

Gymtræner 1 idrætsgymnastik 2022 - Program Århus d. 4.-6. februar	
Fredag	
Tidspunkt	Indhold
18.00-19.00	Ankomst og let forplejning
19.00-20.00	Genopfriskning af grundbegreber fra Basis
20.00-21.30	Motorisk udvikling & idrætsgymnastik før, under og efter puberteten. Slut med deltageropgave, hvor deltagerne skal motorisk træ - husk kopier.
Lørdag	
	Morgenmad
9.00-11.00	Hjemmeopgave - kursister underviser hinanden
11.00-11.30	Pause
11.30-12.30	Grundtræning teori
12.30-13.30	Frokost
13.30-15.00	Grundtræning praksis inklusiv fælles basis på gulv
15.00-15.15	Pause
15.15-17.00	KIG barre MIG 2 redskaber
17.00-17.15	Pause
17.15-18.30	KIG bom MIG 1 redskab
18.30-19.15	Aftensmad
19.15-20.00	Træningsplanlægning del 1: Introduktion til hjemmeopgave og skabeloner til træningsplanlægning. Introduktion til træningsplan-skabeloner - gennemgang af eksempler hvordan en ugeplan og en "enkelt træning"-plan kan se ud.
20.00-21.30	Træningsinspiration + hygge

Søndag	
Morgenmad	
8.15-8.30	Godmorgen, start på hjemmeopgave og evt. Opsamling/spørgsmål fra lørdag
8.30-10.00	MIG: 1 redskab KIG: Hjemmeopgave eller være med MIG
10.00-10.45	Pause og formiddagsmad
10.45-12.00	Træningsplanlægning del 2 Sportspædagogisk model og motivationsteorier
12.00-13.00	Frokost
13.00-14.00	Biomekanik i praksis
14.00-15.00	Deltageropgave s. 66 & arbejde med hjemmeopgave, spørgsmål fra kursister
15.00-15.30	Opsamling, afrunding/evaluering og oprydning