

SPRINGSIKKER

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Program for Springsikker 2 - (16 timer) Dag 1 (ca. 9 timer)

Tidspunkt	Modul	Læringsmål og aktivitet	Springere
Kl. 10.00-10.30	Indkvartering, velkomst og præsentation	<ul style="list-style-type: none">- Instruktører og kursister præsenteres- Opfølgning på E-læringsmaterialet og på, at det er gennemført - mulighed for spørgsmål- Målene og prøverne for kurset gennemgås- Grupper og spring for mundtlige fremlæggelser tildeles	nej
Kl. 10.30-12.15	Teori i praksis Trampolin og springgrav Modtagning i trampolinen Modtagning ved spring på redskab	<ul style="list-style-type: none">- Teori i praksis:<ul style="list-style-type: none">o Tyngdepunkt, bevægelsesmængde og grundlæggende modtagningsprincippero Sikker brug af trampolin som træningsredskab og springgravo Landingsfladero At kende sine begrænsninger og styrker som modtagero At kunne sige til og frao Hvornår er gymnasten klar? (kapacitetsanalyse i praksis)- Modtagning i trampolinen af baglæns og forlæns salto<ul style="list-style-type: none">o Modtagning i springgrav øvelse på forlæns salto- Strakt overslag (med godkendelse)- Rondat overslag (med godkendelse)	Ja
Kl. 12.15-13.00	Frokost		
Kl. 13.00-15.15	Trampolin og trampet	<ul style="list-style-type: none">- Dobbelsalto fra trampolin til grav- Skrue fra trampet og trampolin til stabilgrav- Teknisk støtte i 0,5 til stabilgrav- Sikkerhed i 1 og 1,5 skrue til stabilgrav (med godkendelse)	Ja
Kl. 15.00-15.15	Forfriskning		
Kl. 15.15-16.45	Forlæns banespring	<ul style="list-style-type: none">- Salto-mølle- Salto-kraft- Kraft-salto	Ja
Kl. 16.45-18.00	Baglæns banespring	<ul style="list-style-type: none">- Rondat-flik- Rondat-flik-baglænder (lukket og strakt)	Ja
Kl. 18.00-18.45	Aftensmad		

Kl. 18.45-19.30	Forberedelse til mundtlige fremlæggelser	- Der arbejdes med jeres fremlæggelse i grupperne	Nej
Kl. 19.30-21.00	Fremlæggelser om sikkerhed i forhold til progression	- Mundtlig fremlæggelse	Nej
Kl. 21.00 -21.15	Evt. opsamling på dem, der evt. mangler at færdiggøre E-læringsmodulet		

Dag 2 (7 timer)

Tidspunkt	Modul	Læringsmål og aktivitet	Springere
Kl. 08.15-09.15	Repetition og mulighed for omprøve af mundtlig fremlæggelse	<ul style="list-style-type: none"> - Fri træning af modtagningerne og mulighed for vejledning - Evt. re-certificering af den mundtlige fremlæggelse - Evt. re-godkendelse af spring, som ikke nåede at blive godkendt lørdag 	Ja
Kl. 09.15-09.45	Rescuespotting fra trampet og trampolin	- Skubbe gymnast væk fra trampolin og trampet i en for kort salto (med godkendelse)	Ja
Kl. 09.45-10:00	Forfriskning		
Kl. 10.00-12:00	Certificering af modtagning	- Praktisk prøve	Ja
Kl. 12.00 -12.45	Frokost		
Kl. 12.45-15.30	Certificering af modtagning Omprøver af modtagning	<ul style="list-style-type: none"> - Praktisk prøve og omprøve om nødvendig - Ved omprøve gives ca. 20 min. repetitionstid inden omprøven påbegyndes 	Ja
Kl. 15.30-16.00	Næste step på trænerrejseren og evaluering	<ul style="list-style-type: none"> - Dygtiggør dig som træner – Tydeliggør at sikkerhed kun er en del af det man skal kunne som træner. (Skoleskeamet skal fyldes ud). <i>Med udgangspunkt i e-læringen lad kursisterne reflektere og nedskrive hvad den næste uddannelse / kursus</i> - Evaluering – Afstem med arrangør. 	Nej

Springere er de gymnaster, som hjælper os, så vi har nogle at tage imod. På dette kursus er det vigtigt, at springerne, der kommer for at hjælpe, kan udføre springene selv, uden modtagning.