

SPRINGSIKKER

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Program for Springsikker 1

Dag 1

Tidspunkt	Modul	Aktivitet
08:30 - 09:00	Evt. indkvartering	
09:00 - 09:15	Velkomst og præsentation	
09:15 - 11:15	Teori i praksis Arbejde med redskaber og modtanings- teknikker <i>(inklusive 10 minutters pause halvvejs)</i>	<ul style="list-style-type: none">- Redskabstyper- Sikker brug af redskaber- Redskabsbaner- Tyngdepunkt- Modtagningsteknikker i praksis.- Den gode modtager
11.15 - 12.15	Fra rulle til salto	Modtagning i praksis – Forlæns rulle til salto
12:15 - 13:00	Frokost	
13:00-14.00	Fra rulle til salto	Salto til høj landingsflade og til landing på tyk måtte Certificering af salto
14.00 - 15.00	Fra baglæns rulle til baglæns salto	Modtagning i praksis – Baglæns rulle til baglæns salto
15:00 - 15:15	Forfriskning	
15:15 - 16:15	Teori om kropspositioner. Baglæns banespring (Fra fysisk modtagning til støtte mod- tagning)	Modtagning i praksis – Flikflak Certificering i støttemodtagning på flikflak.
16:15 - 17:15	Fra hovedoverslag til strakt overslag på bløde redskaber	Redskabsspring; modtagerposition og modtagningsformer
17:15-18.00	Fra håndstand til strakt forlæns bane- spring	Modtagning i praksis; Håndstand, Kraftspring, (håndstand- rulle)
18:00 - 19:00	Aftensmad (Diskussionsoplæg)	
19:00 - 20:00	Case-opgave og behandling af akutte skader	

Dag 2

07:15 - 08:00	Morgenmad + Pak sager	
8:00 - 08:30	Opvarmning og grundøvelser	
08:30 - 09:15	Kraftspring på bane; fortsat	Modtagning i praksis; Kraftspring Certificering i modtagning af kraftspring
09:15-10:00	Mølle og Rondat	Teknisk modtagning af Mølle og Rondat og spring- opstillinger i fokus
10:00 - 10:15	Forfriskning	
10.15 - 12:00	Salto m. 0,5 skrue	Hvori ligger forskellen i skruerotation og Rondat
12:00- 12:45	Frokost	
12:45 - 14:00	<u>Evaluering</u> <u>Det der var svært, recertificering og/</u> eller intro til spring fra næste kursus/ andre uddannelser	Nu har du lært noget om sikkerhed – Hvad er det næste, du skal lære som træner?