

Træner Camp

- sammen er det sjovest

BGI Akademiet, Horsens

1.-2. oktober 2022

TrænerCampen på BGI Akademiet er skræddersyet til foreningens trænere og ledere (+18 år).

Her kan I tage afsted sammen og få både uddannelse og inspiration med hjem. Der er bl.a. forskellige træneruddannelser, sportsacro-batikkurser, fitnessinspiration og spændende emner som forældre-

samarbejde og godt idrætsmiljø for børn og unge

På campen er der lagt vægt på det sociale med god mad, hygge og fælles aktiviteter. I får forplejning og mulighed for overnatning på værelser, og ellers er der bare lagt op til en weekend med fokus på faglighed og fællesskab.

Sådan gør du

- Sammensæt dit eget program efter dine interesser.
- Hvis du vælger GymTræner 1 – Basis, kan du ikke vælge andre moduler.
- Nogle steder kan du vælge mellem forskellige moduler – vær obs på at vælge det rigtige i tilmeldingsformularen.

Praktisk info

TrænerCampen er målrettet voksne trænere og ledere (+18 år.)

Campen holdes på BGI Akademiet, Gramvej 3, 8783 Hornsyld.

Forplejning er med i prisen, og der er mulighed for overnatning på værelser.

Prisen er 1.995 kr. for en dag, og 3.495 kr. for begge dage for GymDanmark-medlemmer. Spørgsmål? Kontakt Kathrine Labæk på tlf. 2010 1471 eller kla@gymdanmark.dk

Træner Camp

- sammen er det sjovest

TRÆNER- UDDANNELSER OG ACROBATIK

Sports Acro Artistisk kursus - for dommere

Få en bedre forståelse for, hvordan den artistiske score skal bedømmes, og hvad man som dommer skal lægge vægt på i sin bedømmelse. En ekspert fra det europæiske gymnastikforbund lægger vejen forbi TrænerCampen og deler ud af sin viden. Obs! Kurset holdes på engelsk.

Målgruppe: For dig, der er dommer i Sports Acrobatic

Hjælpetræneruddannelsen (+18 år)

Som hjælpetræner spiller du en vigtig rolle i den daglige træning, og på Hjælpetræneruddannelsen lærer du bl.a. at igangsætte lege og øvelser, og du får idéer til at gøre træningen sjov og motiverende. Denne uddannelse er målrettet voksne, fx, forældre

Målgruppe: For dig, der er +18 år og skal hjælpe til i gymnastik

Lørdag den 1. oktober

9.00-12.30	Sports Acro Artistisk kursus- for trænere	Sports Acro Artistisk kursus - for dommere	Hjælpetræneruddannelsen (+ 18 år)	GymTræner 1 - Basis (+ 18 år) - del 1	GymTræner 1 - Speciale Rytme	GymTræner 2 - Sportspsykologi - del 1	GymTræner 2 - Træningsplanlægning og fysisk træning - del 1
12.30-13.30	Frokost						
13.30-17.30	Sports Acro Artistisk kursus- for trænere		Hjælpetræneruddannelsen (+18 år)	GymTræner 1 - Basis (+ 18 år) - del 1	GymTræner 1 - Speciale Rytme	GymTræner 2 - Sportspsykologi - del 1	GymTræner 2 - Træningsplanlægning og fysisk træning - del 1
18.00-19.00	Middag						
19.30	Fælles arrangement med oplæg						

Sports Acro Artistisk kursus - for trænere

Vil du have en bedre forståelse for den artistiske del af rutiner i Sports Acrobatic? Så er muligheden der nu, hvor en ekspert fra det europæiske gymnastikforbund lægger vejen forbi.

Første del (9.00-13.30): Teoretisk del, som giver forståelse for, hvordan den artistiske score skal bedømmes, og hvad man som dommer skal lægge vægt på i sin bedømmelse.

Anden del (13.30-17.30): Især for trænere, der dermed får både det teoretiske kendskab fra første del samt den praktiske viden om, hvordan man underviser i artistry.

Obs! Kurset holdes på engelsk

Målgruppe: For dig, der er træner i Sports Acrobatic

GymTræner 1 - Basis (varer to dage)

Først step på vejen til at blive en dygtig træner. Der er fokus på at undervise børn, og på at kunne stå for den daglige træning med alderssvarende opvarmning og grundtræning.

Målgruppe: Nye gymnastiktrænere +18 år, som skal have ansvar for den daglige holdtræning.

 Tilmeld dig Sports Acro-kurserne



Træner Camp

- sammen er det sjovest

TRÆNER- UDDANNELSER OG ACROBATIK

 *Tilmeld dig*

GymTræner 1 – Speciale Rytm (varer to dage)

På specialet Rytm bygger du ovenpå det, du lærte på GymTræner 1 – Basis, både teori og praktik. Der er fokus på de praktiske elementer, der specifikt henvender sig til dig som rytmisk træner, fx kropsbevægelse og balancer. Du kommer i dybden med undervisningsmetoder, formidling og træningsplanlægning. Vælg mellem to forskellige moduler: Håndredskab og rytmiske TeamGym-momenter.

Målgruppe: For dig som har gennemført GymTræner 1 – Basis, og som ønsker at specialisere dig indenfor Rytm.

Søndag d. 2. oktober

9.00-12.15	GymTræner 1 – Basis (+ 18 år) – del 2	GymTræner 2 – Sportspsykologi – del 2	GymTræner 2 – Træningsplanlægning og fysisk træning – del 2
12.15-13.00	Frokost		
13.00-16.30	GymTræner 1 – Basis (+ 18 år) – del 2	GymTræner 2 – Sportspsykologi – del 2	GymTræner 2 – Træningsplanlægning og fysisk træning – del 2

GymTræner 2 – Sportspsykologi (varer to dage)


På GymTræner 2 – Basis lærer du at arbejde ansvarligt med gymnaster, som skal deltage i opvisninger og/eller konkurrencer. På dette modul dykker vi ned i begrebet sportspsykologi. Hvordan træner du fx dine gymnasters mentale færdigheder før, under og efter puberteten? Du kommer bl.a. til at arbejde med, hvordan dine værdier bliver omsat til direkte handlinger i den daglige træning. Derudover får du en konkret model til at kunne støtte dine gymnaster, når de skal præstere under pres.

Målgruppe: Erfarne trænere, der interesserer sig for sportspsykologi

GymTræner 2- Træningsplanlægning og fysisk træning (varer to dage)

På GymTræner 2 – Basis lærer du at arbejde ansvarligt med gymnaster, som skal deltage i opvisninger og/eller konkurrencer. På dette modul er der fokus på styrketræning som en del af den fysiske træning. Du lærer bl.a., hvordan man tilpasser træningen henover en sæson (periodisering) samt hvordan man arbejder med krav og kapacitetsanalyse i forhold til, hvad den enkelte gymnast har brug for. Du bliver også klogere på, hvordan man kan forebygge overbelastningsskader.

Målgruppe: Erfarne trænere, der interesserer sig for fysisk træning

 *Læs mere om træneruddannelserne*

Træner Camp

- sammen er det sjovest

FITNESS

 *Tilmeld dig*

TeenDance

Kan du heller ikke stå stille, når anlægget spiller fed musik? Så tag kurset i TeenDance. TeenDance er en blanding af forskellige stilarter som hip-hop, showdance, latin, house, funk og breakdance m.m. Du får redskaber til at undervise, og du lærer om grundtrin, bevægelser og opbygning af koreografier. Du skal kunne lide at danse og have lyst at undervise teenagere.

Målgruppe: Alle +15 år, der elsker at danse

Inspiration til Indoor Cycling

Keep it simple! Det er udgangspunktet for dette kursus, hvor du får inspiration til programopbygning, musik samt motivation og kommunikation, så du som instruktør har overskud til at skruer på alle de knapper, der gør, at medlemmerne kommer igen. Kurset består både af teori og praksis med mulighed for feedback.

Målgruppe: Dig, der underviser i Indoor Cycling

Lørdag den 1. oktober

9.00-12.30	TeenDance	Inspiration til Indoor Cycling	De tre gyldne løft
12.30-13.30	Frokost		
13.30-17.30	TeenDance	Inspiration til Indoor Cycling	Skadesforebyggende træning
18.00-19.00	Middag		
19.30	Fælles arrangement med oplæg		

De tre gyldne løft

På dette kursus får du viden og inspiration til de mest almindelige løft, træk og skub med vægtstænger og hvordan disse kan være med at præstationsoptimere. Der er fokus på squat, dødløft og bænkpres. Udover at lære de enkelte basisøvelser, vil du også blive præsenteret for varianter af øvelserne og muligheder for skalering.

Målgruppe: Instruktører, der har et fitnessområde til rådighed.

Skadesforebyggende træning

Dette kursus giver dig inspiration til, hvordan du kan inddrage skadesforebyggende træning i din træning. Der er fokus på hyppigst skaderamte led som ankler og knæ, og hvordan skader i disse led kan forbygges ved hjælp af forskellige øvelser. Du får selv lov til at prøve kræfter med øvelserne, og hvordan disse kan skaleres til alle målgrupper.

Målgruppe: Instruktører, der har et fitnessområde til rådighed og bruger det til skadesforebyggende træning


Søndag den 2. oktober

9.00-16.30	Danseinspiration 2 i 1
------------	------------------------

Danseinspiration 2 i 1

Snup en hel dag med dans! Du får kurserne Dance Jam og Latino dance mix, hvor du lærer mange nye moves og koreografier. Der er fokus på danseglæde og træningsintensitet.

Målgruppe: Instruktører, der elsker at danse og underviser i dans

 *Læs mere om alle kurserne*



LEDERNETVÆRK: Workshops og netværk for ledere



Nu sætter vi for alvor spot på netværk og sparring for foreningens ledere og bestyrelsesmedlemmer. Tanken er, at vi sætter viden i spil og lægger op til debat - og så er der ellers lagt op til sparring på kryds og tværs.

Som leder har du også en fin mulighed for at blive klogere på de uddannelser, dine trænere tager, hvis I er afsted samtidig. Så benyt lejligheden og brug TrænerCampen som et fælles afsæt for trænere og ledere!

Der er to workshops, og om aftenen er der et fælles arrangement. Overnatning foregår på værelser.

Få jeres værdier ud at leve i hallen

Værdier – er det egentlig flot eller flop? Skal man arbejde med værdier i foreningen? Og hvordan får man i så fald sine værdier omsat til praksis i den daglige træning? Og hvordan motiverer og leder man i det hele taget bedst foreningens trænere? Det er temaet på denne workshop.

Kulturel ledelse er et begreb, der dukker op flere og flere steder i idrætten. Syddansk Universitet er i gang med at afdække begrebet og klarlægge, hvordan man konkret kan arbejde bevidst med kulturel ledelse i idrætten, så ledere og trænere sammen kan skabe god kultur og gode idræts miljøer.

Vi kigger nærmere på jeres værdier og taler om, hvordan de kan omsættes til adfærd. Hvordan kan værdierne komme fra papiret ud til trænerne og igen videre ud til medlem-*merne. Derudover sætter vi fokus på, hvordan bestyrelse og ledere kan motivere til uddannelse/videreuddannelse af vores trænere og støtte trænere i at formidle deres nye læring, de tager med hjem i foreningen.

Det gode idrætsmiljø for børn og unge

Del 1: Workshop for trænere og ledere

En udfordring i foreningslivet er at skabe et miljø, hvor unge er motiveret til at prioritere et hverdagsliv med gymnastik og træning. Undrer du dig nogle gange over, hvordan man får de unge udover til at blive i foreningen? Eller hvordan træneren kan få skabt lige netop dét miljø, som unge har lyst til at være en del af? Med afsæt i forskningsprojektet "Et godt idrætsmiljø for unge" fra Københavns Universitet prøver vi at blive klogere på, hvorfor unge falder fra, og hvordan man undgår dette. Vi arbejder os ind i, hvordan man som bestyrelse og træner kan skabe et motiverende træningsmiljø for unge.

For at få det optimale ud af dette modul opfordres der til at være minimum to (gerne en leder og en træner) fra samme forening.

Lørdag d. 1. oktober

9.00-9.30	Fælles opstart
9.30-12.30	Få jeres værdier ud at leve i hallen
12.30-13.30	Frokost
13.30-17.30	Det gode idrætsmiljø for børn og unge
18.00-19.00	Middag
19.30	Fælles arrangement med oplæg

Del 2: Fastholdelse af unge: Er fitness vejen frem?

Få konkrete værktøjer og idéer til nye aktiviteter målrettet de unge.


Hvordan kan nye aktiviteter fastholde de børn og unge, der falder fra i gymnastikken, og hvordan kommunikerer man til både eksisterende og potentielle nye medlemmer.

- Hør om Funktionel Fitness – en ny disciplin i GymDanmark. Hvad er det? Og hvordan kan I bruge funktionel fitness i jeres forening.
- Kom godt i gang med børne- og teenfitness. Inspiration til hvordan man kan tilbyde fitness til børn fra 12 år, og hvordan man sammensætter en træning for børn og unge.
- Sådan kommunikerer I til og med børn og unge. Få inspiration og tips til at fortælle om jeres tilbud til børn og unge.

Træner Camp

- sammen er det sjovest

SIKKERHEDS- KURSER: Springsikker

 [Tilmeld dig](#)

To musthave-kurser til dig, der arbejder med spring. Springsikkerkurserne giver dig en grundlæggende viden om biomekanikken i spring og giver dig de nødvendige modtagerfærdigheder, således at springene og modtagningen kan foregå på en sikker og forsvarlig måde.

Begge Springsikker-kurser går over to dage – lørdag og søndag.

Springsikker 1 (tidligere Basis)

Springsikker 1 er for instruktører og hjælpeinstruktører, som arbejder med børne- eller juniorhold, hvor størstedelen af gymnasterne arbejder med enkeltstående spring. Som udgangspunkt kræver vi ikke nogen forudsætninger for at deltage, men lidt erfaring som instruktør eller gymnast er dog altid en fordel. Du bliver klogere på det sikkerhedsmæssige aspekt i forbindelse med indlæring og udførelse af spring på måttebane og i trampet (minitrampolin).

Målgruppe: Sikkerhedskursus for trænere og hjælpetrænere der arbejder med enkeltstående spring.

Lørdag den 1. oktober

9.30-12.30	Springsikker 1	Springsikker Måtte & Trampet 1
12.30-13.30	Frokost	
13.30-17.30	Springsikker 1	Springsikker Måtte & Trampet 1
18.00-19.00	Middag	
19.30	Fælles arrangement med oplæg	


Søndag den 2. oktober

9.30-12.30	Springsikker 1	Springsikker Måtte & Trampet 1
12.30-13.30	Frokost	
13.30-17.00	Springsikker 1	Springsikker Måtte & Trampet 1

Springsikker Måtte & Trampet 1

Er du klar til at bygge videre på din Springsikker 1-uddannelse? Har du erfaring med undervisning af let øvede gymnaster, hvor størstedelen arbejder med enkeltroterende spring og sammensatte spring på måttebanen? Så hop med på Springsikker Måtte og trampet 1.

Målgruppe: Sikkerhedskursus for trænere, der har taget Springsikker 1 (tidl. Basis) og som arbejder med sammensatte spring.

 [Læs mere om kurserne](#)

