

Springssikker Basis

Kursusprogram

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

PROGRAM

Fredag

Kl. 18:00-19:00:

Indkvartering/ aftensmad

Kl. 19:00-20:45:

1. lektion

Teori i praksis (ingen kaniner)

(Foregår i hallen, men med adgang til projektor)

- Intro til kursus
- Gymnastikkens grundelementer
- Springfaser – i indlæring og analyse
- Fysiske forudsætninger og træningsformer
- Børn og sansemotorisk udvikling
- Sikkerhed
- Trænerens rolle
- Springbeskrivelser

Kl. 20:45-22:15:

2. lektion

Certificering (ingen kaniner)

(Foregår i teori lokale)

Teorioplæg – Multiple choice prøve

Natmad, hygge, m.m.

Lørdag

Kl. 07:25-08:00:

Morgenmad

Kl. 08:15-10:00:

3. lektion

Metodik i praksis (ingen kaniner)

(Foregår i hallen, men med adgang til projektor)

Gennemgang af metodik og fejlretning

Opbygning af metodikbaner m.m.

Kl. 10:00-10:15:

Pause

Kl. 10:15-12:00:

4. lektion

Springmodul - Trampolin & trampet (kaniner)

(Foregår i hallen, men med adgang til projektor)

Modtagning af:

Ophop, ophop ½ & 1/1, forlæns/baglæns rulle, ball og salto

Metodikopgave i grupper

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

Kl. 12:00-12:30:

Frokost

Kl. 13:00-15:00:

5. lektion

Springmodul – Bane (kaniner)

(Foregår i hallen, men med adgang til projektor)

Modtagning af:

Håndstand, mølle, rondat, kraft og flik

Metodikopgave i grupper

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

Kl. 15:00-15:15:		Pause med forfriskning
Kl. 15:15-16:45:	6. lektion	Springmodul - Bane (kaniner) (Foregår i hallen, men med adgang til projektor) Modtagning af: Håndstand, mølle, rondat, kraft og flik Metodikopgave i grupper Caseopgave hvor kursisterne i grupper skal arbejde med metodisk opbygning af kraft og flik i de "pauser", hvor de ikke øver sig i modtagning (ark udleveres)
Kl. 16:45-17:45:	7. lektion	Springmodul – Redskab (kaniner) (Foregår i hallen, men med adgang til projektor) Modtagning af: Overslag, bukspring og tyvspring Metodikopgave i grupper Caseopgave hvor kursisterne i grupper skal arbejde med metodisk opbygning af overslag i de "pauser", hvor de ikke øver sig i modtagning (ark udleveres)
Kl. 18:00-18:30:		Aftensmad
Kl. 19:00-20:00:	8. lektion	Repetition af metodik og modtagning (Kaniner) (Foregår i hallen, men med adgang til projektor)
Kl. 20:00-22:00:		Certificering (ingen kaniner) (Foregår i hallen, men med adgang til projektor) Metodikoplæg – Metodikprøve 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. 15minutter pr. gruppe.
		Natmad
<u>Søndag</u>		
Kl. 07:25-08:00:		Morgenmad
Kl. 08:00-09:15:	9. lektion	Certificering (ingen kaniner) (Foregår i teorilokale) evt. omprøve i Multiple Choice
Kl. 09:15-09:30:		Pause med forfriskning
Kl. 09:30-12:00:	10. lektion	Certificering (kaniner) (Foregår i hallen, men med adgang til projektor) Praktisk prøve
Kl. 12:00-13:00:		Frokost

Kl. 13:00-14:30:	11. lektion	Certificering (Ingen kaniner) (Foregår i teorilokale) evt. omprøve i metodik (Foregår i hallen, men med adgang til projektor) evt. omprøve i modtagning (få kaniner, alternativt er kursister kaniner for hinanden)
Kl. 14:30-15:00:	12. Lektion	Opfølgning og evaluering af kurset Opfølgning på metodik og praktisk prøve Evaluering af kurset
Kl. 15:00:		Senest afgang fra kursusstedet

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

Transport:

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

På deltagerlisten kan du se, om der er andre at følges med. Kontakt hinanden for evt. samkørsel.

Evt. spørgsmål:

Kontakt kursusleder:

Navn + mail/tlf.nr.