10.00-15.00 |
| Jylland | d. 12. december 2021 | 10.00-15.00 |



Spørgsmål



Opsamling

Tak for i dag