

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

TEAMGYM



Tilmeld dig

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 spring-gymnastik 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 spring-gymnastik 2	Smidighed-stræning 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						

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 fremtid-en 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

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 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:

 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 spring-gymnastik 1	Overbelast-ningssskader 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 spring-gymnastik 2	Smidighed-stræning 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

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

Træner Camp

- sammen er det sjovest

TEAMGYM



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 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

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	Dobbeltsaltoer i trampet	Forlæns banespring, opbygning til store slutspring	Specialiserings- og karriereveje i TeamGym	Moment-træning 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

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