

Springtiker.dk

Program

Springtiker – Måtte & Trampet 1

Randers gymnastiske Forening

Søndag den 27. august

Kl. 9:15-11:00:	1. lektion	Teori i Praksis (Foregår i teorilokale) (ingen kaniner) <ul style="list-style-type: none">- Intro til kursus- Gymnastikkens grundelementer- Springfaser – i indlæring og analyse- Fysiske forudsætninger og træningsformer- Børn og sansemotorisk udvikling- Sikkerhed- Trænerens rolle- Springbeskrivelser
Kl. 11:00-12:15:	2. lektion	Certificering - Teorioplæg - Multiple choice prøve (Foregår i teorilokale) (ingen kaniner)
Kl. 12:15-13:00:		Frokost
Kl. 13:00-14:30:	3. lektion	Springmodul (metodik/modtagning) (Foregår i hallen, men med adgang til projektor) (kaniner) <ul style="list-style-type: none">- Trampolin som hjælperedskab- Salto m. skrue – ½-1½ skrue
		Metodikopgave i grupper Caseopgave, hvor kursisterne i grupper skal arbejde med metodisk opbygning af forlæns salto m. ½-1½ skrue i de "pauser", hvor de ikke øver sig i modtagning (ark udleveres)
Kl. 14:30-14:45		Pause Kaffe + kage
Kl. 14:45-16:45:	4. lektion	Springmodul (metodik/modtagning) (Foregår i hallen, men med adgang til projektor) (kaniner) <ul style="list-style-type: none">- Trampolin som hjælperedskab- Salto-mølle- Kraft-salto- Baglæns salto

Springtiker.dk

Metodikopgave i grupper

Caseopgave, hvor kursisterne i grupper skal arbejde med metodisk opbygning af salto-mølle og kraft-salto i de "pauser", hvor de ikke øver sig i modtagning (ark udleveres)

Kl. 16:45-17:00:

Pause

Kl. 17:00-19:00: 5. lektion

Springmodul (metodik/modtagning) (kaniner)

(Foregår i hallen, men med adgang til projektor)

- Trampolin som hjælperedskab
- Rondat-flikflak
- Whipback
- Flik-strakt

Metodikopgave i grupper

Caseopgave, hvor kursisterne i grupper skal arbejde med metodisk opbygning af rondat-flikflak og flikflak strakt salto i de "pauser", hvor de ikke øver sig i modtagning (ark udleveres)

Kl. 19:00-19:30:

Aftensmad

Kl. 19:30-21:00: 6. lektion

Springmodul (metodik/modtagning) (kaniner)

(Foregår i hallen, men med adgang til projektor)

- Trampolin som hjælperedskab
- Overslag på redskab
- Rondat på redskab

Metodikopgave i grupper

Caseopgave, hvor kursisterne i grupper skal arbejde med metodisk opbygning af rondat-overslag og strakt overslag i de "pauser", hvor de ikke øver sig i modtagning (ark udleveres)

Kl. 21:00-22:00:

Opfølgning på multiple choice og evt. omprøve

Springtiker.dk

Søndag den 10. september

Kl. 9:00-9:30:	7. lektion	Repetition af metodik (Foregår i teorilokale) (ingen kaniner)
Kl. 9:30-11:30:	8. lektion	Certificering – Metodikoplæg – Metodikprøve (Foregår i teorilokale) (ingen kaniner) Nye grupper laves og der skal forberedes en præsentation af metodik i henhold til trukket spring. Ca. 30 minutter Præsentation af metodikoplæg 1½ time. Ca. 15 minutter pr. gruppe
Kl. 11:30-12:00:		Frokost
Kl. 12:00-12:30:		Springmodul – Repetition af modtagning (Foregår i hallen, men med adgang til projektor) (kaniner)
Kl. 12:30-14:30:	9. lektion	Certificering - Praktisk prøve (Foregår i hallen, men med adgang til projektor) (kaniner)
Kl. 14:30-14:45:		Pause Kaffe + kage
Kl. 14:45-16:00:	10. lektion	Certificering – Praktisk prøve (Foregår i hallen, men med adgang til projektor) (kaniner)
Kl. 16.00-16:30:		Inspiration via eksempelvis videofeedback evt. omprøve i Metodikprøven
Kl. 16:30-18:45:	11. lektion	Certificering – evt. omprøve (Foregår i hallen, men med adgang til projektor) (få eller ingen kaniner – kursisterne kan være kaniner) Opfølgning på metodik og praktisk prøve Opfølgning og evaluering af kurset

Springsikker.dk

Teori i praksis består af:

Opfølgning på teorimateriale med eksempler i praksis. Det forudsættes, at kursisten har læst og forstået teorimaterialet for uddannelsen inden kursusstart, samt medbringer evt. forståelsesspørgsmål.

Afsluttende med certificering i:

- Multiple choice prøve
- Metodikprøve – Fremlæggelse af metodisk opbygning af spring

Springmodulerne består af:

Kort metodisk opbygning af spring.

Træning af modtagning: Fysisk modtagning, støtteteknisk modtagning, sikkerhedsmodtagning og rescuespotting.

Afsluttende med certificering i:

Fysisk modtagning, støtteteknisk modtagning, sikkerhedsmodtagning og rescuespotting.

Kursisten er aktiv deltager i disse moduler – omklædt og klar til modtagning.

NB! Gør brug af hjemmesiden www.springsikker.dk før, under og efter kurset.

Praktiske oplysninger

Medbring:

- Papir og skriveredskaber
- Teorimateriale
- Træningstøj
- Om muligt: Bærbar computer
- Om muligt: Videokamera/telefon eller andet apparat til at optage video
- Sovegrej (luftmadras, sovepose m.m.)

Forbered dig:

- Læs teorimaterialet grundigt forud for kurset
- Forbered forståelsesspørgsmål til teorien
- Har du ikke tidligere deltaget på Springsikker Måtte og Trampet 1 (SMT 1), skal du læse teorimaterialet til dette.

Transport:

Find kørselsbeskrivelse på www.krak.dk eller www.rejseplanen.dk.

Evt. spørgsmål:

Instruktør: Bill Nielsen, 22517127, bill_gade@hotmail.com

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**