

Springtiker – Basis

Program:

Lørdag

Kl. 8:00-10:30:	1. lektion	Teori i Praksis (Foregår i teorilokale, med projektor) (ingen kaniner) <ul style="list-style-type: none">- Intro til kursus- Hvad er gymnastik?- Gymnastikkens grundelementer- Aldersrelateret træning- Sikkerhed- Redskaber og springopstillinger- Instruktørens rolle- Progression
Kl. 10:30- 10:45:		Pause (serveres frugt)
Kl. 10:45-12:00:	2. lektion	Multiple choice prøve (Foregår i teorilokale, med projektor) (ingen kaniner) <ul style="list-style-type: none">- Teori oplæg- Multiple choice test
Kl. 12:00-13:00:		Frokost (indkvartering)
Kl. 13:00-14:00:	3. lektion	Metodik i praksis (Foregår i springcenter) (ingen kaniner) <ul style="list-style-type: none">- Øvelser der kobler teori og metodik på praksis
Kl. 14:00-15:45:	4. lektion	Springmodul (metodik/modtagning) (Foregår i springcenter) (kaniner) <ul style="list-style-type: none">- Forlæns rulle, salto til høj, ball- 15 min intro, 4x20 min rotation (inkl. Metodik)
Kl. 15:45-16:00:		Pause (serveres kage)
Kl. 16:00-17:45:	5. lektion	Springmodul (metodik/modtagning) (Foregår i springcenter) (kaniner) <ul style="list-style-type: none">- Baglæns rulle, flikflak, kraftspring- 15 min intro, 4x20 min rotation (inkl. Metodik)
Kl. 18:00-19:00:		Aftensmad
Kl. 19:00-20:45:	6. lektion	Springmodul (metodik/modtagning) (Foregår i springcenter) (kaniner) <ul style="list-style-type: none">- Mølle, rondat, ophop 1/1 skrue- 15 min intro, 4x20 min rotation (inkl. Metodik)
Kl. 20:45-21:00:		Pause (serveres frugt og kage)

- Kl. 21:00-22:15: 7. lektion **Springmodul** (metodik/modtagning)
(Foregår i springcenter) (kaniner)
- Bukspring, tyvspring
 - 15 min intro, 3x20 min rotation (inkl. Metodik)
- Kl. 22:30-23:00: **Certificering**
- Evt. reeksamen i Multiple Choice
- Søndag**
- Kl. 7:00-7:45 **Morgenmad (forbeholdt overnattende kursister)**
- Kl. 8:00-9:45: 8. lektion **Springmodul** (metodik/modtagning)
(Foregår i springcenter) (kaniner)
- Håndstand rulle, ophop ½ skrue, overslag, rescuespotting
 - 15 min intro, 4x20 min rotation (inkl. Metodik)
- Kl. 9:45-10:00: **Pause**
- Kl. 10:00-12:30: 9. lektion **Certificering** - Metodikoplæg - Metodikprøve
(Foregår i springcenter - så de kan bygge baner i praksis) (ingen kaniner)
- Metodikoplæg
 - Metodikprøve
- Kl. 12:30-13.30: **Frokost**
- Kl. 13:30-14:30 10. lektion **Springmodul**
(Foregår i springcenter) (kaniner)
- Repetition af modtagninger
- Kl. 14:30 - 14:45 **Pause (serveres kage)**
- Kl. 14:45-17:15: 11. lektion **Certificering - praktisk prøve**
(Foregår i springcenter) (kaniner)
- Kl. 17:15-17:45: 12. lektion **Certificering**
(Foregår i springcenter) (kaniner)
- Evt. reeksamen i praktisk og metodik
- Kl. 17:45-18:15: **Opfølgning og evaluering**
- Inspiration ex. Videofeedback.
 - Opfølgning og evaluering af kurset.
- Kl. 18:15 **Evt. sandwich og vand to go**

Springmodulerne består af flg. elementer:

- Metodisk opbygning af spring
- Følgende modtagningsformer (Fysisk, støtte-teknisk, sikkerheds – og rescuespotting)

NB: Kursisten er aktiv deltager i dette modul

Afsluttende med certificering i:

- Fysisk, støtte-teknisk, sikkerheds – og rescuespotting

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 før, under og efter kurset: www.spring sikker.dk.

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.