

Kursusbeskrivelser – Multikursus 2026

Der er god mulighed for at sammensætte dit eget program til Multikursus 2026. Læs om alle modulerne herunder. Program for begge dage kan ses nederst i dokumentet.

Inspiration

Introduktion til plyometrisk træning

Hvad er plyometrisk træning overhovedet? Hvordan styrer vi belastningen i vores programmer? I dette modul får du en god base til at påbegynde arbejder med plyometrisk træning med dine gymnaster. Vi kigger på de grundlæggende principper, re- og progressions muligheder, samt håndgribelige tekniske fokuspunkter og programmæssige parametre.

Sportpsykologi i praksis

I dette modul vil vi fokusere på at implementere mindst 4 forskellige sportpsykologiske værktøjer i springtræningen. Opbygningen vil være en kort introduktion til teorien, hvorefter der vil være inspiration til, hvordan du som træner kan bruge det til sportpsykologisk træning, der supplerer gymnastiktræningen. Da træningsmiljøer er forskellige, vil der også være sparring mellem deltagere til hvordan det kan gøres i praksis før, under og efter træning. Værktøjerne har en sammenhæng, så de gradvist kan introduceres igennem sæsonen. Modulet er målrettet trænere, hvis gymnaster er mindst 11 år.

Skadesforebyggelse

Gymnastikken udvikler sig konstant. Bedre redskaber, mere viden om teknik og (for mange) mere træning giver os vildt fede muligheder for at blive dygtige til gymnastik. Udfordringen er bare... at større spring, som oftest betyder større risiko for skader.

Hvordan gør vi vores gymnaster klar? Hvad er det overhovedet, de skal være klar til? Hvornår skal vi gøre hvad, og hvad er need to know når uheldet er ude? Disse spørgsmål (og flere) vil blive besvaret på modulet.

Fysisk træning: Børn, unge, fundamentale principper og programdesign 101

Skal børn løfte tunge vægte? Må de overhovedet lave fysisk træning? Og hvordan nu lige med de kære forældre? I dette modul dykker vi ned i fysiologien bag fysisk træning med børn og unge, tager et kig på myter/sandheder på området, samt klæder dig på, med konkrete værktøjer til du kan bringe direkte ud i praksis.

Tariff – hvordan, hvornår, hvorfor?

Tariff Forms kan være kompliceret at finde ud af. At taste rigtigt ind i systemet - indenfor deadlines - har stor betydning for holdets resultater. Laver man fejl går det ud over holdets karakterer, og det kan være svært at navigere i - især hvis man er ny til TeamGym. På dette modul vil du få en masse gode råd, tips og tricks, så det bliver nemmere for dig som træner at indtaste i Tariff, så det er holdets præstation, der er afgørende for konkurrencens resultater og ikke indtastningsfejl.

Husk at medbringe egen computer.

Spørg en dommer – reglementet Q&A

Kommer snart

Springblokader

På modulet får du svar på spørgsmålene: Hvad er Springblokader? Og hvordan kan vi som trænere håndtere og forebygge dem?

Vi skifter mellem spændende oplæg, aktiviteter og tid til at planlægge konkrete tiltag, som I kan tage med ned i hallen.

TeamGym Rytme fra to perspektiver

Hvad synes jeg er den største forskel mellem rytme i Sverige og Danmark?

Deltag i mine tanker og refleksioner om temaer og tendenser, og mine erfaringer fra at arbejde i begge lande, og så kigger vi på nogle af mine yndlingsserier med efterfølgende diskussion. Der vil også være mulighed for at stille spørgsmål og diskutere problemstillinger, I måske støder på derhjemme i klubberne.

Værdibaseret foreningsledelse

Vi skal sammen dykke ned i værdi og principstyret ledelse i træningshallen. Lyder det kedeligt?

Overhovedet ikke. Med udgangspunkt i legeteori, designprocesser og træningskultur, skal vi sammen undersøge hvad vi som ledere og trænere kan hænge vores hat på. Hvad er fundamentet vi gerne vil bygge vores hus på?

Hvordan skaber vi en nysgerrig og legende tilgang til mestring af nye færdigheder og hvordan kan vi hjælpe vores gymnaster med at holde motivationen og skabe at sammenhold om at bidrage til hinandens udvikling. Uanset gymnastens niveau.

Efter et (forhåbentligt) kort og spændende teoretisk oplæg, skal vi ud at skabe noget og være nysgerrig på egen og hinandens praksis. Vi skal bygge stationer, opfinde lege/konkurrencer og udveksle ideer.

Rytme

Opvarmningssekvenser for øvede gymnaster

Synes du også, det kan være svært at lave en god rytmeopvarmning? Eller søger du inspiration til at udforme opvarmningssekvenser, der kan være med til at løfte niveauet hos dine gymnaster?

Dette modul gennemgår konkrete bud og refleksioner over "den gode rytmeopvarmning". Øvelse gør mester, og opvarmningen er en oplagt mulighed for at udvikle og træne gymnasterne inden for den rytmiske disciplin. På modulet vil du ligeledes lære et par af mine egne opvarmningssekvenser, som du helt frit kan tage med hjem i træningssalen. Jeg håber at se dig, så vi sammen kan blive dygtigere!

Akrobatiske momenter

Reglementet ændrer sig hele tiden. De gyldige sværhedsselementer og deres værdier ændrer sig lige så hurtigt. Kan vi tegne nogle generelle sigtelinjer fra 0.2 til 1.0p? Hvad har momentkategorierne tilfælles? Hvordan kan vi både træne momenterne, så de bliver flotte til foråret samtidigt med, at vi gerne vil give gymnasterne mulighed for at kunne de rigtigt seje ting, når de bliver ældre?

I modulet vil du få mit bud på, hvordan det kan se ud samt konkret inspiration til, hvordan du træner momenterne i hallen.

Sportpsykologi i rytmetræningen

Det her modul har udelukkende fokus på at introducere sportpsykologi i rytmetræning på konkurrencehold. Vi vil fokusere på mindst 4 forskellige sportpsykologiske værktøjer, som starter ud med en kort introduktion til teorien, hvorefter der vil være inspiration til hvordan du kan bruge sportpsykologien til at supplere rytmetræningen. Da rytmetræninger ikke er ens i forskellige klubber, vil der også være en del sparring mellem deltagere til hvordan det kan gøres i praksis før, under og efter træning. Værktøjerne har en sammenhæng, så de gradvist kan introduceres igennem sæsonen. Modulet er målrettet rytmetrænere, hvis gymnaster er mindst 11 år.

Udtryk, rytme og musikforståelse

Dette modul tager dig igennem de tre grundlæggende elementer i den spændende rytmeserie: udtryk, rytme og musikforståelse. Modulet klæder dig på til at vælge øvelser, der passer til musikken, og giver inspiration til, hvordan gymnasterne kan træne udtryk og udstråling, der fanger dommernes opmærksomhed.

Musikken er det grundlæggende fundament for rytmeserien. Derfor vil modulet også træne dig i at lytte, tælle takter og dermed udnytte musikkens fulde potentiale.

Nybegynderserie

Hvordan kommer man godt i gang med rytmetræningen hos de yngste drengegymnaster? På modulet arbejder vi med en færdig, kort TeamGym-serie målrettet nybegynder-/aspirantdrengene, som deltagerne lærer og efterfølgende frit kan bruge og/eller ændre hjemme i egen forening. Undervejs sætter vi fokus på, hvordan rytmetræningen kan gøres overskuelig, sjov og motiverende – både for gymnaster og instruktører.

Inspiration til opvarmning for nye og/eller yngre gymnaster

I dette modul afholder jeg en typisk svensk opvarmning med fokus på at følge musikken, grundlæggende bevægelser for teamgym og bevægelsesmønstre, ligesom jeg gør derhjemme i Sverige for mine yngre eller helt nye gymnaster. Vi vil danse, hoppe, nørde, lege, svede og øve os i at lave og undervise i opvarmning sammen i løbet af dette modul.

Sjov rytme for drengene

Modulet har fokus på arbejdet med rytme for drenge i alle aldre. Vi ser på øvelser, motivation og momenttræning og deler erfaringer med, hvordan man skaber engagement og variation i undervisningen. Derudover arbejdes der med lege og opvarmningssekvenser, der understøtter drengenes lyst til rytme.

Bliv skarp i seriekonstruktion

I dette modul får I indsigt i, hvordan man kan arbejde med opbygning af serier i praksis. Vi starter med et kort oplæg og inspirerende opstillinger, som I kan tage med hjem. Herefter arbejder I med jeres egne serier og får sparring undervejs. Medbring gerne egen musik – så udvikler vi idéer sammen.

Trampet

Klar til triple

I dette modul arbejder vi med de færdigheder og forudsætninger, der skal være på plads, før gymnaster er klar til deres første triple rotation.

Tzukahara

Vi kigger på gode forudsætninger og øvelser inden man kan lave den første tzukahara. Vi skal arbejde med, de typiske fejl man ofte ser, og hvordan vi kan gøre springet klar til opvisning og konkurrence.

Tilløb, afsæt og landinger

Med udgangspunkt i afsæt i minitrampolin vil modulet indeholde tilløbsøvelser, indspringsopstillinger og en snak omkring orientering, så landingerne bliver sikre.

Vi vil om muligt også arbejde i stortrampolin og se på de kvaliteter, træning her kan give.

Start på dobbelt og progression til dobbeltout

For de fleste gymnaster er et af de største skridt at gå fra dobbeltsalto til dobbeltout. Springcentre og pommes-grave har gjort det lettere for mange. Det er dog ikke alle der har privilegiet at kunne sætte en minitrampolin til en pommes-grav og bare lade gymnasterne prøve indtil de kan. Så hvordan kan man gribe det an, hvis man ikke har en pommes-grav og et springcenter?

På modulet vil du få et bud på, hvilke byggeklodser der er de vigtigste for at lave en dobbelt-salto. Derudover skal vi snakke om det evige dilemma "skal man kunne lave en dobbeltsalto til benene inden man kan lave dobbelt-out? Eller skal jeg lære out med det samme?". Vi skal kort snakke progression fra aspirant til dobbeltsalto, men den største del af modulet vil bestå af springopstillinger og diskussion af, hvordan vi bedst kan komme i gang med dobbeltsaltoerne.

God progression i skruespring

Skruespring i trampet kræver en veltilrettelagt progression, hvor teknik og timing udvikles trin for trin. På dette kursus sættes fokus på de centrale elementer i skrueudviklingen og på, hvordan gymnaster kan opbygge forståelse og kontrol gennem relevante forøvelser. Der arbejdes med tekniske nøglepunkter,

fejlretning og metoder til at skabe en naturlig overgang mellem de forskellige niveauer af skruespring. Kurset giver inspiration til øvelser og progressioner, der understøtter læring og udvikling i trampetten.

Tumbling

Det gode fundament for senere læring

Vi vil gerne give vores gymnaster de bedste forudsætninger for at blive dygtige i fremtiden. De sidste 10 år er vi blevet væsentligt klogere på, hvordan børns motorik udvikler sig, og hvad der skaber de bedste forudsætninger.

Modulet vil byde på indsigt i de to primære tilgange til motorisk læring, samt fordele og ulemper ved disse. Der vil være en kort teoretisk del med efterfølgende praktiske eksempler. Derudover vil der være tid til workshop, hvor vi kigger på, hvordan vi kan gå til det hjemme i vores egen forening.

Udviklingstrappe – fra fundament til triple

Rækkefølgen i hvordan en gymnast lærer spring er ikke ligegyldig. At springe noget over på vejen kan skabe problemer længere nede af vejen. I dette modul kigger vi på en prioriteret rækkefølge, og hvordan vi kan sætte den i spil i virkeligheden. Målet er at understøtte gymnasternes langsigtede udvikling bedst muligt - et solidt fundament, også når filmen knækker.

Skruer, dobbeltroterende og sammensatte spring (inkl. whipback)

Dette modul fokuserer på de tekniske, biomekaniske, men måske endnu vigtigere de didaktiske overvejelser omkring indlæring, træning og optimering af baglæns spring med skrue, både enkeltroterende og dobbeltroterende. Derudover ser vi på en model for, hvordan vi hurtigere kan knække koden på sammensatte springkombination (araber-flik osv.)

Forlæns spring

På banen starter vi med gode forøvelser frem mod den første kraft salto. Vi arbejder både på bane og i stortrampoliner, og arbejder os helt frem til startsalto med og uden skrue.

Vi slutter med full start som en del af en 3 springs kombination.

Kvalitet i grundspring

Et stærkt fundament er afgørende for udviklingen af alle springfærdigheder. På dette kursus sættes der fokus på kvaliteten i de grundlæggende spring gennem arbejde med teknik, kropsspænding, afsæt, landing og bevægelsesforståelse. Der arbejdes med analyse af springenes vigtigste elementer samt metoder til fejlretning og teknisk udvikling. Kurset giver inspiration til øvelser og træningsformer, der styrker gymnasternes basisfærdigheder og skaber de bedste forudsætninger for videre udvikling.

Vejen til dobbeltback

Den første dobbeltback er en stor milepæl i springgymnastikken og kræver en målrettet og sikker opbygning. På kurset arbejdes der med de tekniske, fysiske og mentale forudsætninger, som skal være på

plads før springet introduceres. Gennem relevante progressioner, forøvelser og metodiske overvejelser sættes fokus på, hvordan gymnaster gradvist kan udvikle de nødvendige kompetencer. Der arbejdes med sikkerhed, timing og springmod, så processen frem mod den første dobbeltback bliver både tryk og succesfuld.

Årets undervisere

På Multikursus 2026 har vi samlet nogle af de dygtigste og mest erfarne undervisere med viden indenfor TeamGym og Tumbling, samt fysisk og mental træning. Du kan glæde dig til at møde:

- Andreas Pallisdal
- Birgitte Hagelskjær
- Cecilie Eschricht
- Helene Merling Wewer
- Jesper Fries Pedersen
- Jonas Hjort
- Julia AJ Fransson
- Malthe Bengtsen Hahn
- Mathias Clausen
- Oliver Bay
- Søren Budtz
- Tanja Venø Andersen

Lørdag				
Tid	Inspiration	Rytme	Trampet	Tumbling
8.30-9.30	Ankomst og indkvartering			
9.30-9.45	Fælles velkomst og ud på moduler			
10.00-11.45	Introduktion til plyometrisk træning	Opvarmningssekvenser for øvede gymnaster	Klar til triple	Det gode fundament for senere læring
11.45-12.45	Frokost			
12.45-14.30	Sportpsykologi i praksis	Akrobatiske momenter	Tzukahara	Udviklingstrappe - hvordan vi går fra fundament til triple roterende
14.45-16.30	Skadesforebyggelse	Sportpsykologi i rytmetræningen	Tilløb, afsæt og landinger	Skruer, dobbeltroterende og sammensatte spring (inkl. whipback)
		Et nyt blik på drengerytme		
16.45-18.30	Fysisk træning: Børn & unge, fundamentale principper og program design 101	Udtryk, rytme og musikforståelse	Start på dobbelt og progressionen til dobbeltout	Forlæns spring
18.30-19.30	Aftensmad			
19.30-21.15	Hvorfor går vi til konkurrence?	Tariff - hvordan, hvornår, hvorfor?	Spørg en dommer - reglementet Q&A	
21.15-	Hygge og café			

Søndag				
Tid	Inspiration	Rytme	Trampet	Tumbling
7.30-9.00	Morgenmad			
9.00-9.45	Fælles modul			
10.00-11.45	Springblokader	Nybegynderserie	Brug stortrampolin i din træning	Kvalitet i grundspring
		Opvarmning for de yngre og/eller nye gymnaster		
11.45-12.45	Frokost			
12.45-14.30	Gode drengemiljøer	Sjov rytme for drengene	God progression i skruespring	Transition fra dobbeltback
	TeamGym Rytme fra to perspektiver			
14.45-16.30	Værdibaseret foreningsledelse	Bliv skarp i seriekonstruktion	Dobbeltspring med skruer	Vejen til den første dobbeltback
16.30-17.00	Fælles afslutning			