

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) |
| | | 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 | | | |

Ret til ændringer forbeholdes