

# Kursusprogram Multikursus 2026

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

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

Ret til ændringer forbeholdes