

## GymDanmark – Trampolin –Boblersamlinger 2024

GymDanmarks Boblersamlinger i Trampolin har til formål at understøtte foreningernes arbejde, skabe et fælles træningsmiljø og et stærkt fællesskab blandt dygtige trampolinspringere (årgang 2008-2011). Samlingerne har til formål at udvikle den enkelte springer, hvor målet er at indhold og retning, skal fordre udviklingen mod at endnu flere kan udvikle potentiale til at komme på junior - og seniorlandshold i trampolin.

Det forventes at den enkelte forening stiller med 1 træner på den enkelte samling, ved deltagelse af gymnaster fra pågældende forening.

### Indhold

- 2 årlige træningssamlinger
- Trampolintræning
- Styrke- og smidighedstræning
- Teoretiske oplæg omkring trampolin-, styrke- og smidigheds træning for både gymnaster og klubtrænere
- Sociale aktiviteter
- 1 fælles International udviklingskonkurrence (med klubtrænerdeltagelse)

### Udtagelse

Boblertrup udtages løbende, hvor ansvarlig boblertræner ser den enkelte gymnast til de nationale konkurrencer og Dan Camps, tager dialog med klubtræner og inviterer gymnasten til træningssamlinger. Ligeledes har den enkelte klubtræner også selv mulighed at kontakte ansvarlig boblertræner.

Gymnasterne inviteres til boblertrup på baggrund på følgende kriterier:

- skal kunne alle baglænder og barani
- skal kunne 3/4 forlænder **eller** ¼ baglænder
- skal kunne barani ball out **eller** cody til en måtte med evt. modtagning fra træner
- skal kunne baglænder med hel skrue **eller** Rudolf til en måtte
- skal kunne dobbelt baglænder **eller** dobbelt forlænder/out til en måtte med evt. modtagning fra træner
- skal have viljen at arbejde med springteknik og sværhed
- skal have viljen til at arbejde med højde og stil
- skal have viljen til arbejde med styrketræning og smidighed

### Udviklingskonkurrence (ikke obligatorisk)

- Friendship Cup 10-12. oktober 2024 i Tjekket. Pris ca. 3.800 kr. + rejseudgift. Bindende tilmelding, senest den 15. Juni.

### Dato for træningssamlinger (Tilmelding via GymDanmarks hjemmeside)

- 15. juni kl. 13:00-16. juni kl. 13:00, Femhøje 5, 9800 Hjørring. Tilmeldingsfrist den 27. maj
- 30. november kl. 13:00-1. december kl. 13:00, Kildegården 1, 4000 Roskilde. Tilmeldingsfrist den 11. nov.

### Pris for deltagelse i Boblersamlinger

Betaling er fra gang til gang, til at dække nedenstående udgifter:

- Pris for gymnasten omkring 400 kr. (halleje, kost, logi og trænerudgifter)
- Pris for klubtræner omkring 250 kr. (kost og logi)

### Ansvarlig for træningssamlingen

Ansvarlig boblertræner Svitlana Seredyuk Pedersen, 28733303 [svitped@outlook.dk](mailto:svitped@outlook.dk)