

Kursusprogram Multikursus 2026

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)
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		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		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	
	TeamGym Rytme fra to perspektiver			
14.45-16.30	Værdibaseret foreningsledelse	Bliv skarp i seriekonstruktion		Vejen til den første dobbeltback
16.30-17.00	Fælles afslutning			

Ret til ændringer forbeholdes