



TRAMPOLIN

**START-
PAKKE**

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Hvad er trampolin?

Trampolinsporten har altid begejstret såvel børn som voksne, og trampolin kan dyrkes af alle og på alle niveauer - fra helt uerfaren og til Olympiske Lege. Det frie svæv er nemlig sjovt for alle aldre, og med trampolin udvikles springerens balance, koordination, koncentration, styrke og smidighed. Det er med andre ord en alsidig sport, der er både sjov, spændende, udfordrende og grænseoverskridende.

Hvad skal der til for at komme i gang?

For at starte trampolin op i foreningen kræves:

- En hal/gymnastiksal
- Et antal trampoliner
- Endemåtter/nedspringsmåtter til enderne og stativer eller lignende
- Uddannede trampolininstruktører

At investere i en ny trampolin er en stor udgift, og det er mange tusinde kroner pr. trampolin. Dette skal ikke forhindre foreningen i at starte trampolin op - derfor har GymDanmarks Trampolinudvalg udviklet en startpakke, der byder på følgende:

1. år	2. år	3. år
1-2 trampoliner: stilles gratis til rådighed	1-2 trampoliner lejes til 2.000 kr./år pr. trampolin	Trampoliner kan fortsat lejes for 3.000 kr./år pr. trampolin
Gratis Trampolininstruktør GRUNDKURSUS for 2-3 af foreningens instruktører.	50% rabat på Trampolininstruktør GRUNDKURSUS for yderligere 1-2 af foreningens instruktører.	
Gratis deltagelse i 3 Klubtræf-konkurrencer for 10 af foreningens springere.	Gratis deltagelse i 3 Klubtræf-konkurrencer for 10 af foreningens springere.	

Træf og konkurrencer

Lige meget hvilket niveau springerne og trænerne er på, er det altid sjovt at komme ud og møde andre springere og trænere i trampolinmiljøet. Det er der rig mulighed for til diverse årlige træf og konkurrencer. De nyeste reglementer er altid at finde på Gymtranet.dk under trampolin.

Klubtræf - for hele foreningen

Klubtræf er et træf mellem forskellige foreninger. Det er opdelt i fire områder, Hovedstaden og Nordsjælland, Sjælland, Fyn og Jylland, og betegnes med numre. I hvert område er der 3 årlige træf, og det ene er med synkronspring. Alle foreninger kan deltage lige meget hvilket niveau, springerne har, så hele foreningen kan tage af sted. Formålet er først og fremmest at have en god oplevelse sammen, men også at prøve at konkurrere i trampolin på et afslappet niveau.

Dancup

Dancup er en serie på fem konkurrencer årligt, hvoraf den ene er en synkronkonkurrence. Der konkurreres i fire forskellige rækker for herre og damer, dvs. otte rækker i alt. I rækkerne A og B er der ingen alderskriterier. Til hver Dancup samler de bedst placerede springere i fire aldersgrupper, U12, U14, U17 og senior, point, og efter de fem konkurrencer kåres der individuelle guld-, sølv- og bronze-vindere i disse aldersrækker, ligesom den mest vindende forening kåres.

Danmarksmesterskaber (DM)

Hvert år afholdes Danmarksmesterskaber. DM er aldersinddelt i U12, U14, U17 og Senior. Der konkurreres både i individuelt, synkront og hold.

Se håndbog med reglement på Gymtranet.dk

Desuden kan der være arrangeret andre konkurrencer både nationalt og lokalt - de nationale vil være at finde i GymDanmarks trampolinkalender på Gymtranet.dk

Trampolininstruktøruddannelse

GymDanmarks Trampolinudvalg har et gennemprøvet kursuskoncept, der klæder den nye træner fuldt på til at begynde at undervise på foreningens trampolinhold. Der lægges på trænerkurserne vægt på en fremadskridende momentindlæring, opbygning af øvelser, strukturering af træning og sikkerhed i trampolinen.

Det er vigtigt, at den enkelte springer får undervisning på sit eget niveau, og at der derved sikres en optimal udvikling. Hvis træningen gribes rigtigt an, er trampolinspring en spændende og sikker sport, der giver smil på læben og mange sjove timer for både børn og voksne.

Kursusrækken ser således ud:

- GymTræner - Trampolin GRUNDKURSUS
- GymTræner - Trampolin ØVEDE
- GymTræner - Trampolin VIDEREGÅENDE
- GymTræner - Trampolin ELITE

Læs mere om kurserne på
Gymtranet.dk

Information

GymDanmarks bredekonsulenter er altid klar med råd og vejledning om kurser og foreningstiltag. Sportskoordinator for Trampolin & Tumbling, Espen Larsen er desuden klar til at hjælpe foreningen igang med Trampolin Startpakke.

Espen Larsen:
mail: esl@gymdanmark.dk
tlf.: 43262605/.....

GymDanmarks Forbunds kontor:
43262601

