

Forberedelsesopgave til GymTræner 1- Specialedel - Idrætsgymnastik

Du skal inden uddannelsen forberede dig på en bestemt aktivitet.
I skemaet nedenfor finder du dit navn og ser, hvad du skal forberede.

1. Opvarmning/grundtræningsaktivitet på 4-5 minutter

Nogle skal forberede en opvarmning- og grundtræningsaktivitet, med en bestemt efterfølgende aktivitet. Du skal ikke forberede den efterfølgende aktivitet, kun opvarmningen og grundtræningen. Desuden er der en bestemt undervisningsform, du skal forholde dig til, når du underviser dine medkursister/trænere.

Målgruppen vælger du selv (du kan eksempelvis tage udgangspunkt i dem, du underviser til dagligt). Du introducerer kort dit valg af aktivitet (formål og målgruppe) og sætter herefter aktiviteten i gang. Afslut din undervisning med at redegøre for undervisningsmetode.

2. Feedback

Andre skal forberede sig på at give konstruktiv feedback med udgangspunkt i "god feedback", s. 71/85 (kommer an på hvilken udgave du har af hæftet) i GymTræner 1 – Basis hæftet. Navn 2 giver navn 1 feedback umiddelbart efter aktiviteten. Navn 4 giver navn 3 feedback osv. Navn 9 får feedback af alle i plenum samt underviserne. Du har 2-3 minutter til at give feedback til din medtræner.

Navn	Opvarmning/ grundtræningsaktivitet	Efterfølgende aktivitet	Undervisningsform	Navn	Give feedback
1. Rasmus Vorup	Stafet med fokus på de grovmotoriske færdigheder (se "det motoriske træ")	Spring på gulv	Deduktiv	2. Tommy Bar-Dayan	
3. Victoria Schilling Gilberg	Valgfri leg	Håndstand	Induktiv	4. Oliver Kabel	
5. Holger Lindequist	Valgfri leg	Balancetræning og dynamisk bevægelighedstræning	Deduktiv	6. Clara Lieberknecht	
7. Alberte Ølholm	Valgfri leg	Løbetræning/ løbeteknik	Induktiv	8. Fjóra Rún Þorsteinsdóttir	
9. Christian Vendelbo Sørensen	Kropsspændingsøvelser/ positioner	Sving i forskudt barre eller reck	Deduktiv		

Dine undervisere er: Chris Gejl Gregersen (cg@aig-aalborg.dk) og Louise Brandenborg Jensen (lbj@aig-aalborg.dk)

Såfremt du har spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte din underviser(e).
Vi forventer, at I har forberedt jer godt til uddannelsen - og vi glæder os til at se jer!