

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

RYTMISK GYMNASTIK

 *Tilmeld dig*

Rytmask grundtræning

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

Målgruppe: Nyere Grand Prix-trænere

Underviser: Karoline Lender

Rytmask Sports Gymnastik gennem dommerens øjne

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

Målgruppe: Trænere indenfor Rytmask Sports Gymnastik

Underviser: Nicoline Sachmann

Lørdag d. 10 september

9.00 - 12.30	Rytmask grundtræning	Rytmask Sports Gymnastik gennem dommerens øjne	Overbelastningsskader 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 Rytmask 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	Rytmask grundtræning	Rytmask 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 inden for 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*