

utbildning

barn och ungdom



Fotograf: Andreas Svensson, Westphoto

UTBILDNING I RÖRELSE

Gymnastikförbundet är ett av de största förbunden inom Riksidrottsförbundet.

Gymnastik åt alla är vårt motto – oavsett ålder eller var du bor. Våra utbildningar genomförs av regioner runt om i landet. Verksamheten bygger på engagemang, kunnighet och tradition, utan kommersiella drivkrafter. Detta gör att utbildningarna kan hålla rimliga priser utan att göra avkall på innehåll och kvalitet.

Våra 16 000 ideella ledare utgör Gymnastikförbundets kärna. Våra utbildningar sätter rörelse och ledarskap i centrum, grundar sig på kunskap, är pedagogiska och lockar fram lusten att leda – från Bamsegymna och tävlingsgymnastik till olika former av gruppträning.

Med oss står du aldrig stilla

I denna folder beskrivs samtliga utbildningar riktat till dig som är barn- och ungdomsledare. Här hittar du som barn- och ungdomsledare, ny eller rutinerad, ett brett utbud för att ge dig fördjupade kunskaper. Kunskaper som får dig att reflektera och inspireras till vidare utveckling inom det område som du är intresserad av.

Vi erbjuder dig allt från redskapgymnastik i olika varianter, dans och yoga, till nya verksamhetsområden så som tricking och parkour/free running. Utbildningsutbudet stödjer Gymnastikförbundets framtagna koncept på barn- och ungdomssidan och ger verktyg och inspirerar till medverkan i olika uppvisningsforum på såväl lokala, regionala arrangemang och/eller nationella som internationella gymnastikevent.

Baskurs Barn och Ungdom – Gymnastikförbundets grundutbildning

Baskursen ger dig som ny ledare en bred och stabil grund inför ditt framtida ledaruppdrag. Baskursen vill skapa ledare med en helhetssyn på gymnasten och ge en förståelse för hur gymnastiken anpassas till barn och ungdomars förutsättningar.

Baskursen består av två delar, en grund- och en inriktningsdel. I inriktningsdelen kan du välja den verksamhet/disciplin som du är aktiv inom. Barn- och Ungdom är till för alla verksamheter/discipliner och ger en bred kunskap för ditt kommande ledaruppdrag och framtida utbildningsutbud. Övriga inriktningar: Trupp basic, Kvinnlig och Manlig artistisk gymnastik basic, Trampolin basic, Rytmsk gymnastik basic och Hopprep basic. Läs mer om dessa inriktningar på vår hemsida.

Hjälpledare – ledare på gång!

En kurs för att introducera nya ledare i gymnastiken. Ett första steg i din ledarbana. Du får en första inblick i vad det innebär att vara ledare, vilka förmåner och ansvar har du i din roll, introduktion av gymnastikens grundformer, musik och rörelse och lekens betydelse. Kursen går att genomföra direkt i din förening med en erfaren ledare som minst genomgått Gymnastikförbundets Baskurs. Material beställs via vårt förlag.

Kurslängd: 10 lektioner á 45 minuter

Förkunskapskrav: Inga. Minimiålder från det år du fyller 12.

Tema, Fantasi och Äventyr från 4–7 år	Gympa Kidz Show and Dance från 7 år och uppåt	Gympa Kidz Yoga grund från 7 år och uppåt	Gympa Kidz Mini Power från 7–12 år	Performance från 7 år och uppåt	Young Training från 13 år och uppåt	Power från 13 år och uppåt
--	--	--	---------------------------------------	------------------------------------	--	-------------------------------

Baskurs inriktningsdel, 18 lektioner

Baskurs grunddel, 16 lektioner

Bamsegymna

Familjegymna

Hjälpledare –
Ledare på gång

Baskurs Barn och Ungdom

Kurslängd: 16 + inriktningsdel

Krav: minimiålder från det år du fyller 15.

Syfte: Baskursen ger dig som ny ledare en bred och stabil grund inför ditt framtida ledaruppdrag. Du får lära dig att praktisera ledarskap och får dessutom kunskap inom barns utveckling och träning. Gymnastiska färdigheter och den pedagogiska stegringen i utvecklingsprocessen från grundform till en färdig övning är också en stor del i vår Baskurs.

Innehåll i grunddelen (gemensam för alla): ledarskap, barns och ungdomars utveckling, grundläggande gymnastik i praktisk tillämpning, säker gymnastik, Gymnastikförbundet – så funkar det!

I den andra delen av Baskursen, dvs. inriktningsdelen, kan du som ledare välja inriktning och få kunskap i din specifika framtida verksamhet/disciplin.

Inriktning Barn och Ungdom

Kurslängd: 18 lektioner

Krav: genomgått Baskurs grunddel

Syfte: bygga vidare på Baskursens grunddel med fördjupning på grundläggande gymnastik, lekar och musik – rörelse.

Innehåll: metodik och teknik i matta och hopp, trampett med övningar till och med volt, gymnastiska färdigheter i övriga redskap, redskapsbanor, musik/rörelse, tävlings- och "kreativa" handredskap och lekens betydelse med lekbank.

Läs om övriga inriktningar på vår hemsida www.gymnastik.se under utbildning.

Valbara fördjupningar

Alla fördjupningar nedan kräver att du genomgått Baskurs Barn och ungdom eller har likvärdig utbildning

Tema Fantasi och Äventyr

Kurslängd: 9 lektioner

Målgrupp: för barnledare 4–7 år

Syfte: att ge fördjupade kunskaper och verktyg för att du själv ska kunna utveckla kul och varierande gympapass med fokus på tema, fantasi och äventyr. Fortfarande med ett fokus att utveckla och stärka barns motorik och inspirera till rörelse.

Innehåll: uppvärmning, redskapsbanor, ramsor, lekar och enklare danser byggt på tema, fantasi och äventyr.

Innehåll: kunskap kring yoga för barn, en övningsbank på yogaövningar och enklare yogaprogram med fokus på lekfullhet och nedvarvning.

Gympa Kidz – Mini Power

Kurslängd: 18 lektioner

Målgrupp: för barnledare 7–12 år

Syfte: att ge fördjupade kunskaper, en övningsbank och idéer på redskapsbanor, trampett, airtrack/airfloor och/eller tumbling och inspiration och första grund i tricking och parkour/free running.

Innehåll: fördjupning i trampett från baskurs, inkl. frivolt, lekfulla övningar och rondat, handvolt, flickflack och voltteknik på airtrack/airfloor eller tumblinggolv. Dessutom kommer du få idéer på hur du kan använda redskap i syfte att stärka gruppen och en första övningsbank i tricking och parkour/free running för att starta upp denna verksamhet i den egna föreningen.

Gympa Kidz – Show and Dance

Kurslängd: 9 lektioner

Målgrupp: för barnledare 7–12 år och går även att applicera för ungdom 13 år och uppåt

Syfte: att ge fördjupade kunskaper, en övningsbank och idéer till att utveckla och bedriva kul och inspirerande danspass med barn och ungdomar.

Innehåll: verktyg och idéer för hur du utvecklar danskoreografi, enkel till mer avancerad, inspiration med färdiga enklare danser.

Gympa Kidz – Yoga grund

Kurslängd: 18 lektioner

Målgrupp: för barnledare 7–12 år och går även att applicera för ungdom 13 år och uppåt

Syfte: att ge fördjupade kunskaper, en övningsbank och idéer till att starta upp och bedriva yoga för barn och ungdomar i sin förening.

Performance

Kurslängd: 18 lektioner

Målgrupp: för barn- och ungdomsledare från 7 år och uppåt

Syfte: att ge fördjupade kunskaper, en övningsbank och idéer till att utveckla och aktivt arbeta med uppvisningsprogram för lokala och regionala arrangemang eller nationella och internationella event som mål.

Innehåll: verktyg kring hur en show/uppvisning byggs upp, övnings- och idébank för framtida shower och uppvisningar, musikanvändning och redigering och ramar för återkoppling och bedömning av en show/uppvisning.

Power

Kurslängd: 18 lektioner

Målgrupp: för ungdomsledare från 13 år och uppåt

Syfte: att ge fördjupade kunskaper, en övningsbank och idéer till att starta upp och utveckla tricking och akrobatik i den egna föreningen.

Innehåll: en dag med grunder och övningsbank i tricking och en dag med grunder och övningsbank i akrobatik.

Young Training

Kurslängd: 9 lektioner

Målgrupp: för ungdomsledare från 13 år och uppåt

Syfte: att ge fördjupade kunskaper, en övningsbank och idéer till att starta upp och utveckla gruppträning på ungdomars villkor.

Innehåll: kunskap kring att träna ungdomar, idéer och verktyg att utveckla enkla och fartfyllda, trendiga gruppträningspass med inspiration från flera gruppträningsinriktningar.

Bli Bamsegympaledare!

Bamsegymna för barn 3–6 år är rolig, allsidig motorisk träning där barnen får prova på olika sätt att röra på och använda kropp och knopp. Att ha kul, i lek och rörelse tillsammans med kompisar, att krypa, åla, rulla och kanske uppleva lyckan i att göra sin första kullerbytta – det är Bamsegymna. Utbildningen är ett färdigt koncept med lektioner anpassade för de yngre barnen men fungerar också bra för familjegymnastik. Utbildningen passar även ovana föräldrar som efter kursen blir Bamsegympaledare. Man kan jobba i team där flera föräldrar stöttar och inspirerar varandra i Bamsegymnan för de egna barnen. Bamsekul!

Kurslängd: 7 lektioner á 45 minuter

Förkunskapskrav: Inga

Mera Bamsegymna

En fortsättningskurs för dig som redan är Bamsegympaledare och behöver påfyllning och även vill få tillfälle att möta och diskutera med andra Bamsegympaledare.

Kurslängd: 4 lektioner á 45 minuter

Förkunskapskrav: genomgått Bamsegymna för förening

Familjegymnastik

En kurs för dig som enbart ska inrikta dig mot familjegymnastik. Kursen ger dig kunskap i vad familjegymnastik är och vad du ska tänka på när du arbetar med barn och vuxna tillsammans. Läs mer på www.gymnastik.se under utbildning.

Workshops – inspiration

Vi kan dessutom erbjuda dig som ledare ett antal workshops för inspiration som ger ett smakprov på ovanstående fördjupningar. Läs mer om dessa på vår hemsida.

Gymnastikutbildarna

Gymnastikutbildarna är ett samlingsnamn för Gymnastikförbundets utbildningsutbud och för det arbete som säkerställer kvalitén på våra utbildningar. För mer information om vårt utbildningsutbud, kursdatum, kursplats och anmälan gå in på www.gymnastik.se under utbildning.

Gymnastikbutiken

På www.gymnastikbutiken.se finns förbundets utbud av produkter för gymnastik och rörelse, för föreningsledare, skolpersonal och privatpersoner. Försäljningen av utbildningsmaterial sker via Gymnastikförbundets åtta regionkontor.