

Springssikker Måtte & Trampet 1

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) <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. 20:45-21:00:		Pause med forfriskning
Kl. 21:00-22:15:	2. lektion	Certificering - Teorioplæg - Multiple choice prøve (ingen kaniner) (Foregår i teorilokale) Natmad – Debat med case

Lørdag

Kl. 07:25-08:00:		Morgenmad
Kl. 08:15-10:00:	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. 10:00-10:15:		Pause med forfriskning
Kl. 10:15-12:00:	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 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. 12:00-12:30:		Frokost
Kl. 13:00-15:00:	5. lektion	Springmodul (metodik/modtagning) (Foregår i hallen, men med adgang til projektor) (kaniner) <ul style="list-style-type: none"> - 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. 15:00-15:15:		Pause med forfriskning

Kl. 15:15-16:45:	6. lektion	<p>Springmodul (metodik/modtagning) (Foregår i hallen, men med adgang til projektor) (kaniner)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trampolin som hjælperedskab - Overslag på redskab - Rondat på redskab <p>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)</p>
Kl. 16:45-17:45:	7. lektion	<p>Springmodul – Repetition af metodik og modtagning (Foregår i hallen, men med adgang til projektor) (kaniner)</p>
Kl. 18:00-18:30:		Aftensmad
Kl. 19:00-21:00:	8. lektion	<p>Certificering – Metodikoplæg – Metodikprøve (Foregår i teorilokale) (ingen kaniner)</p> <p>Nye grupper laves og der skal forberedes en præsentation af metodik i henhold til trukket spring. Ca. 30 minutter</p> <p>Præsentation af metodikoplæg 1½ time. Ca. 15 minutter pr. gruppe</p>
Kl. 21:00-21:15:		Pause med forfriskning
Kl. 21:15-22:15:		Opfølgning på multiple choice og evt. omprøve
		Natmad
Søndag		
Kl. 07:25-08:00:		Morgenmad
Kl. 08:00-10:00:	9. lektion	<p>Certificering – Praktisk prøve – evt. omprøve i Metodikprøven (Adgang til hallen, men med adgang til projektor og teorilokale) (kaniner)</p>
Kl. 10:00-10:15:		Pause med forfriskning
Kl. 10:15-11:30:	10. lektion	<p>Certificering – Praktisk prøve (Foregår i hallen, men med adgang til projektor) (kaniner)</p>
Kl. 11.30-12:00:		Inspiration via eksempelvis videofeedback (Foregår i hallen, men med adgang til projektor)
Kl. 12:00-12:45:		Frokost
Kl. 12:45-14:30:	11. lektion	<p>Certificering – evt. omprøve (Foregår i hallen, men med adgang til projektor) (få eller ingen kaniner – kursisterne kan være kaniner)</p>
Kl. 14:30-15:00:		Opfølgning på metodik og praktisk prøve Opfølgning og evaluering af kurset (Foregår i teorilokale) (ingen kaniner)
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
- Har du ikke tidligere deltaget på Springsikker Måtte & Trampet 1 (SMT 1), skal du læse teorimaterialet til dette.

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: