

Invitation til MIG sæson opstart samling | MIG Regionssamling Øst 1

- Hvem:** Alder: 2009-2015
- Hvornår:** 31. august 2024, kl. 11:00-16:00 (med 1 times frokostpause)
- Hvor:** KG66, Kamillevej 5, 2770 Kastrup
- Instruktører:** MIG: Anderson Teixeira og Oliver Kabel
- Mål:** At få inspiration fra hinanden, at bygge op en stærk sociale netværk mellem klubber, drengene og trænere, og at skabe et nyt samarbejde og hjælpsom kultur i IG-miljøet, fordi #bettertogetherNRG.
- Indhold:**
- Gulv: teknisk fokus på disse momenter:
 - Indspring
 - Araberspring
 - Flik
 - Kraftspring
 - Flyspring
 - Baglæns og forlæns saltos i alle stillinger
 - Bensving: teknisk fokus på disse momenter/stillinger:
 - "Circles" – alle stillinger
 - Spindles
 - Travels (ikke på pommels)
 - Hest: teknisk fokus på overslag, tsukahara og kasamatsu
 - Løb teknik
 - Indspring
 - Pre-flight
 - Post-flight
 - Reck: teknisk fokus på disse momenter:
 - Svinger og kæmpsving
 - Kip vip til håndstand
 - "Close" barre cirkler: Bomsving, Frifælle, Stalder, Endo
 - Afspring
 - Barre: teknisk fokus på disse momenter:
 - Sving til håndstand
 - ½ vending
 - "Upper arm swing" og "Front uprise"
 - Pres til handstand
 - Afspring
 - Inkl. opvarmning, lidt styrketræning, redskabsstationer
- Tilmelding:** GymDanmarks hjemmeside – Kalender – Idrætsgymnastik / Samlinger
- Pris:** 150 kr. / gymnast | Trænere deltager gratis

- 13:00-14:00 Træner Forum – *trænerne vil få chancen at sidde sammen med Anderson og Oliver for at spare over de følgende emner:*
 - Nye MIG konkurrence system
 - Basis teknik
 - Behøver
 - Spørgsmål / svar session

Forplejning:	Deltagere skal tage deres egen frokost, snacks og vand med selv
Transport:	På egen regning og initiativ
Arrangør:	GymDanmark/ Bernadett Balazs (Ditti) og Anderson Teixeira
Kontakt:	Anderson Teixeira 6057.4780 anderson_teixeira14@hotmail.com
Ansvar:	Anderson Teixeira

Klubtrænere: Mindst 1 klubtræner er opfordret at deltage med deltagende gymnast. Samlingen/workshop vil have en **gymnast, SAMT træner fokus**. 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.

Vi opfordrer klubber at sende mange unge / basis niveau træner med for at lære hvordan Trin 4/5 koreografi er opbygget. Hvis træneren træner Trin 1-3, så kan denne workshop hjælpe dem med at være forberedt med progressioner til Trin 4/5 koreografi. For dem, der allerede arbejder med Trin 4/5, vil denne workshop forstærke deres evner og færdigheder. 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.