

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

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

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 Brandenborg Jensen

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

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