

GymTræner 1 - Trampolin Modul 1, 2 dage

Lørdag

8.30 – 8.50	30 min.	Ankomst og indkvartering (MULIGHED FOR BAGAGEDROP på Hedelyskolen for den der overnatter)
Kl. 9:00 – 9:30	30 min.	Velkomst i Greve Idrætscenter, opsamling på refleksionsspørgsmål, "speeddating"
Kl. 9:30 – 9:45	15 min.	Sikkerhed
Kl. 9:45 – 10:15	30 min.	Udpakning af trampoliner
Kl. 10:15 – 10:45	30 min.	Feedback - Teori
Kl. 10:45 – 12:15	1 time og 30 min.	Grundspring 1: Bremseteknik, skruer, benspring, armtræk, sidde – Teori og praktisk
Kl. 12:30 – 13:30	1 time	Frokost (Inkl. Gå t/r Hedelyskolen)
Kl. 13:30 – 15:30	2 timer	Grundspring 2: Faldteknik, mave, ryg + fortsættelse af Grundspring 1
Kl. 15:30 – 15:45	15 min.	Pause
Kl. 15:45 – 17:15	1 time og 30 min.	Grundspring 1 + 2: Opsamling, supplerende øvelser og undervisning
Kl. 17.15 – 17.45	30 min.	Lege i og ude af trampolinen (teori) + forberedelse af aftenaktivitet
Kl. 17.45 – 18.00	15 min.	Fælles afgang mod Hedelyskolen og aftensmad
Kl. 18:00 – 19:00	1 time	Aftensmad
Kl. 19:00 – 21:00	2 timer	Modtagning 1: Måtte og intro til modtagning (inkl. praktisk prøve) (inkl. forøvelser til forlæns salto) + forberedelse af aftenaktivitet + Refleksionsspørgsmål
Kl. 21:00 – 22:00	60 min.	Fælles aftenaktivitet i hallen – Alle uddannelser sammen Derefter samlet afgang til Hedelyskolen og aftenhygge inden GODNAT.

Søndag

Kl. 07:00 – 08:00	1 time	Morgenmad	
Kl. 08:00 – 08:30	30 min.	Grundlæggende forudsætninger: Springstige	
Kl. 08:30 – 10:30	2 timer	Grundspring 3: Salto (forlæns og baglæns) + Modtagning 2: Saltomodtagning (inkl. praktisk prøve)	Kaniner
Kl. 10:30 – 10:45	15 min.	Pause	
Kl. 10:45 – 12:15	1 time 30 min.	Undervisning – Feedbackøvelse (teoretisk prøve)	
Kl. 12:15 – 12:30	15 min.	Afgang til Hedelyskolen og frokost – Walk&Talk	
Kl. 12:30 – 13:30	60 min.	Frokost (Inkl. Gå t/r Hedelyskolen)	
Kl. 13:30 – 15:30	2 timer	Grundspring 4: Salto – positioner + baglæns salto til sidde	Kaniner
Kl. 15:30 – 15:45	15 min.	Sammenpakning af trampoliner	
Kl. 15:45 – 16:15	30 min.	Refleksionsspørgsmål, evaluering og hjemmeopgave	