



TeamGym Multikursus

SG Huset

Ryttervej 70, 5800 Svendborg

D. 31. august – 1. september 2024

Årets program

Lørdag d. 31. august 2024 - SG Huset					
Tidsrum	Trampet-moduler	Bane-moduler	Rytme-moduler	Supplerende moduler	Certificering i risikofyldte spring*
9.00-9.30	Ankomst og check-in				
9.30-9.50	Fælles velkomst				
10.00-11.50	1A: Tilløb, afsæt og landinger <i>med Kenneth Hedegaard</i>	1B: Stortrampolin som teknikstation <i>med Uffe Schmidt</i>	1C: Sej drengerytme <i>med Winnie Møller</i>		1E: Springblokader - hjælp dine gymnaster <i>med Mathias Clausen</i>
12.00-12.50	Frokost				
13.00-14.20	2A: Fra salto til halvskrue <i>med Uffe Schmidt</i>	2B: Fra Kraftspring til skruespring <i>med Kenneth Hedegaard</i>	2C: Grundlæggende momenttræning <i>Julia Aj Fransson og Anders Raastad</i>	2D: Styrketræning for børn og unge <i>med Jacob Thure</i>	2E: Certificering del. 1 <i>med Simon Smedegaard og Jesper Fries</i>
14.30-15.50	3A: Fra halvskrue til halvanden skrue <i>med Uffe Schmidt</i>	3B: Fra Flikflak til skruespring <i>med Kenneth Hedegaard</i>	3C: Inspiration til serieopbygning <i>Julia Aj Fransson og Anders Raastad</i>	3D: Træning og test til præstationsoptimering <i>med Jacob Thure</i>	3E: Certificering del. 2 <i>med Simon Smedegaard og Jesper Fries</i>
16.00-17.50	4A: Dobbeltprogression på trampet <i>med Tanja Venø</i>	4B: Tumblingens grundprincipper <i>med Jacob Thure</i>	4C: Rytme 1: opdateres senere <i>Julia Aj Fransson og Anders Raastad</i>	4D: Kultur og miljø i foreningen <i>med Kenneth Hedegaard</i>	4E: Certificering del. 3 <i>med Simon Smedegaard og Jesper Fries</i>
18.00-18.50	Aftensmad				
19.00-20.50	5A: Trygt over pegasus <i>med Tanja Venø</i>	5B: Progression af startsaltoer; og forlæns banespring <i>med Philip Holck</i>	5C: Rytme 2: opdateres senere <i>Underviser oplyses senere</i>	5D: Hjælp til reglerne <i>med Rikke W. Jensen</i>	5E: Certificering del. 4 <i>med Simon Smedegaard</i>
21.30-23.00	Træner Café og aftenhygge				

* For at opnå en certificering i Risikofyldte Spring skal man deltage i alle 4 dele: 2E + 3E + 4E + 5E

Søndag d. 1. september 2024 - SG Huset				
Tidsrum	Trampet-moduler	Bane-moduler	Rytme-moduler	Supplerende moduler
8.00-8.50	Morgenmad			
9.00-9.50	Fælles opstart			
10.00-11.50	6A: Progression til tripler <i>med Simon Øbro</i>	6B: Sammensatte baglæns spring <i>med Oliver Bay</i>	6C: Koreografi til piger <i>med Rikke Løwe</i>	6D: Smidighedstræning <i>med Charlotte Anker-Petersen</i>
12.00-12.50	Frokost			
13.00-14.20	7A: Inspiration til tzukahara <i>med Tanja Venø og Simon Smedegaard</i>	7B: Dobbeltspring med skruer <i>med Oliver Bay</i>	7C: Rytmask grundtræning og momenter i opvarmning <i>med Andreas Pallisdal</i>	7D: Skadesforebyggelse <i>med Charlotte Anker-Petersen</i>
14.30-15.50	8A: Overslag salto <i>med Tanja Venø og Simon Smedegaard</i>	8B: Transitioner fra dobbeltspring <i>med Oliver Bay</i>	8C: Forskellige tilgange til momenttræning <i>med Andreas Pallisdal</i>	8D: Skadeshåndtering <i>med Charlotte Anker-Petersen</i>
16.00	Afrunding og check-out			

Programmet her er med forbehold for mindre ændringer.

Årets undervisere

På årets multikursus har vi samlet nogle af de mest erfarne trænere og dygtigste undervisere inden for TeamGym, fysisk træning og mental træning.

Læs mere om underviserne og de moduler de underviser på herunder.



Anders Raastad

Ungdoms- junior og seniortræner (spring og rytme) i Lugi Gymnastik



Andreas Pallisdal

National dommer og træner hos Gladsaxe IF - seniordamer og minipiger og forbundsinstruktør for GymDanmark



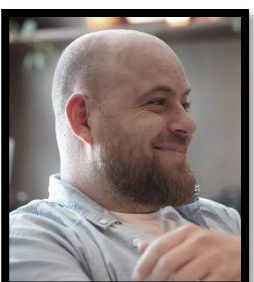
Charlotte Anker-Petersen

Fysioterapeut og Ph.d.-studerende med fokus på sportsskader i dans og gymnastik samt forbundsinstruktør for GymDanmark



Jacob Thure

Fysioterapeut og behandler for Tumbling-landsholdene.



Jesper Fires Pedersen

Selvstændig sportspsykologisk konsulent og mental træner samt forbundsinstruktør for GymDanmark



Julia AJ Fransson

Junior og seniortræner i ABGS Göteborg samt rytmelærer på Gymnastikhøjskolen i Ollerup



Kenneth Hedegaard

Træner hos Nivå Gymnastikforening – diverse hold



Mathias Clausen

Træner hos TeamGym Odense – seniormix og forbundsinstruktør for GymDanmark



Oliver Bay

Landsholdstræner for Tumbling, og selvstændig fysisk træner samt forbundsinstruktør for GymDanmark



Philip Holck

Landstræner for seniordamer i TeamGym og træner hos Bolbro Gymnasterne - seniordamer



Rikke Løwe

Landstræner for seniorherrer i TeamGym, national dommer og træner hos GymHelsingø



Rikke W. Jensen

National dommer og træner hos Rødovre og Omegns Gymnastikforening



Simon Øbro

Underviser/træner for Ollerup Højskole og Ollerup GF



Simon Smedegaard

Medlem af Komiteen for TeamGym og træner for Lugi Gymnastik



Tanja Venø

Landstræner for junipiger i TeamGym, træner hos Svendborg Gymnastikforening og medlem af Komiteen for TeamGym



Uffe Schmidt

Træner for Højfyns Juniorhold, efterskolelærer og Springsikkerinstruktør



Winnie Møller

Træner hos Munkebjerg Gymnastikforening for - mini og juniordrenge