



GymKalender 2016
Vinter - Efterår

INDHOLD

Forord	3
GymDanmarks Træneruddannelse	4
Discipliner	6
Børn Unge Voksne	15
Inspiration	19
Det sker i GymDanmark	24

Udgiver:

GymDanmark
Idrættens Hus
2605 Brøndby
Tlf. 4326 2601
www.gymdanmark.dk

Tekster/redaktion:

Janne Jelstad, Betina Juul Nielsen,
Pil Christiane Lindekron,
Anette Jentzsch, Sanne Honoré,
Anita Lyng Bentved

Foto:

Andreas Merrald, Klaus Sletting

Layout/Tryk: Formegon ApS

Oplag: 1200

Distribution: Bladkompagniet

Udgivelse: December 2015

Flere eksemplarer: alb@gymdanmark.dk

HUSK

Vedligehold foreningens kontaktoplysninger i vores database og få mere målrettet kommunikation. Dermed sikrer I at relevante nyheder, opkrævninger, udsendelser m.m. tilgår de rette personer i foreningen.

Gå til Tast Selv fra forsiden af vores hjemmeside. Vælg foreningen i rullemenu, tast password og så kan I rette det nødvendige.

Mangler I jeres password, kontakt da alb@gymdanmark.dk

Den bedste træneruddannelse

Forhåbentlig er I alle kommet godt i gang med gymnastiksesonen med nye kræfter og ny energi – og ikke mindst lyst til læring.

Tager du på et kursus eller en uddannelse fra GymDanmark kan du holde gejsten og energien oppe i din undervisning til glæde for både dig og dine gymnaster.

Og **GymDanmarks uddannelser** bliver hele tiden bedre. Vi har besluttet at udvikle træneruddannelser indenfor vores konkurrencediscipliner helt fra hjælpetrænere og op til allerhøjeste niveau. Målet er at uddanne trænere som er **stærke praktikere**, og som har et **solidt teoretisk fundament** indenfor f.eks. styrketræning og idrætspsykologi. Allerede i denne GymKalender kan du som noget nyt finde træneruddannelse på niveau 2, for dig som er minimum 18 år og har trænererfaring.

I GymDanmark mener vi, at dygtige, kompetente og engagerede instruktører er grundlaget for al god gymnastik. Så ikke alene får du den bedste uddannelse – du er også med til at højne niveauet for gymnastikken i Danmark, når du tager på vores kurser eller uddannelser. Det er vi taknemmelige for.

Find de aktuelle uddannelser og øvrige kursustilbud i GymKalenderen og læs mere på gymdanmark.dk/kurser, hvor der også løbende kommer nye arrangementer til.



Vi gør os **umage** med at **uddanne** og **udvikle** vores trænere på alle niveauer, og vi har gjort os umage for at udbyde kurser og uddannelser af **allerhøjeste kvalitet** med erfaringer og inspirerende undervisere. Og så tør jeg også godt love, at du vil møde en masse skønne med-kursister, som gør oplevelsen endnu bedre.

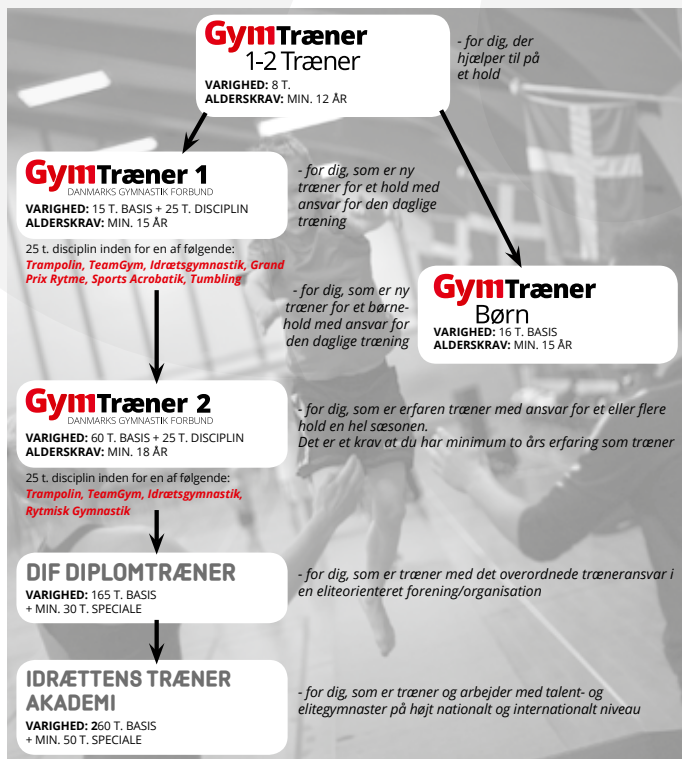
God fornøjelse!

*Med venlig hilsen
Ditte Okholm-Naut
Direktør, GymDanmark*



GymDanmarks træneruddannelse

Din træneruddannelse starter i GymDanmark – Helt fra hjælpetrænerniveau til øverste niveau af uddannelse.



I GymDanmark skelner vi mellem **uddannelse** og **kursus**.

Træneruddannelse gør dig i stand til at:

- Dygtiggøre dine gymnaster ved hjælp af bevidste valg af træningsformer og øvelser
 - Reflektere over de valg og fravalg du gør dig i træningen
 - Begrunde dine valg af træning, metodik og pædagogik ud fra konkret viden
- Uddannelse afsluttes ofte med en test og certificering

Kurser giver dig:

- Inspiration du kan gå direkte hjem og bruge

Uddannelseskalender

Flere uddannelser på vej til din kalender

Vi opdaterer løbende vores uddannelseskalender så hold godt øje.



1-2 træner (hjælpetræner)

Afholdes 6-10 steder over hele landet ved sæsonstart august – oktober 2016. Datoer kommer løbende.

GymTræner 1 – Team Gym udbydes i Silkeborg, men det forventes at der udbydes endnu en uddannelse over 2 weekender i efteråret på Sjælland.

GymTræner 1 – Sports Acro udbydes over 2 weekender i efteråret.

GymTræner 1 – Tumbling er under udarbejdelse og vi håber at kunne åbne den første uddannelse i løbet af efteråret 2016.

GymTræner 1 – Børn afvikles kun som lokal uddannelse, hvor foreningen (gerne i samarbejde med andre) stiller med min. 8 kursister.

Disciplinernes specifikke dele af **GymTræner 2** er under udvikling og forventes udbudt første gang i sæson 17/18. For at deltage på disse uddannelser forudsættes det at man har deltaget på GymTræner 2 – Basis.

Læs om uddannelsernes indhold under de specifikke discipliner på de følgende sider.

Dato	Niveau	Modul	Disciplin	Sted
Marts 2016				
25.-28. marts	GymTræner 1	Hele uddannelsen	Idrætsgymnastik	Viborg
Juni 2016				
11. juni	1-2 træner (hjælpetræner)	Hele uddannelsen	Idrætsgymnastik	Aalborg
24.-27. juni	GymTræner 1	Hele uddannelsen	Idrætsgymnastik	Greve
August 2016				
1.-5. august	GymTræner 1	Hele uddannelsen	Team Gym	Silkeborg
26.-28. august	GymTræner 1	1. del ud af 2	Grand Prix Rytme	Sjælland
27.-28. august	GymTræner 1 - Grunduddannelse	1. del ud af 2	Trampolin	Strib
27.-28. august	GymTræner 2 - Øvede	1. del ud af 2	Trampolin	Strib
September 2016				
2.-4. september	GymTræner 2 - BASIS	1. del ud af 3	ALLE DISCIPLINER	
3. september	1-2 træner (hjælpetræner)	Hele uddannelsen	Idrætsgymnastik	København
9.-11. september	GymTræner 1	2. del ud af 2	Grand Prix Rytme	Fyn/Sjælland
10.-11. september	GymTræner 1 - Grunduddannelse	2. del ud af 2	Trampolin	Strib
10.-11. september	GymTræner 2 - Øvede	2. del ud af 2	Trampolin	Strib
10.-11. september	GymTræner 2 - Videregående	Hele uddannelsen	Trampolin	Strib
Januar 2017				
13.-15. januar	GymTræner 2 - BASIS	2. del ud af 3	ALLE DISCIPLINER	
Juni 2017				
10.-11. juni	GymTræner 2 - BASIS	3. del ud af 3	ALLE DISCIPLINER	

GymDanmark

Ildrætsgymnastik

GymTræner 1-2-Træner (hjælpetræner) Ildrætsgymnastik

For dig som er ny hjælper i Ildrætsgymnastik
(både MIG og KIG)

Udbytte og indhold: Modul 1 gør dig i stand til at forholde dig til den nye rolle som hjælpetræner. Du får input til de overvejelser, man bør gøre sig, når målet er at skabe en sjov og udfordrende træning.

Modul 2 fokuserer på idrætsgymnastik. Her får du inspiration til konkrete øvelser og forslag til, hvordan du kan sammensætte træningen og modtage basisspring.

Som kursist får man:

- praktisk kompetence i at undervise, fejlfrette og tilpasse øvelser
- indsigt i organisering af træning samt sociale faktorer
- kendskab til hvor man henter inspiration til nye øvelser
- kursushæfter, øvelseskort og app med video af øvelser

Målgruppe: For dig som er ny hjælper i Ildrætsgymnastik (både MIG og KIG)

Medlemspris: 795 kr.

Tid/sted: 11. juni – Aalborg
3. september – Frederiksberg

GymTræner 1 - Ildrætsgymnastik

Få både styrket din basisviden og sat intensivt fokus på Ildrætsgymnastik (både MIG og KIG)

Udbytte og indhold: GymTræner 1 giver dig grundlag for at sammensætte en målrettet, inspirerende og udbytterig træning samt værktøjer til både den faglige og sociale del af trænerjobbet.

GymTræner 1 består af to dele:

Basismodul (15 timer)

- Aldersrelateret Træningsforståelse
- Opvarmning og Grundtræning
- Trænerrollen (forældrehåndtering, forældreinvolvering, psykologi)
- Træningsplanlægning
- Ildrætsskader

Ildrætsgymnastik (25 timer)

Her lærer du hvordan du underviser i Ildrætsgymnastik. Der vil være stor fokus på grundtræning samt basal modtagning i redskaberne, derudover en introduktion til Aldersrelateret Træningskoncept (ATK)

Målgruppe: For dig som er ny træner i Ildrætsgymnastik (både MIG og KIG) for et hold med ansvar for den daglige træning. Min. 15 år

Medlemspris: 3750 kr. inkl. fuld forplejning og overnatning i gymnastiksal

Tid/sted: 25.-28. marts – Viborg
24.-27. juni – Greve

GymTræner 2 – Basis

Bliv en endnu dygtigere træner og få blik for faktorer, der har indflydelse på træning og præstation

Læs mere s. 14

Nationalt Dommerkursus i Kvindelig Idrætsgymnastik

Dommerkursus i Code of Points henvendt til trænere og tidligere dommere m.fl.

Udbytte og indhold: Et intensivt kursus med undervisning i teoretisk såvel som praktisk bedømmelse med udgangspunkt i Code of Points. Der afsluttes med eksamen. Da vi de seneste år har oplevet en stor dommermangel, har vi i KIG besluttet, at klubberne skal stille med dommere til

konkurrencerne. Ved 1-5 gymnaster ved individuelle konkurrencer kræves 1 dommer, ved 6-10 gymnaster 2 dommere, 10-15 gymnaster 3 dommere og >15 gymnaster 4 dommere. Ved holdkonkurrencer skal der stilles med en dommer pr. hold, dog max 4 dommere.

Målgruppe: Tidligere og nye dommere i det internationale kvindelige bedømmelsesreglement Code of Point samt alle trænere der arbejder med disse øvelser. Det er en fordel at have været trin- eller tidligere CoP-dommer, men ikke et krav. Det er tilladt at uddanne mandlige dommere inden for KIG-reglementet, så både mænd og kvinder opfordres til at tage kurset.

Medlemspris: 2000 kr.

Tid/sted: 8.-10. januar – Brøndby



GymDanmark

Rytmisk Gymnastik

GymTræner 1 - Grand Prix Rytm

Få både styrket din basisviden og sat intensivt fokus på Grand Prix Rytm

Udbytte og indhold: GymTræner 1 giver dig grundlag for at sammensætte en målrettet, inspirerende og udbytterig træning samt værktøjer til både den faglige og sociale del af trænerjobbet.

GymTræner 1 består af to dele:

Basismodul (15 timer)

- Aldersrelateret Træningsforståelse
- Opvarmning og Grundtræning
- Trænerrollen (forældrehåndtering, forældreinvolvering, psykologi)
- Træningsplanlægning
- Idrætsskader

Grand Prix (25 timer) Her lærer du, hvordan du underviser i Grand Prix Gymnastik. Vi fokuserer meget på at bygge træningen op, så indlæringen af de forskellige momenter fremmes. Du lærer, hvordan man sikrer at teknikken falder på plads hos dine gymnaster, så det hele tiden er nemt at bygge det næste element på. Du lærer også, hvordan du sammensætter en opvisnings-/konkurrenceserie og får en kort introduktion til konkurrencebestemmelser og -reglement.

Målgruppe: For dig som er ny træner for et hold med ansvar for den daglige træning. Min. 15 år. Primær målgruppe er trænere, der underviser i Grand Prix og Æstetisk Gymnastik. Trænere, der underviser i Rytmisk Sports gymnastik vil kunne hente inspiration til grundtræning.

Medlemspris: 3750 kr. inkl. fuld forplejning og overnatning i gymnastiksal

Tid/sted: 26.-28. august – Greve + 9.-11. september – sted følger (Evt. Fyn)

GymTræner 2 - Basis (for ALLE discipliner)

Bliv en endnu dygtigere træner og få blik for faktorer der har indflydelse på træning og præstation

Læs mere s. 14

Grand Prix dommerkursus

Vil du være dommer i Grand Prix rytme?

Udbytte og indhold: Kurset henvender sig til alle dommere – på dette kursus vil vi primært dømme efter video.

Målgruppe: Kurset henvender sig til alle dommere

Medlemspris: 300 kr.

Tid/sted: 24. januar – Odense

Grand Prix Seminar 2016

Udvalget for Rytmisk Gymnastik inviterer til årets Grand Prix Seminar, hvor alle instruktører er velkomne med ideer og input til den kommende sæson

Tid/sted: Juni – Odense



GymDanmark

Sports Acrobatik

GymTræner 1 – Sports Acro

Få både styrket din basisviden og sat intensivt fokus på Sports Acrobatik

Udbytte/indhold: GymTræner 1 giver dig grundlag for at sammensætte en målrettet, inspirerende og udbytterig træning samt værktøjer til både den faglige og sociale del af trænerjobbet.

GymTræner 1 består af to dele:

Basismodul (15 timer)

- Aldersrelateret Træningsforståelse
- Opvarmning og Grundtræning
- Trænerrollen (forældrehåndtering, forældreinvolvering, psykologi)
- Træningsplanlægning
- Idrætsskader

Sports Acro (25 timer)

Her lærer du, hvordan du underviser i de forskellige momenter. Vi fokuserer meget på at lære momenterne i den rigtige rækkefølge og udført med den rigtige teknik, så det hele tiden er nemt at bygge det næste element på. Du lærer også, hvordan du sammensætter en opvisnings-/konkurrenceserie.

Målgruppe: For dig som er ny træner for et hold med ansvar for den daglige træning. Min. 15 år

Medlemspris: 3750 kr. inkl. fuld forplejning og overnatning i gymnastiksal

Tid og sted: Efterår 2016

GymTræner 2 - Basis (for ALLE discipliner)

Bliv en endnu dygtigere træner og få blik for faktorer, der har indflydelse på træning og præstation

Læs mere s. 14

Dommerkursus i Sports Acrobatik

Nyt internationalt reglement 2016

Udbytte og indhold: Kommende og nuværende dommere samt kommende og nuværende overdommere. Gennemgang af reglements ændringer vedtaget på årsmødet i Brøndby.

Målgruppe: Kommende og nuværende dommere samt kommende og nuværende overdommere

Medlemspris: 1450 kr.

Tid/sted: 23.-24. januar – Odense



GymDanmark

TeamGym

GymTræner 1 - TeamGym

Få både styrket din basisviden og sat intensivt fokus på TeamGym

Udbytte og indhold: GymTræner 1 giver dig grundlag for at sammensætte en målrettet, inspirerende og udbytterig træningssession samt værktøjer til både den faglige og sociale del af trænerjobbet.

GymTræner består af to dele:

Basismodul (15 timer)

- Aldersrelateret Træningsforståelse
- Opvarmning og Grundtræning
- Trænerrollen (forældrehåndtering, forældreinvolvering, psykologi)
- Træningsplanlægning
- Idrætsskader

TeamGym (25 timer): Her lærer du, hvordan du underviser i TeamGym

Målgruppe: For dig som er ny Team Gym-træner for et hold med ansvar for den daglige træning. Min. 15 år

Medlemspris: 3750 kr. inkl. fuld forplejning og overnatning i gymnastiksal

Tid/sted: 1.-5. august – Silkeborg

GymTræner 2 - Basis (for ALLE discipliner)

Bliv en endnu dygtigere træner og få blik for faktorer, der har indflydelse på træning og præstation

Læs mere s. 14

TeamGym Dommerkursus

Går du rundt med en TeamGym-dommer i maven, så har du chancen nu

Udbytte og indhold: Dybdegående gennemgang af reglementer. Undervisningen er en blanding af teori, video og tests. Op til uddannelsen vil du modtage spørgsmål fra underviserne, så du kan forberede dig optimalt. Uddannelsen afsluttes med en prøve, som skal bestås for at blive TeamGym-dommer. Består du prøven, skal du deltage i Dommerforum hvor alle nye og nuværende dommere deltager. Dommerforum afholdes søndag efter dommeruddannelsen.

Målgruppe: Alle over 18 år, der ønsker at blive TeamGym-dommer.

Tjek gymdanmark.dk for detaljeret beskrivelse af dommerprofil.

Medlemspris: Gratis, mod at du dømmer minimum 3 hele konkurrencer hvert år de første to år efter uddannelsen, primært micro-, mini- og regionale konkurrencer. Ellers er prisen 2950 kr.

Tid/sted: 15.-16. januar – Sted oplyses senere

TeamGym - Dommerforum 2016

Den årlige efteruddannelse af TeamGym dommere

Udbytte og indhold: Kurset er den årlige efteruddannelse for alle dommere. Her gennemgår vi ændringer i reglementer og tager desuden forskellige gymnastiske temaer op, både for spring og rytme.

Målgruppe: Alle TeamGym dommere

Medlemspris: Gratis

Tid/sted: 17. januar – Sted oplyses senere

GymDanmark

Trampolin

GymTræner 1 Trampolin – Grund

Få både styrket din basisviden og sat intensivt fokus på Trampolin

Udbytte og indhold: GymTræner 1 giver dig grundlag for at sammensætte en målrettet, inspirerende og udbytterig træningssession samt værktøjer til både den faglige og sociale del af trænerjobbet.

GymTræner 1 består af to dele:

Basismodul (15 timer):

- Aldersrelateret Træningsforståelse
- Opvarmning og Grundtræning
- Trænerrollen (forældrehåndtering, forældreinvolvering, psykologi)
- Træningsplanlægning
- Idrætsskader

Trampolin (25 timer): Opbygning og fejlretning af de første grundspring, forøvelser til modtagning af enkeltsaltoer og øvelsessammensætning. Fokus på trampolinsportens sikkerhedsregler og introduktion til terminologi og vanskelighedsberegning.

Målgruppe: For dig som er ny Trampolintræner for et hold, med ansvar for den daglige træning af begynderhold. Min. 16 år

Medlemspris: 3500 kr. inklusiv fuld forplejning og overnatning i gymnastiksal

Tid/sted: 27.-28. august + 10.-11. september – Strib

GymTræner Trampolin – Øvede

Byg oven på din GymTræner 1 – Grund

Udbytte og indhold: Som kursist får du kompetence til at fungere som instruktør for øvede og konkurrencehold. Vi gennemgår:

- Opbygning og fejlretning af enkeltsaltoer og videregående spring, herunder skruespring
- Fokus på grundteknik og trampolinsportens byggekodser
- Modtageteknik
- Øvelsessammensætning
- Introduktion til konkurrencekrav
- Brug af terminologi og vanskelighedsberegning
- Aldersrelateret træning
- Trampolinrelateret fysisk træning
- Praktisk og teoretisk prøve

Målgruppe: Alle som ønsker et kompetencegivende uddannelsesforløb til trampolininstruktør på et højere niveau.

Krav: Kursisten skal have gennemført GymTræner Trampolin Grund, eller have gennemført tidligere Trampolininstruktørkursus 1+2. Det

forventes, at kursisten har arbejdet med en gruppe springere i den forløbne sæson og har stiftet bekendtskab med de basale saltospring i trampolinsporten.

Medlemspris: 3500 kr. inklusiv fuld forplejning og overnatning i gymnastiksal

Tid/sted: 27.-28. august + 10.-11. september 2016 – Strib

For at modtage instruktørcertifikat skal man deltage i begge weekender (100 % deltagelse).

GymTræner Trampolin – Videregående

Byg oven på din GymTræner Trampolin – Øvede

Udbytte og indhold: Der gives kompetence til at fungere som instruktør for springere på konkurrencehold, der deltager i DM og mindre, internationale konkurrencer (begyndende elitespringere).

Indhold:

- Opbygning og fejlretning af dobbeltspring og skruespring
- Fokus på teknik, fejlretning og forståelse af fejl
- Fokus på pædagogik og psykologi i undervisningen
- Terminologi
- Aldersrelateret træning, ernæring og smidighedstræning
- En teoretisk prøve

Målgruppe: Alle som ønsker et kompetencegivende uddannelsesforløb til trampolininstruktør på et højere niveau. Kursisten skal have gennemført GymTræner Trampolin, Øvede eller tidligere Trampolininstruktørkursus 3+4. Kursisten bør have minimum 2-3 sæsoner med praktisk erfaring med spring og teknikker gennemgået på Øvede kursus

Medlemspris: 1750 kr. inklusiv fuld forplejning og overnatning i gymnastiksal

Tid/sted: 10.-11. september 2016 – Strib

GymTræner 2 - Basis (for ALLE discipliner)

Bliv en endnu dygtigere træner og få blik for faktorer der har indflydelse på træning og præstation

Læs mere s. 14

Trampolin dommerkursus

Dommerkursus med både teori og praktisk bedømmelse

Udbytte og indhold: Kurset vil bestå af reglementsgennemgang særligt med fokus på bedømmelse og vanskelighedsberegning. Undervisningen foregår ved både teori og praktisk bedømmelse (video). Kurset afsluttes med prøver. Se detaljeret kursusindhold på gymdanmark.dk

Målgruppe: Nuværende og kommende dommere i Trampolin

Medlemspris: 300 kr.

Tid/sted: 17. januar – Odense
6. februar – København



GymDanmark

Tumbling

Dommerkursus, Tumbling

Årets Dommerkursus i Tumbling

Udbytte og indhold: Gennemgang af reglementet "Tumbling for alle".
Øvrige emner: Stildommer, Sværhedsdommer, Kampleder.
Der afsluttes med eksamen i reglementet "Tumbling for alle", (både for niveau 1-3, 5 og 8 springsøvelser) og endvidere eksamen i stil og sværhed.

Målgruppe: Nuværende og kommende dommere i Tumbling

Medlemspris: 400 kr.

Tid/sted: 30. september – 1. oktober – Odense



GymTræner 2

DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

GymTræner 2 – Basis (for ALLE discipliner)

Bliv en endnu dygtigere træner og få blik for faktorer, der har indflydelse på træning og præstation

Udbytte og indhold: GymTræner 2 – Basis gør dig i stand til at fungere som træner med ansvaret for årsplanlægningen. Man får viden om og redskaber til at arbejde med sin rolle som træner og træningsplanlægger. Når uddannelsen er gennemført, vil deltagerne være i stand til at fungere som klubtræner med ansvaret for sit hold og den enkelte gymnast.

Her vil blandt andet blive undervist i:

- Fysisk træning
- Konditionstræning
- Trænerrollen
- Styrketræning
- Ernæring
- Idrætsskader
- Aldersrelateret træning
- Tekniktræning
- Idrætspsykologi
- Træningsplanlægning

Læs meget mere om GymTræner 2 – Basis på gymdanmark.dk

Målgruppe: GymTræner 2 – Basis retter sig mod trænere (min. 18 år), som har min. 2 års erfaring som træner på klubniveau, og som gerne vil opkvalificere deres kompetencer indenfor trænergerningen. Uddannelsen er for alle gymnastikdiscipliner.

For at kunne deltage på GymTræner 2 – Basis-uddannelsen skal man have gennemført GymTræner 1 / DIF Træner 1 eller have tilsvarende idrætsteoretiske kvalifikationer. Har du spørgsmål til dette så kontakt kursusansvarlig.

Medlemspris: 5995 kr. Uddannelsen er inklusiv fuld forplejning og overnatning i gymnastiksal

Tid/sted: 2.-4. september 2016 (del 1) + 13.-15. januar 2017 (del 2) + 10.-11. juni 2017 (del 3)



GymTræner 1-2 Træner

For dig, der er helt ny træner eller hjælpetræner

På 1-2-Træner-kurset klæder vi dig på til at tage hul på trænerrollen både før, under og efter træning. Kurset varer 8 timer og består af to moduler:

Modul 1 gør dig i stand til at forholde dig til den nye rolle som hjælpetræner. Du får input til de overvejelser man bør gøre sig, når målet er at skabe en sjov og udfordrende træning.

Modul 2 fokuserer på gymnastik. Her får du inspiration til konkrete øvelser og forslag til, hvordan du kan sammensætte træningen.

Som kursist får man:

- praktisk kompetence i at undervise, fejlrrette og tilpasse øvelser
- indsigt i organisering af træning samt sociale faktorer
- kendskab til, hvor man henter inspiration til nye øvelser
- kursushæfter, app med video af øvelser, smarte øvelseskort

Målgruppe: Nye og erfarne hjælpeinstruktører

Medlemspris: 795 kr.

Tid/sted: 16. januar – Silkeborg
27. februar – Silkeborg

1-2 træner (hjelpe-træner)

Afholdes 6-10 steder over hele landet ved sæsonstart august – oktober 2016. Datoer kommer løbende.

GymTræner 1

DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

GymTræner 1 – Basis

Få styrket din basisviden

Udbytte og indhold: For dig som vil have basal viden om opvarmning, grundtræning, trænerrollen, træningsplanlægning og idrætsskader.

For at få en hel GymTræner 1 uddannelse skal GymTræner 1 – Basis suppleres med en disciplindel eller et skræddersyet uddannelsesforløb på mindst 20 timer.

Målgruppe: For dig som er ny træner for et hold, med ansvar for den daglige træning. Min. 15. år

Medlemspris: 2549 kr.

Tid/sted: 16.-17. januar – Albertslund
18.-20. marts – Karlslunde



Springsikker Måtte og Trampet 1

Springsikker er for dig, der elsker at springe eller at lære andre at springe – og som gerne vil sikre, at det foregår på en sikker måde

Udbytte/indhold: Hensigten er at højne det sikkerhedsmæssige aspekt i forbindelse med indlæring og udførelse af spring i trampet (minitrampolin) og på måttebane. Dette opnås ved at bibringe kursisten forståelse for færdigheder i relevant teori, metodik og specifikke modtagesituationer. Uddannelsen afsluttes med en teoretisk og praktisk test. På Springsikker Måtte & Trampet 1 arbejdes der bl.a. med gymnastikkens grundelementer, springfaser (i såsom indlæring og analyse), fysiske forudsætninger og træningsformer, børn og sansemotorisk udvikling, trænerens rolle samt praktisk modtageteknik.

Modtagning til de aktuelle spring:

Trampet: Forlæns salto (lukket – hofte – strakt) og salto med skrue (½, 1/1, 1½)

Redskab: Overslag, rondat overslag, overslag m. 1 skrue, intro til trampolin (stortrampolin)

Måtte - Forlæns: Kraftspring, forlæns salto – (lukket, hofte, strakt), forlæns salto – mølle, kraftspring lukket – hofte - strakt salto

Måtte - Baglæns: Rondat – flik flak - baglæns salto, rondat flik flak - Flik flak salto (lukket, hofte, strakt), whip back

Målgruppe: Instruktører på springhold.

Kursisten skal være fyldt 16 år på uddannelsesdagen for at modtage uddannelsesbevis og vi anbefaler at man har gennemført SpringsikkerBasis inden man påbegynder denne uddannelse.

Medlemspris: 2549 kr.

Tid/sted: Januar – Næstved

Idrætsskader - Nej tak! - E-læring

Netbaseret idrætsskadekursus med emnerne:

- Forebyggelse
- Når skaden er sket
- Genoptræning

Udbytte og indhold: Træneren rustes til at tackle og håndtere situationerne omkring forebyggelse, skadesbehandling og genoptræning på baggrund af en række hyppigt forekommende idrætsskader. Inklusiv en netbaseret test, der giver mulighed for at printe et diplom, så du kan dokumentere, at du har tilegnet dig den fornødne viden samt App med instruktioner til, hvad man skal gøre, når uheldet har været ude.

Målgruppe: Trænere og alle andre, der gerne vil have en grundlæggende forståelse for skadesmekanismer i idrætten, og hvordan man håndterer dem

Medlemspris: 100 kr.

Tid/sted: 1. februar – 13. marts
2. maj – 12. juni
15. august til 30. september
7. november til 18. december

GymnastikCoaching

Kender du din gymnast? Og kender din gymnast sig selv?

GymnastikCoaching sætter fokus på den mentale del af gymnastikken og ser den enkelte udøver som ekspert. Som træner får du redskaber og indsigter, der kan optimere og målrette samarbejdet med din gymnast.

Målgruppe: Trænere og bestyrelsesmedlemmer, der ønsker en tilgang til deres gymnaster, som skaber større kendskab, tryghed og tillid de implicerede parter imellem

Medlemspris: 1600 kr.

Tid/sted: 3. januar – Randers
 24. januar – Brøndby
 27. februar – Svendborg
 28. februar – Risskov
 4. september – Brøndby
 17. september – Svendborg
 18. september – Jylland



Fastholdelse af unge - hvordan?

Vi bevæger de unge i forening. Sammen om unge, foreninger og idræt

Udbytte/Indhold: Undersøgelser viser, at ungdomsfrafaldet i gymnastikforeningerne allerede begynder ved 8-årsalderen. Er det også billedet hos jer, så kom og få ny viden, sparring og stimulerende inspiration til hvordan og hvad, der skal til, for at holde på de 8 til 15 årige. Hør ungdomsforskeren Søren Østergaards bud på, hvem tweens- og teensgruppen er, hvad de tænker og hvordan man som forening får kroge i dem.

Få konkret input til trænerrollen og praktisk træningsinspiration med hjem til jeres hold. Dagen vil være en blanding af oplæg, praktisk træning (kræver omklædning) og gruppearbejde, hvor man arbejder med de konkrete fastholdelsesudfordringer, som man har i sin forening.

Kurset er en del af projektet Vi Bevæger Tweens, som er en foreningsproces, der skal sætte foreninger i stand til at knække koden til hvordan man fastholder de unde i foreningerne. Læs mere på vibevæger.dk/tweens

Målgruppe: Bestyrelsesmedlemmer og trænere, der vil arbejde med fastholdelse af de unge (max. 4 pr. forening)

Medlemspris: Gratis

Tid/sted: 30. januar – Faaborg



Forbundsinstruktør i GymDanmark

Er du frisk på at øse ud af dine instruktørkompetencer og kan du samtidig identificere dig med et eller flere af vores kursuskoncepter, kan det være dig, vi har brug for.

Vi holder årligt instruktørsamlinger, hvor du bliver klædt på til opgaven.

Vil du være med på Forbundsinstruktørholdet, så send dit CV, en kort beskrivelse af din motivation for at være en del af GymDanmarks Forbundsinstruktørkorps samt angivelse af hvilke koncepter/kurser, du har kompetence og interesse i at undervise i.

Kursuskoncepter:

GymTræner:

1-2-Træner og GymTræner Børn

Gymbørn:

Kvalitet i børnegymnastikken 1 & 2

GymFamily:

Baby, Toddler, Active og Bootcamp

Springsikker:

Basis, SMT1, SM2, ST2

Læs mere om de enkelte kursuskoncepter på gymdanmark.dk/produkter og kontakt den regionale konsulent i dit område.

GymKursus

DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Få kurserne hjem i jeres egen forening – bestil dem hos jeres regionale konsulent. Der er mange fordele ved at afholde kurser hjemme i egen forening – mindre transport, kendte omgivelser og redskaber og ikke mindst en anledning til at samle foreningens trænere.

Et GymKursus kan være et kursus, som vi skræddersyr til netop jeres behov. I bestemmer indhold og tidsramme og vi finder en egnet forbundsinstruktør.

I kan også vælge et af vore mange kursustilbud som f.eks. GymTræner 1-2-træner (hjælpetræner), Kvalitet i børnegymnastikken, GymFit, GymFamily, Motorikmaskinen, SpringSikker eller et kursus for bestyrelsen.

GymBørn

Kvalitet i børnegymnastikken

Gør som GF Køge Bugt, Struer GF, Fåborg GF og mange flere foreninger – giv børnegymnastikken et kvalitetsløft med en proces eller et kursus fra GymDanmark. Kvalitet i træningen er et spørgsmål om at hjælpe alle børn videre i deres motoriske udvikling. Det gør man bedst ved at møde børnene på deres egne præmisser. Træningsmetoden i 'Kvalitet i Børnegymnastikken' bygger derfor på bevægelser fra børnenes egne lege. Bestil enten en certificeringsproces med kursus og workshop eller blot et kursus. Der medfølger kursusmateriale til alle kursister. Kurset er målrettet trænere af børnehold (3 til 10 år).

GymFit

DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

GymFit træningsinspiration og færdige træningskoncepter er til alle foreninger, som gerne vil gøre træningen for +25 målgruppen effektiv, afvekslende og sjovere.

GymFit er for alle og består af en lang række træningskoncepter, der matcher behovet hos jeres forskellige medlemmer. Der er alt lige fra benhård CrossFit-træning i GymFit Bootcamp til bløde og blide strækøvelser i GymFit Balance.

Bestil 3 timers kursus med indlagt prøvetime for jeres medlemmer hos jeres regionale konsulent.

I kan også bestille et GymFit Medley, hvor I – efter eget valg – får en smagsprøve på flere af koncepterne. Lad medleyet være åbent for deltager, så I får lokket dem op af sofaen og ind i foreningen.



GymFamily

DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

GymFamily er et træningstilbud til foreninger der ønsker at få inspiration til eksisterende familiehold eller hjælp til opstart af et nyt.

GymFamily er færdige træningskoncepter for børn i alderen fra 3 måneder til 15 år og deres forældre. I alle GymFamily træningskoncepter er der fokus på at hele familien er aktiv og bliver 'fælles om formen'. Det overordnede mål med hver træningslektion er at opnå høj træningseffekt for både forældre og børn herunder motoriskudvikling for de mindste børn.

Som forening får I:

- Opstartsmøde for bestyrelse og trænere
- 3 timers lokalt kursus
- Efterfølgende træningsworkshop og supervision

Kontakt din GymDanmark konsulent og hør hvordan du kommer i gang.



GymBørn

Motorikmaskinen

På motorikmaskinen.dk finder du alle Movin'Kids øvelserne, som er basale øvelser i grundtræning, rytmisk gymnastik, spring på måtte, spring på redskaber og rope skipping. Øvelserne er for begyndere i alderen 7 til 13 år.

Alle øvelserne er beskrevet i træningshæfter, som kan købes ved henvendelse til GymDanmark. I hvert hæfte får du eksempler på hele træningslektioner, der gør det nemt at planlægge træningen.

Kontakt din regionale konsulent og book et kursus med introduktion til øvelserne i et eller flere af træningsforløbene.

Kurset er velegnet til nye trænere på foreningens børnehold.



Vi bevæger tweens

Kæmper din forening med at fastholde tweens (8 til 12-årige), så kom med i projektet *Vi bevæger Tweens*. Det er gratis for medlemsforeninger at deltage.

Projektet løber over en sæson og består af opstartsmøde i foreningen samt fælles seminar og opsamling med de andre foreninger i projektet. Som deltager i projektet får I ny viden, stimulerende inspiration til udvikling og nytænkning og tips til konkrete aktiviteter, der kan bidrage til at fastholde foreningens tweens.

Skriv en motiveret ansøgning og send den til bjn@gymdanmark.dk senest 1. juni 2016.

Vi har plads til 10 foreninger, når vi søsætter et nyt kuld foreninger til sæsonstart 2016.



Det er ikke kun trænere og medlemmer, der skal holdes opdateret og i form, det skal bestyrelsesarbejdet også.

Derfor har vi en hel kursusrække, der klæder bestyrelsen på til at få styr på f.eks. alle de administrative driftsopgaver, visionerne for fremtiden, rekruttering af frivillige og håndteringen af de unge i foreningen og medlemmerne helt generelt.

Kurserne er gratis for medlemsforeninger og tilpasses jeres ønsker.

Kontakt jeres regionale konsulent og book et kursus til bestyrelsen.

Aldersrelateret TræningsKoncept - ATK

GymDanmarks ATK har til formål at skabe ansvarlig talentudvikling.

God træning kendetegnes ved at træneren formår at tilrettelægge træningen efter gymnastens niveau og sætte dette i perspektiv af alder og fysisk/psykologisk udvikling. ATK indeholder konkrete eksempler på programmer for forskellig alder og niveau.

GymDanmarks ATK er kendetegnet ved at indeholde 2 kerneprodukter; **Træneruddannelse** (for trænere på alle niveauer) samt **foreningscertificering** (for ledere og bestyrelse).

Der er udviklet ATK i disciplinerne Idrætsgymnastik og Trampolin. ATK-materialet er indarbejdet i disciplinernes træneruddannelser.

En foreningscertificering påbegyndes ved kick off møde og derefter tilknyttes klubben en konsulent som har til opgave at hjælpe foreningen i gang med at beskrive og optimere klubarbejdet indenfor parametrene Gymnast, træner, faciliteter, samarbejde samt træning/konkurrence.

Næste kick off forventes i efteråret 2016.

I det næste år udvikles der ATK-materiale til træneruddannelse samt foreningscertificering i disciplinerne; Team Gym, Tumbling og Rytmask gymnastik.



Springsikker.dk

Springsikker er både uddannelser til instruktører med fokus på sikker modtagning samt en mulighed for få stemplet sin forening som SpringsikkerForening

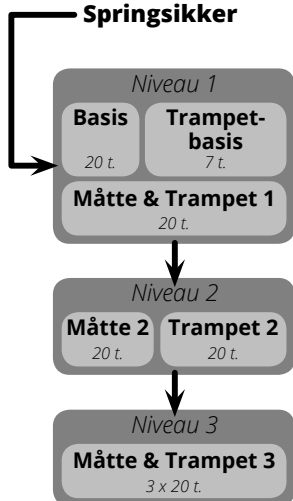


Springsikker er for dig, der elsker at springe eller at lære andre at springe – og som gerne vil sikre, at det foregår på en sikker måde. Springsikker er altså for alle; gymnasten, instruktøren og foreningen.

Springsikker er et samarbejde mellem GymDanmark og DGI gymnastik og fitness. I efteråret 2016 vil der blive afholdt fælles "SpringsikkerForening" kick off flere steder i landet. Her er alle foreninger velkomne til at deltage og blive inspireret til arbejdet med at blive certificeret som "SpringsikkerForening".

Find aktuelle springsikkeruddannelser på springsikker.dk

Springsikker



Bevæg dig for livet

Skab en succesfuld forening – og vær med til at løfte målet i DIFs og DGIs vision om at få flere danskere ind i foreningslivet.

Bevæg dig for livet udviklingsforløbet er en proces i din forening, der starter med en analyse af foreningens muligheder og slutter med en evaluering og opfølgning på de mål, som I satte jer undervejs. Processen strækker sig typisk over 6 til 12 måneder.

Læs mere om Bevæg dig for livet udviklingsforløbet på www.gymdanmark.dk/produkter eller kontakt din regionale konsulent.

Vær med til at fremtidssikre foreningsidrætten i Danmark og book en proces hos jeres regionale konsulent. Det koster 2000 kr.

Se mere på:
Gymdanmark.dk/Produkter
 eller kontakt din lokale konsulent



Brug af musik

Alle, der benytter musik på steder, som er offentlige i ophavsretslovens forstand, skal betale vederlag til Koda.

Det betyder at brug af musik ved foreningens hjemmeopvisning skal indberettes til Koda, det samme gælder også for evt. videoklip på foreningens hjemmeside eller facebookside. Koda har de seneste år arbejdet på at gøre indberetningen lettest muligt og f.eks. er det nu også muligt at oprette en abonnementsordning, så det hele sker automatisk.

Fordele ved et Koda Abonnement:

- Betal en fast minimumspris uanset antallet af tilskuere
- I slipper for at indberette til Koda efter hver gymnastikopvisning
- I modtager kun en faktura årligt

Husk

Det er altid den ansvarlige arrangør, dvs. den gymnastikforening, som afholder arrangementet, der skal sørge for at få betalt Koda afgiften. Læs mere på www.koda.dk

DIF Danmarks Idrætsforbund

Som medlem af GymDanmark er jeres forening også medlem af vores paraplyorganisation Danmarks Idrætsforbund (DIF). DIF har en lang række tilbud til jer som forening – både på det organisatoriske plan og når det gælder inspiration og udvikling. Læs om DIFs kurser og inspiration på dif.dk



Gymnastik for Alle

Bliv en del af udvalget og vær med til at udbrede GymDanmarks gymnastik til alle

I Gymnastik for Alle-udvalget arbejder vi bl.a. med opstart af nye gymnastikinitiativer med henblik på udbredelse i hele Danmark. I regionsudvalgene arbejdes der med Gymnasternes Dag samt lokale og regionale arrangementer, som f.eks. seniordage, junior-/ ungedage på tværs af gymnastikdisciplinerne eller familiearrangementer.

Har du lyst til at arrangere eller hjælpe til med at arrangere et gymnastikevent/samling/kursus eller lignende, er du meget velkommen til at kontakte Lene Christiansen (Ich@gymdanmark.dk). Det er også Lene, du skal kontakte, hvis du har lyst til at blive medlem af en af vores seks regioner.

Læs meget mere om Gymnastik for Alle og vores regioner på hjemmesiden.



Det sker også i GymDanmark – Events og aktiviteter

Nordiske mesterskaber x 3

I 2016 har GymDanmark fornøjelsen af at være vært ved hele tre nordiske mesterskaber i tre forskellige discipliner; Rytmask Sports Gymnastik, TeamGym og Trampolin. Det bliver en fantastisk mulighed for at opleve nordens bedste gymnaster kæmpe om metal og æren.

NM Rytmask Sports Gymnastik: 12-13. marts

NM TeamGym Junior: 15-16. april

NM Trampolin: Nærmere info følger

Gymnasternes Dag 2016

En opvisningsdag med fokus på kvalitet, gymnastikglæde og show over hele disciplinpaletten. Over 2.500 talenter og gymnastikstjerner mødes tre forskellige steder i landet, når GymDanmarks seks regioner er værter for denne gymnastikopvisning, der bringer publikum på en rejse igennem gymnastikkens mange discipliner, fremført af både konkurrence- og breddehold.

Gymnasternes Dag 2016:

Jylland: Holstebro, 27. februar

Sjælland: Slagelse, 28. februar

Fyn: Odense, 13. marts



Gym for Life – opvisningsshow

Kom og vær med til et gymnastikshow, hvor opvisningsgymnastikken er i fokus. Med Gym For Life- konkurrencen får breddegymnastikken i Danmark et nationalt arrangement, hvor de kan få deres opvisning bedømt, samt blive inspireret af det samlede gymnastikshow, hvor kvalitet og underholdningsværdi er i højsædet for konkurrencen.

Opvisningen kan indeholde gymnastik fra alle GymDanmarks gymnastikdiscipliner, og målsætningen er at tilbyde et seværdigt, spektakulært arrangement for GfA-foreninger i Danmark.

Dato: Søndag d. 8. maj 2016

Sted: Brande

Pinsestævne på Bornholm

Nyt gymnastikstævne til alle typer gymnastikhold med gymnaster mellem 12 og 16 år.

Premiere i pinsen 2016. 4 dage med workshops, oplevelser, opvisning, fest og fællesskab – stævnet er noget, vi skaber sammen.

Dato: Fredag d. 13. maj til mandag d. 16. maj.

Sted: Bornholm

Gymnastik i Tivoli

Det er efterhånden blevet en rigtig god tradition for GymDanmark-gymnaster at mødes til et storslået sommershow på plænen i Tivoli. Normalt finder vi de mange dygtige talenter indenfor i gymnastiksalene, men i Tivoli slipper vi gymnastikken 'fri' i de smukkeste rammer.

Fra hele landet mødes gymnaster til et inferno af trampolinspring i svimlende højder, smukke rytmiske gymnaster, sportsakrobater i fantastiske formationer og sjippere i hæsblæsende tempo. Det er GymDanmark, der i samarbejde med Tivoli, præsenterer morgendagens gymnastikstjerner under sommersolen midt i København.

Dato: Søndag d. 26. juni

Sted: Tivoli, København

GymSkoler og -Camps

Gå sammen med GymDanmark og tilbyd en GymSkole eller GymCamp for alle de børn og unge som ikke vil sidde stille, når skolen holder lukket. Vi garanterer, at det bliver ferie for fuld fart, så jeres medlemmer ikke keder sig i ferierne.

Tilbyd enten en GymSkole, som er den traditionelle gymnastik-dagskole uden overnatning eller lav en GymCamp med overnatning. Uanset hvad I vælger, så er det god lokal reklame for jeres forening, en anledning til at ryste foreningen trænerne sammen og ikke mindst en mulighed for at tjene en skilling til foreningskassen.

Meld jer som værtsforening for sommerens GymSkoler og -Camps på gymdanmark.dk senest 1. februar 2016.



Holstebro RejseCenter har i mange år haft sportsrejser som ét af vore specialer, og vi samarbejder blandt andet med flg.:



Holstebro RejseCenter

- så er du i gode hænder



Holstebro RejseCenter er
GymDanmarks officielle rejsepartner.

Kontakt Mette Sørensen på
tlf. 96 10 10 57 for et uforpligtende
tilbud næste gang din forening skal
ud at rejse.



dansk kano & kajak forbund



BADMINTON
DANMARK

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND



DANSK SVØMMEUNION

Holstebro RejseCenter K/S → Gartnerivej 11 → 7500 Holstebro → holstebrorejsecenter.dk



Gymdanmark Beklædningspartner

Alt i beklædning og tilbehør til aktive og instruktører
Konkurrence, træning og fritid

Dansk Sport Consult

www.dsconsult.dk

salg@dsconsult.dk

butik tlf: 50712632

GYMNASTIK REDSKABER

med idé & vision

www.eurogym.dk

euro
gymnastic
equipment

teamgym

Euro Gymnastic Equipments

Allililkevej 10

DK-4100 Ringsted

TLF +45 57 64 12 66

Hos AV CENTER får du meget mere end blot video og lyd

AV CENTER er én af Danmarks førende virksomheder inden for salg og udlejning af professionelle audio og video løsninger. Vi tilbyder blandt andet udlejning af:

- ▶ Projektor- og lærredsløsning til møder og konferencer
- ▶ Transportable lydanlæg til mindre opvisninger
- ▶ Større lydanlæg til opvisninger i haller
- ▶ Stemningsskabende dekorationsbelysning i haller
- ▶ Komplet set up med lyd, lys, scene og kameraproduktion

Med 5 afdelinger fordelt rundt i landet er vi landsdækkende og altid klar til at hjælpe dig. Kontakt os i dag og få den løsning, der passer dig.

Læs mere på avcenter.dk

- ▶ København 70 20 17 99
- ▶ Odense 70 20 29 55
- ▶ Kolding 75 53 60 00
- ▶ Århus 70 20 98 05
- ▶ Aalborg 70 20 29 99

AV·CENTER



VI ER MED DIG

Når salen er din

Købstædernes Forsikring samarbejder med GymDanmark, og som medlem giver det dig en lang række fordele. Du har blandt andet mulighed for at få en særlig ulykkesforsikring, med udvidet ulykkesdækning, til dig og din aktive familie.

Når du vælger at tegne dine forsikringer hos Købstædernes Forsikring, giver vi samtidig 300 kr. til den lokale gymnastikforening.

Få mere at vide om dine fordele

Gå ind på kfforsikring.dk/gymdanmark eller ring 33 45 74 72.

KØBSTÆDERNES
FORSIKRING

TRAMPOLINE DIVERSITY

EUROTRAMP



www.eurotramp.com



Vejstrup.dk
Vejstrup Efterskole



Ollerup.dk
Since 1920

Bacher

WORK WEAR SINCE 1897



www.lyngbyturistfart.dk

45 87 01 11

GymDanmark Social Sites

Find GymDanmark der hvor DU er!! Uanset om du er til hjemmeside eller sociale medier, så holder vi dig opdateret på stort og småt. Find os her:



Få statusopdateringer på stort og småt i gymnastikkens verden. Vi giver dig blandt andet liveopdateringer fra udvalgte konkurrencer og events, samt tilbud og informationer om kurser og uddannelse.



Oplev gymnastikken i billeder og video. Se for eksempel #gymdanmark #gymelite #gymglæde #wch2015



Gymdanmark

FIND ALT OM GYMNASTIK PÅ

www.gymdanmark.dk

HASHTAG #gymnastik

- brug det og vær med til at sprede gymnastikken via billeder



Eventkalender 2016-2017

GymDanmark

År	Event	Dato	Sted
2016			
	Gymnasternes Dag	27. februar	Holstebro
	Gymnasternes Dag	28. februar	Slagelse
	Gymnasternes Dag	13. marts	Odense
	NM i Rytmask Gymnastik	13. – 14. marts	Taastrup
	NM TeamGym Junior	15. – 17. april	Odense
	Gym For Life, Danmark	8. maj	Brande
	Pinsestævne	13. – 16. maj	Bornholm
	Gymnastik i Tivoli	26. juni	Tivoli, København
	GymSkoler og -Camps	Skolesommerferien	Hele landet
	EUROGYM	18. – 24. juli	Tjekkiet
	GymCamp	26. – 29. juli	Sorø
	OL	5. – 21. august	Rio, Brasilien
	Golden Age	2. – 9. oktober	Slovenien
	GymSkoler og -Camps	Uge 42	Hele landet
	Repræsentantskabsmøde	28. – 30. oktober	Brøndby
	NM Trampolin/Tumbling		

2017

	Gymnasternes Dag	28. januar	Sjælland
	Gymnasternes Dag	25. februar	Ry
	Gymnasternes Dag	12. marts	Odense
	Gymnastik i Tivoli		Tivoli, København
	International Gym For Life Challenge	26. – 30. juli	Oslo, Norge

GymDanmark

Idrættens Hus
2605 Brøndby
tlf. 43 26 26 01
www.gymdanmark.dk