

Træner Camp

- sammen er det sjovest

SG Huset, Svendborg

10.-11. september 2022

Glæd dig til en weekend, hvor du enten kan tage første step i din træneruddannelse eller fordybe dig i din disciplin – **Idrætsgymnastik, Rytmisk Gymnastik, TeamGym og Trampolin**, og få ny viden og inspiration.

Nogle kurser går på tværs af discipliner.

Du kan også blive uddannet i Udendørs Fitness, som kan bruges i forbindelse med al slags træning.

Lørdag aften afsluttes med et fælles arrangement med middag samt en spændende paneldebat med overskriften "Flest muligt, længst muligt, i de bedste miljøer".

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 konkurrence- og disciplintrænere.

Campen holdes i SG Huset, Ryttervej 70, 5700 Svendborg

I får forplejning og mulighed for overnatning (på feltmanér) med i prisen, så der er gode muligheder for at styrke både faglighed og fællesskab i denne weekend.

Prisen er 1.995 kr. for en dag, og 3.495 kr. for begge dage for GymDanmark-medlemmer.


Spørgsmål? Kontakt Louise Tarp Jørgensen tlf. 2159 8394 eller ltj@gymdanmark.dk.

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Træner Camp

- sammen er det sjovest

IDRÆTSGYMNASTIK

 *Tilmeld dig*

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, som skal have ansvar for den daglige holdtræning

Underviser: Lise-Lotte Madsen, Søren Ellehave Olsen og Clara Steensen Ravn

Typiske skader i springgymnastik 1

Bliv klogere på skadesforebyggelse og genoptræning af typiske gymnastikskader i fødder, ben og omkring hoften.

Målgruppe: Trænere +15 år

Underviser: Jacob Thure

Lørdag d. 10 september

9.00 - 12.30	GymTræner 1 – Basis, Del 1	Typiske skader i springgymnastik 1	Overbelastningsskader hos børn og unge	
12.30 - 13.30	Frokost (fælles)			
13.30 - 17.30	GymTræner 1 – Basis, Del 1	Typiske skader i springgymnastik 2	Det stærke forældresamarbejde	Smidighedstræning for børn og unge
18.00 - 19.00	Middag (fælles)			
19.30 -	Paneldebat: Flest muligt, længst muligt i de bedste miljøer			

Overbelastningsskader hos børn og unge

Hør om projektet JumpSmile, der har fokus på overbelastningsskader hos unge gymnaster. Projektet er halvejs i forløbet, og her får du et indblik i den nyeste forskning på området.

Målgruppe: Trænere for børn og unge, der træner mere end en gang om ugen

Underviser: Charlotte Anker-Petersen

Det stærke forældresamarbejde

Bliv klogere på, hvilken rolle forældre har i gymnastik og talentudvikling. I workshoppen hører du både om, hvad forskningen viser, og kommer til at arbejde konkret med, hvordan man kan skabe et godt samarbejde med forældrene.

Målgruppe: Alle aktører indenfor gymnastikken

Underviser: Marie-Louise Haurum

Smidighedstræning for børn og unge

Hvordan arbejder man bedst med smidighedstræning til børn og unge? Det kan du blive klogere på kurset, som både indeholder teori og praksis.

Målgruppe: Erfarne trænere med indgående kendskab til grundtræningsprincipper


Underviser: Charlotte Anker-Petersen

Typiske skader i springgymnastik 2

Bliv klogere på skadesforebyggelse og genoptræning af typiske gymnastikskader i arme, skuldre og ryg.

Målgruppe: Trænere +15 år

Underviser: Jacob Thure

 *Læs mere om alle kurserne*

Træner Camp

- sammen er det sjovest

IDRÆTSGYMNASTIK

 *Tilmeld dig*

Hjælpetræneruddannelsen, Idrætsgymnastik

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.

Målgruppe: For dig, der skal hjælpe til i idrætsgymnastik

Underviser: Louise Brandenburg Jensen

Ballet som en del af grundtræningen

Vil du blive klogere på, hvordan du kan inddrage balletens smukke bevægelser i din daglige træning? Få tips og tricks til at kunne undervise i balletens basisbevægelser.

Målgruppe: Trænere, der ønsker inspiration til, hvordan ballet kan bidrage til grundtræningen

Underviser: Nanna Heinrichson

Søndag d. 11. september


9.00 - 12.15	GymTræner 1 – Basis, Del 2	Hjælpetræneruddannelsen, Idrætsgymnastik	Ballet, som en del af grundtræningen
12.15 - 13.00	Frokost (fælles)		
13.00 - 16.30	GymTræner 1 – Basis, Del 2	Hjælpetræneruddannelsen, Idrætsgymnastik	Bæredygtig talentudvikling i praksis

Bæredygtig talentudvikling i praksis

Bliv klogere på talentudvikling og udviklende træningsmiljøer samt inspiration til praktisk arbejde med lokal foreningsudvikling.

Målgruppe: Holdledere, erfarne trænere og trænere +15 år

Underviser: Rikke Løwe

 *Læs mere om alle kurserne*




GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Træner Camp

- sammen er det sjovest

RYTMISK GYMNASTIK

 *Tilmeld dig*

Rytmisk grundtræning

Er du lidt træt af at lave de samme øvelser og tekniske gennemgange af de rytmiske grundelementer? Eller mangler du ny inspiration til rytmisk grundtræning? Så er dette kurset for dig.

Målgruppe: Nyere Grand Prix-trænere

Underviser: Karoline Lender

Rytmisk Sports Gymnastik gennem dommerens øjne

Find ud af, hvordan dommerne dømmes og dyk ned i relevante og vigtige pointer fra reglementet i praksis.

Målgruppe: Trænere indenfor Rytmisk Sports Gymnastik

Underviser: Nicoline Sachmann

Lørdag d. 10 september

9.00 - 12.30	Rytmisk grundtræning	Rytmisk Sports Gymnastik gennem dommerens øjne	Overbelastnings-skader hos unge	Løft og kast i rytme	GymTræner 1 – Basis, Del 1
12.30 - 13.30	Frokost (fælles)				
13.30 - 17.30	Grundteknik med vimpel og tøndebånd	Det stærke forældre-samarbejde	Smidigheds-træning for børn og unge	GymTræner 1 – Basis, Del 1	
18.00 - 19.00	Middag (fælles)				
19.30 -	Paneldebat: Flest muligt, længst muligt i de bedste miljøer				

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, som skal have ansvar for den daglige holdtræning

Underviser: Lise-Lotte Madsen, Søren Ellehave Olsen og Clara Steensen Ravn

Overbelastningsskader hos børn og unge

Hør om projektet JumpSmile, der har fokus på overbelastningsskader hos unge gymnaster. Projektet er halvejs i forløbet, og her får du et indblik i den nyeste forskning på området.

Målgruppe: Trænere for børn og unge, der træner mere end en gang om ugen

Underviser: Charlotte Anker-Petersen

Løft og kast i rytme

Du vil på dette modul lære forskellige grebs, kaste- og gribeøvelser, når dine gymnaster sammen skal udføre akrobatiske kast med hinanden.

Målgruppe: TeamGym- og rytmetrænere over 15 år og med mindst 2 års trænererfaring


Underviser:

Grundteknik med vimpel og tøndebånd

Få inspiration til vimpel og tøndebånd, og hvordan man kan arbejde med disse i den daglige træning. Få tips og tricks bl.a. til hvordan man præciserer sin teknik.

Målgruppe: Trænere indenfor Rytmisk Sports Gymnastik og Grand Prix

Underviser: Nicoline Sachmann

 *Læs mere om alle kurserne*

Træner Camp

- sammen er det sjovest

RYTMISK GYMNASTIK

 *Tilmeld dig*

Det stærke forældresamarbejde

Bliv klogere på, hvilken rolle forældre har i gymnastik og talentudvikling. I workshoppen hører du både om, hvad forskningen viser, og kommer til at arbejde konkret med, hvordan man kan skabe et godt samarbejde med forældrene.

Målgruppe: Alle aktører indenfor gymnastik

Underviser: Marie-Louise Haurum

Smidighedstræning for børn og unge


Hvordan arbejder man bedst med smidighedstræning til børn og unge? Det kan du blive klogere på kurset, som både indeholder teori og praksis.

Målgruppe: Erfarne trænere med indgående kendskab til grundtræningsprincipper

Underviser: Charlotte Anker-Petersen

Lørdag d. 10 september

9.00 - 12.30	Rytisk grundtræning	Rytisk Sports Gymnastik gennem dommerens øjne	Overbelastnings-skader hos unge	Løft og kast i rytme	GymTræner 1 – Basis, Del 1
12.30 - 13.30	Frokost (fælles)				
13.30 - 17.30	Grundteknik med vimpel og tøndebånd	Det stærke forældre-samarbejde	Smidigheds-træning for børn og unge	GymTræner 1 – Basis, Del 1	
18.00 - 19.00	Middag (fælles)				
19.30 -	Paneldebat: Flest muligt, længst muligt i de bedste miljøer				

 *Læs mere om alle kurserne*


GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND



Træner Camp

- sammen er det sjovest

RYTMISK GYMNASTIK

 **Tilmeld dig**

Ballet som en del af grundtræningen

Vil du blive klogere på, hvordan du kan inddrage ballettens smukke bevægelser i din daglige træning? Få tips og tricks til at kunne undervise i ballettens basisbevægelser.

Målgruppe: Trænere, der ønsker inspiration til, hvordan ballet kan bidrage til grundtræningen

Underviser: Nanna Heinrichson

Håndredskaber for øvede

Den ukrainske træner Yuliya Sokolova, er i Danmark og deler ud af sin viden og erfaring med trænergerningen i den rytmiske gymnastik. Kom og få inspiration til håndredskaber med fokus på AD'er og risici.

Målgruppe: Trænere inden for Rytmisk Sports Gymnastik og Grand Prix Rytmie

Underviser: Yuliya Sokolova

Søndag d. 11. september

9.00 - 12.15	Ballet som en del af grundtræningen	Håndredskaber for øvede	GymTræner 1 – Basis, del 2	
12.15 - 13.00	Frokost (fælles)			
13.00 - 16.30	Sæsonen skal planlægges – hvad gør jeg?	Kropssværheder og hvordan vi lærer dem	Bæredygtig talentudvikling i praksis	GymTræner 1 – Basis, del 2

Sæsonen skal planlægges – hvad gør jeg?

Vil du blive skarpere på din træningsplan til kommende sæson, så er dette kursus lige noget for dig. Her får du muligheden for at færdiggøre din hold- eller sæsonplan med sparring fra andre og teoretiske input.

Målgruppe: Nye og letøvede trænere indenfor rytmisk gymnastik

Underviser: Nanna Heinrichson

Kropssværheder og hvordan vi lærer dem

Dette kursus er for alle, der arbejder med kroppen i den rytmiske verden. Der tages udgangspunkt i RSG-sværheder, og hvordan man kan arbejde med dem. Kurset inspirerer til forskellige måder at arbejde med kroppen på, og hvordan man som træner kan indarbejde teknikken i deløvelser.

Målgruppe: Rytmiske trænere, der gerne vil have ny inspiration til arbejdet med sværheder

Underviser: Yuliya Sokolova

Bæredygtig talentudvikling i praksis

Bliv klogere på talentudvikling og udviklende træningsmiljøer samt inspiration til praktisk arbejde med lokal foreningsudvikling.

Målgruppe: Holdledere, erfarne trænere og trænere +15 år


Underviser: Rikke Løwe

Grundteknik med vimpel og tøndebånd

Få inspiration til vimpel og tøndebånd, og hvordan man kan arbejde med disse i den daglige træning. Få tips og tricks bl.a. til hvordan man præciserer sin teknik.

Målgruppe: Trænere inden for Rytmisk Sports Gymnastik og Grand Prix


Underviser: Nicoline Sachmann

 **Læs mere om alle kurserne**

Træner Camp

- sammen er det sjovest

TRAMPOLIN

 *Tilmeld dig*

Fra værdi til trampolin

Hvordan kan du bruge værdier, arbejde med klubkultur, og trænerfilosofi til at tackle trampolinudfordringer? Få viden om udfordringer i trampolintræningen og inspiration til håndtering af det.

Målgruppe: Trampolintrænere

Underviser: Maila Walmod

Typiske skader i springgymnastik 1

Bliv klogere på skadesforebyggelse og genoptræning af typiske gymnastikskader i fødder, ben og omkring hoften.

Målgruppe: Trænere +15 år

Underviser: Jacob Thure

Lørdag d. 10 september

9.00 - 12.30	Fra værdi til trampolin	Typiske skader i springgymnastik 1	Overbelastningsskader hos børn og unge	GymTræner 1 – Basis, del 1	GymTræner 1, Specialedel – Trampolin, Modul 1
12.30 - 13.30	Frokost (fælles)				
13.30 - 17.30	Det stærke forældresamarbejde	Typiske skader i springgymnastik, del 2	Smidighedstræning for børn og unge	GymTræner 1 – Basis, del 1	GymTræner 1, Specialedel – Trampolin, Modul 1
18.00 - 19.00	Middag (fælles)				
19.30 -	Paneldebat: Flest muligt, længst muligt i de bedste miljøer				

Overbelastningsskader hos børn og unge

Hør om projektet JumpSmile, der har fokus på overbelastningsskader hos unge gymnaster. Projektet er halvvejs i forløbet, og her får du et indblik i den nyeste forskning på området.

Målgruppe: Trænere for børn og unge, der træner mere end en gang om ugen

Underviser: Charlotte Anker-Petersen

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, som skal have ansvar for den daglige holdtræning.

Underviser: Lise-Lotte Madsen, Søren Ellehave Olsen og Clara Steensen Ravn

GymTræner 1, Specialedel, Trampolin, Modul 1

På specialet Trampolin er der fokus på de praktiske elementer, der specifikt henvender sig til dig som trampolintræner, f.eks. sikkerhed og springopbygning. Du kommer i dybden med undervisningsmetoder og formidling.

Målgruppe: Trænere, der har gennemført GymTræner 1 – Basis


Underviser: Sara Ladegaard og Kim Olavi

Det stærke forældresamarbejde

Bliv klogere på, hvilken rolle forældre har i gymnastik og talentudvikling. I workshoppen hører du både om, hvad forskningen viser, og kommer til at arbejde konkret med, hvordan man kan skabe et godt samarbejde med forældrene.

Målgruppe: Alle aktører indenfor gymnastik

Underviser: Marie-Louise Haurum

 *Læs mere om alle kurserne*

Træner Camp

- sammen er det sjovest

TRAMPOLIN

 *Tilmeld dig*

Det stærke forældresamarbejde

Bliv klogere på, hvilken rolle forældre har i gymnastik og talentudvikling. I workshoppen hører du både om, hvad forskningen viser, og kommer til at arbejde konkret med, hvordan man kan skabe et godt samarbejde med forældrene.

Målgruppe: Alle aktører indenfor gymnastik

Underviser: Marie-Louise Haurum

Typiske skader i springgymnastik 2

Bliv klogere på skadesforebyggelse og genoptræning af typiske gymnastikskader i arme, skuldre og ryg.

Målgruppe: Trænere +15 år

Underviser: Jacob Thure

Lørdag d. 10 september


9.00 - 12.30	Fra værdi til trampolin	Typiske skader i springgymnastik 1	Overbelastnings-skader hos børn og unge	GymTræner 1 - Basis, del 1	GymTræner 1, Specialeddel - Trampolin, Modul 1
12.30 - 13.30	Frokost (fælles)				
13.30 - 17.30	Det stærke forældresamarbejde	Typiske skader i springgymnastik, 2	Smidigheds-træning for børn og unge	GymTræner 1 - Basis, del 1	GymTræner 1, Specialeddel - Trampolin, Modul 1
18.00 - 19.00	Middag (fælles)				
19.30 -	Paneldebat: Flest muligt, længst muligt i de bedste miljøer				

Smidighedstræning for børn og unge

Hvordan arbejder man bedst med smidighedstræning til børn og unge? Det kan du blive klogere på kurset, som både indeholder teori og praksis.

Målgruppe: Erfarne trænere med indgående kendskab til grundtræningsprincipper

Underviser: Charlotte Anker-Petersen

 *Læs mere om alle kurserne*



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Træner Camp

- sammen er det sjovest

TRAMPOLIN

 *Tilmeld dig*

GymTræner 1 – Basis (fortsat fra lørdag)

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, som skal have ansvar for den daglige holdtræning

Underviser: Lise-Lotte Madsen, Søren Ellehave Olsen og Clara Steensen Ravn

GymTræner 1, Specialedel, Trampolin, Modul 1 (fortsat fra lørdag)

På specialet Trampolin er der fokus på de praktiske elementer, der specifikt henvender sig til dig som trampolintræner, f.eks. sikkerhed og springopbygning. Du kommer i dybden med undervisningsmetoder og formidling.

Målgruppe: Trænere, der har gennemført GymTræner 1 – Basis

Underviser: Sara Ladegaard og Kim Olavi

Søndag d. 11. september


9.00 - 12.15	GymTræner 1 – Basis, del 2	GymTræner 1 – Specialedel – Trampolin – Modul 1	
12.15 - 13.00	Frokost (fælles)		
13.00 - 16.30	GymTræner 1 – Basis, del 2	GymTræner 1 – Specialedel – Trampolin – Modul 1	Bæredygtig talentudvikling i praksis

Bæredygtig talentudvikling i praksis

Bliv klogere på talentudvikling og udviklende træningsmiljøer samt inspiration til praktisk arbejde med lokal foreningsudvikling.

Målgruppe: Holdledere, erfarne trænere og trænere +15 år

Underviser: Rikke Løwe

 *Læs mere om alle kurserne*




GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Træner Camp

- sammen er det sjovest

TEAMGYM

 Tilmeld dig

Store trampetspring for juniorpiger og seniordamer

Vi fokuserer på de store trampetspring for damer: Dobbelt strakt med 1,5 og 2,5 skrue. Hvordan ser "det rigtige spring" ud, og hvordan kan man bygge træningerne op, så man sikrer sine gymnaster de bedste forudsætninger for fremtiden gennem sikker træning og langsigtet progression.

Målgruppe: Erfarne TeamGym-trænere, der til dagligt underviser juniorpiger og/eller seniordamer

Underviser: Henrik Pilgaard

Korbet og kip i baglæns banespring

Bliv klogere på flere af de tekniske aspekter, der kan hjælpe med at optimere de større baglæns banespring. Her er fokus på kip og korbet, og hvordan du kan gribe undervisningen af disse bevægelser an i din egen træning.

Målgruppe: Erfarne TeamGym-trænere, der har fokus på junior- og/eller seniorgymnaster

Underviser: Søren Ahlgreen Hangaard

Lørdag d. 10 september

9.00 - 12.30	Store trampetspring for juniorpiger og seniordamer	Korbet og kip i baglæns banespring	Tips og tricks til reglementet	Typiske skader i springgymnastik 1	Overbelastningsskader hos børn og unge	Løft og kast i rytme	GymTræner 1 - Basis, del 1
12.30 - 13.30	Frokost						
13.30 - 17.30	Indspring og afsæt til trampet	Motiverende træningsmiljø og islandsk træningskultur		Det stærke forældre-samarbejde	Typiske skader i springgymnastik 2	Smidighedstræning for børn og unge	GymTræner 1 - Basis, del 1
18.00 - 19.00	Middag						
19.30 -	Paneldebat: Flest muligt, længst muligt i de bedste miljøer						

Tips og tricks til TeamGym-reglementet

Få et indblik i, hvordan TeamGym reglementet med fordel kan læses og benyttes til din fordel som træner og for dine gymnaster samt få et generelt overblik over, hvad der er hensigtsmæssigt at forholde sig til i din planlægning af deltagelse af de kommende konkurrencer

Målgruppe: Holdledere og erfarne TeamGym-trænere

Underviser:

Typiske skader i springgymnastik

Bliv klogere på skadesforebyggelse og genoptræning af typiske gymnastikskader i fødder, ben og omkring hoften.

Målgruppe: Trænere +15 år

Underviser: Jacob Thure

Overbelastningsskader hos børn og unge

Hør om projektet JumpSmile, der har fokus på overbelastningsskader hos unge gymnaster. Projektet er halvvejs i forløbet, og her får du et indblik i den nyeste forskning på området.

Målgruppe: Trænere for børn og unge, der træner mere end en gang om ugen


Underviser: Charlotte Anker-Petersen

Løft og kast i rytme

Du vil på dette modul lære forskellige grebs- kaste- og gribeøvelser, når dine gymnaster sammen skal udføre akrobatiske kast med hinanden.

Målgruppe: TeamGym- og rytmetrænere over 15 år og med mindst 2 års trænererfaring


Underviser:

 [Læs mere om alle kurserne](#)

Træner Camp

- sammen er det sjovest

TEAMGYM

 Tilmeld dig

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, som skal have ansvar for den daglige holdtræning.

Underviser: Lise-Lotte Madsen, Søren Ellehave Olsen og Clara Steensen Ravn

Indspring og afsæt til trampet

Her skal der nørdes med nogle af de helt essentielle tekniske dele af trampolinspringet. Nemlig tilløb og indspring. Søren bryder disse helt ned og inspirerer til øvelser og træning af disse specifikke delelementer af springgymnastikken.

Målgruppe: Erfarne TeamGym trænere, både drenge- og pigetrænere

Underviser: Søren Ahlgren Hangaard

Lørdag d. 10 september

9.00 - 12.30	Store trampet-spring for juniorpiger og seniordamer	Korbet og kip i baglæns banespring	Tips og tricks til reglementet	Typiske skader i springgymnastik 1	Overbelastningsskader hos børn og unge	Løft og kast i rytme	GymTræner 1 – Basis, del 1
12.30 - 13.30	Frokost						
13.30 - 17.30	Indspring og afsæt til trampet	Motiverende træningsmiljø og islandsk træningskultur		Det stærke forældre-samarbejde	Typiske skader i springgymnastik 2	Smidighedstræning for børn og unge	GymTræner 1 – Basis, del 1
18.00 - 19.00	Middag						
19.30 -	Paneldebat: Flest muligt, længst muligt i de bedste miljøer						

Motiverende træningsmiljø og islandsk træningskultur

Bliv klogere på motivation, sportspædagogik og sportspsykologi. Vær med når Henrik Pilgaard, TeamGym træner på Island, afslutter sin diplomtræneruddannelse. Han vil dele sine refleksioner over konkrete tiltag lavet hjemme i klubben, som uddannelsen har givet ham kompetence til at faciliteter.

Målgruppe: For TeamGym trænere der er nysgerrige på hvordan man i praksis kan arbejde med sportspædagogik og psykologi. Det er også for dig, der drømmer om at tage DIFs diplomtræneruddannelse.

Underviser: Henrik Pilgaard

Det stærke forældresamarbejde

Bliv klogere på, hvilken rolle forældre har i gymnastik og talentudvikling. I workshoppen hører du både om, hvad forskningen viser, og kommer til at arbejde konkret med, hvordan man kan skabe et godt samarbejde med forældrene.

Målgruppe: Alle aktører indenfor gymnastik

Underviser: Marie-Louise Haurum

Typiske skader i springgymnastik 2

Bliv klogere på skadesforebyggelse og genoptræning af typiske gymnastikskader i arme, skuldre og ryg.

Målgruppe: Trænere +15 år


Underviser: Jacob Thure

Smidighedstræning for børn og unge

Howdan arbejder man bedst med smidighedstræning til børn og unge? Det kan du blive klogere på kurset, som både indeholder teori og praksis.

Målgruppe: Erfarne trænere med indgående kendskab til grundtræningsprincipper

Underviser: Charlotte Anker-Petersen

 [Læs mere om alle kurserne](#)

Træner Camp

- sammen er det sjovest

TEAMGYM

 Tilmeld dig

Dobbeltsaltoer i trampet

Gennemgang af dobbeltsaltoen og progressionen fra gymnastens første dobbeltsalto til dobbeltroterende spring med skrue. Vi taler om hensigtsmæssige teknikstationer til gymnastens nuværende niveau og debatterer, hvordan man skaber en træningskultur, hvor gymnasterne tør kaste sig ud i nye ting.

Målgruppe: Erfarne TeamGym trænere, både drenge- og pigetrænere

Underviser: Zakarias Hoskin og Mads Amstrup

Forlæns banespring, opbygning til store slutspring

Dyk ned i detaljer omkring de forlæns banespring. Vi fordyber os i, hvad god forlæns teknik er, hvad man skal være opmærksom på i træningen, samt hvordan man går til arbejdet omkring de lidt større forlæns slutspring.

Målgruppe: Erfarne trænere der har fokus på junior- og/eller seniorgymnaster – både drenge og piger

Underviser: Simon Bjørn Øbro

Søndag d. 11 september

9.00 - 12.15	Dobbeltsaltoer i trampet	Forlæns banespring, opbygning til store slutspring	Specialiserings- og karriereveje i TeamGym	Momenttræning i TeamGym	Ballet som en del af grundtræningen	GymTræner 1 – Basis, del 2
12.15 - 13.00	Frokost					
13.00 - 16.30	Skruer og tripler i trampet	Baglæns banespring	Test af gymnasters fysiske kapacitet i TeamGym	Bæredygtig talentudvikling i praksis		GymTræner 1 – Basis, del 2

Specialiserings- og karriereveje i TeamGym

Se nærmere på sen og tidlig specialisering, som er den evige debat i sportens verden. Vi undersøger landsholdsgymnasternes oplevelser af deres karriere, herunder oplevelser af karriereafgørende hændelser. Vi reflekterer og diskuterer, hvilke betydninger landsholdsgymnasterne kan få for TeamGym fremadrettet.

Målgruppe: Holdledere og erfarne TeamGym-trænere (+15 år)

Underviser: Daniel Abildskov

Momenttræning i TeamGym

Hør om motivationsteori og hvordan dette kan sættes i spil i praksis, når det kommer til træning af de rytmiske momenter.

Målgruppe: Rytmetrænere i TeamGym, der er over 15 år med ca. 2 års erfaring

Underviser: Rikke Løwe

Ballet som en del af grundtræningen

Vil du blive klogere på, hvordan du kan inddrage balletens smukke bevægelser i din daglige træning? Få tips og tricks til at kunne undervise i balletens basisbevægelser.

Målgruppe: Trænere, der ønsker inspiration til, hvordan ballet kan bidrage til grundtræningen


Underviser: Nanna Heinrichson

Skruer og tripler i trampet

Bliv ført gennem overvejelser omkring træning, teknik og den gode samtale med gymnasten, der skal udføre nogle af de absolut sværeste trampetspring. Du vil blive inspireret til, hvordan du selv kan gribe dette an med dine gymnaster.

Målgruppe: Erfarne trænere for junior- og/eller seniorgymnaster – både drenge og piger

Underviser: Simon Bjørn Øbro

 Læs mere om alle kurserne

Træner Camp

- sammen er det sjovest

TEAMGYM

 Tilmeld dig

Baglæns banespring

Gennemgå progressionen fra den strakte baglæns salto til baglæns skruespring og dobbeltbaglæns salto. Vi debatterer, hvad der er hensigtsmæssig skrueteknik og hvordan man tager hul på springet. Derudover gennemgår vi hvordan man bygger teknikstationer op til både baglæns skruespring og dobbelt baglæns salto.

Målgruppe: Erfarne TeamGym trænere, både drenge- og pigetrænere

Underviser: Zakarias Hoskin og Mads Amstrup

Test af gymnasters fysiske kapacitet i TeamGym

Hvordan og hvornår bør vi teste vores gymnaster – og skal vi teste alle? Nicoline præsenterer gennem teori og praksis de krav, der stilles til konkurrencegymnasterne, samt hvordan man hensigtsmæssigt kan gøre status på gymnasternes fysiske kapacitet via fysiske test.

Målgruppe: Holdledere og erfarne TeamGym-trænere, der har gymnaster +13 år

Underviser: Nicoline Kousgaard-Laursen

Søndag d. 11 september


9.00 - 12.15	Dobbelt saltoer i trampet	Forlæns banespring, opbygning til store slutspring	Specialiserings- og karriereveje i TeamGym	Moment-træning i TeamGym	Ballet som en del af grund-træningen	GymTræner 1 - Basis, del 2
12.15 - 13.00	Frokost					
13.00 - 16.30	Skruer og tripler i trampet	Baglæns banespring	Test af gymnasters fysiske kapacitet i TeamGym	Bæredygtig talentudvikling i praksis		GymTræner 1 - Basis, del 2

Bæredygtig talentudvikling i praksis

Bliv klogere på talentudvikling og udviklende træningsmiljøer samt inspiration til praktisk arbejde med lokal foreningsudvikling.

Målgruppe: Holdledere, erfarne trænere og trænere +15 år

Underviser: Rikke Løwe

 [Læs mere om alle kurserne](#)

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND



Træner Camp

- sammen er det sjovest

FITNESS


Lørdag d. 10 september kl. 9.30 - 15.00

Udendørs Fitness - lær at sammensætte en træning

Udendørs Fitness kombinerer kondition, styrke- og udholdenhedstræning, hvor fokus er på at træne udendørs sammen med andre. På kurset får du konkrete værktøjer til at tilplanlægge og afholde sjov, motiverende og varierende udendørs fitness holdtræning hjemme i din forening.

Målgruppe: Alle, der er interesseret i udendørs træning.

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

 [Læs mere og tilmeld dig](#)