

Invitation til Talent- og Eliteudviklings fællessamling – KIG og MIG

- Hvem:** Aldersgruppe: KIG Junior/Senior | MIG: Junior/Senior (se MIG TEU Serier i GymDanmark kalender)
- Niveau: KIG / MIG FIG CoP/Jr. CoP eller individuelle invitation fra TEU Koordinator
- KIG minimum pointe krav fra DM/DMC 2023 = 40.00
 - Hvis ikke gymnasten konkurrerede AA i 2023 (skade, specialist, osv.), vær sød og send en mail til Michele Blomsterberg Hansen (mib@gymdanmark.dk) for at spørge om dispensation.
- Hvornår:** 26. august 2023, kl. 10:00-18:00
- Hvor:** Gymnastikkens Hus | Nivå Gymnastikforening | Holmegårdsvej 102, 2980 Kokkedal
- Instruktører:** KIG: Bernadett Balazs (Ditti) og Lucas Lindberg Schultz (Brevet dommer med fokus på artistry/koreografi)
MIG: Marian Rizan og Anderson Teixeira
Fælles: Marian Rizan + hele undervisersteamet
- Ekspert (KIG):** David Cederblad: Forskudt barre ekspert fra Sverige. David har arbejdet som IG træner i over 30 år og trænet gymnaster på junior- og seniorlandshold i omkring 20 år, inklusiv den tidligere svenskemester Tonya Paulsson. Han er træner indenfor KIG (KvAG) på højeste niveau. Lige nu har Sverige kun 2, der afholder denne uddannelse. David har tidligere erfaring fra følgende foreninger: Höganäs GF, Stockholm Top Gymnastics, All Star Gymnastics, Motus-Salto og senest Holmen TT i Norge i 4 år, hvoraf han trænede Julie Røttum Madsø ved Jr. VM i Győr, Ungarn 2019 og Mari Kanter ved FIGs World Cup i Kairo i 2022.
- Program:** Agenda på dagen (Gymnasterne)
- 10:00-10:45 – Infomøde med GymDanmark (Michele Blomsterberg Hansen)
 - 11:00-13:30 – Træning 1
 - 13:30-15:00 – Frokost Pause (Fælles med MIG gymnaster)
 - 15:00-18:00 – Træning 2 (Fælles KIG/MIG sessioner)
- Tilmelding:** GymDanmarks hjemmeside – Kalender – Idrætsgymnastik / Samlinger
- Pris:** 400 kr. / gymnast | Trænere deltager gratis
- Forplejning:** Deltagere skal tage madpakker, snacks og vand med selv
- Transport og Overnatning:** På egen regning og initiativ
- Arrangør:** GymDanmark/ Bernadett Balazs (Ditti) / Marian Rizan
- Kontakt:** Ditti | ditti.denmark@gmail.com | 50.20.55.23
Marian | marianrizan@yahoo.com | 29.72.46.07

Ansvar: Michele Blomsterberg Hansen (GymDanmarks Disciplinkaptajn i Idrætsgymnastik) | mib@gymdanmark.dk | 30.45.53.27

Klubtrænere: Mindst 1 klubtræner skal deltage med deltagende gymnast. Samlingen har en **gymnast fokus**, og er ikke et trænerkursus. Dog vil der være en "coach-the-coach" koncept, hvis undervisere vurderer at det er nødvendigt. Deltagende træner skal have lyst til at bidrage til træning og til hele processen, og skal samarbejde med undervisere for at skabe et godt program til den enkelte gymnast.

Det er også muligt for trænere som ikke har gymnaster med eller øvrige trænere for den enkelte gymnast, at deltage i disse samlinger som inspiration og udvikling. **Det er ikke en trænerrettet samling.**

Foreslået indhold*:

Tidspunkt	WAG 1	WAG 2	WAG 3	MAG 1	MAG 2	Fælles	Instruktør
10:00-10:45						Info møde, nye selektion procedure, konkurrenceplan 23/24, GymDanmarks krav (BSU, etikkodeks, osv.), spørgsmål/svar session	Michele Hansen (GymDanmark) + Ditti og Marian
10:45-11:00						Pause	
11:00-11:30	Opvarmning + Artistry	Opvarmning + Artistry	Opvarmning + Artistry	Opvarmning	Opvarmning		KIG: Lucas MIG: Anderson
11:35-12:30	Barre	Bom	Gulv/Artistry	Hest	Hest		Barre: David Bom: Ditti Gulv/Artistry: Lucas Hest: Marian / Anderson
12:35-13:30	Hest	Gulv/Artistry	Barre	Reck	Reck	KIG og MIG 1	Hest: Ditti Barre: David Gulv/Artistry: Lucas Reck: Marian / Anderson
13:30-15:00						Frokost pause / fælleshygge	
15:00-15:30						Opvarmning	Ditti og Anderson
15:35-16:20	Gulv/Artistry	Barre	Hest	Bensving/P-barre	Bensving/P-Barre	KIG og MIG 2	Hest: Ditti Barre: David Gulv/Artistry: Lucas Ben.-PB: Marian / Anderson
16:25-17:25	Tumbling / Trampolin	Tumbling / Trampolin	Tumbling / Trampolin	Tumbling / Trampolin	Tumbling / Trampolin	Alle grupper	Alle undervisere
17:30-18:00						Fysisk træning (Challenges, osv.)	Ditti og Anderson

**Det er en udkast til programmet og det kan godt ændre sig. GymDanmark og undervisere beholder rettigheden til at justere det som de finder passende.*