

Katalog 2019

Kursus, uddannelse og event



I GymDanmark lægger vi vægt på kvalitet

Vi ønsker, at alle uanset hvilket niveau man dyrker gymnastik på, skal opleve kvalitet i den daglige træning, i opvisningssammenhænge og i konkurrencesituationer. Vi udbyder kvalitetsuddannelser- og kurser til trænere. Vi arrangerer spændende events og konkurrencer, som gymnaster kan deltage i og hvor publikum kan opleve gymnastikkens mange facetter.

KVALITET I FAMILIEGYMNASTIKKEN



Målgruppe: Børn i alderen 3 mdr. til 4 år

Kursus: 5 timer

Pris: Lukket kursus 5.000 kr. ekskl. træningshæfte. Åbent kursus 1.200 kr./ deltager inkl. træningshæfte.

Træningshæfte: 400 kr. pr. stk.

- Inspiration til god træning mellem forælder og barn
- Aktiv træning, hvor både forældre og børn bliver fysisk og motorisk udfordret.
- Pædagogiske overvejelser og sansemotorik
- Træningsplanlægning
- Workshop og supervision



GYMDANMARK BOBLES EVENT



Målgruppe: Baby 3 mdr. – 1 år og Toddler 1 år – 3 år

Event: 3 timer

Foreningens pris: Lukket kursus 3.000 kr.

Deltagerpris for forælder/barn: 250 kr. inkl. bObles-produkt.

Øvelseskort: 250 kr.

- Event afholdes i jeres forening
- Inviter både medlemmer og ikke-medlemmer
- Er med til at skabe interesse for jeres forening
- Sjom og aktiv event for forælder/ barn i 45 minutter
- Inspiration til god træning mellem forælder og barn
- Øvelseskort til foreningens trænere



KVALITET I BØRNEGYMNASTIKKEN (KIB)



Målgruppe: Børn i alderen 5 – 8 år

Kursus: 6½ time

KIB-kursus: Lukket kursus 6.500 kr. ekskl. træningshæfter. Åbent kursus 1.000 kr./delt. inkl. træningshæfte.

KIB-proces: 9.500 kr. ekskl. træningshæfte.

Træningshæfte: 100 kr. pr. stk.

- Inspiration til god træning for begynderspringhold
- Pædagogiske overvejelser og træningsplanlægning
- Børnenes motoriske udvikling i centrum
- Grundlæggende stationsopbygning
- Træningshæfte med QR-koder til video af alle øvelserne
- KIB-proces giver foreningen kursus, workshop, supervision og certificering



KVALITET I SPRINGGYMNASTIKKEN



Målgruppe: Børn fra ca. 8 år

Kursus: 6 ½ time

Pris: Lukket kursus 6.500 kr. ekskl. træningshæfte. Åbent kursus 1.000 kr./deltager inkl. træningshæfte.

Træningshæfte: 100 kr. pr. stk.

- Inspiration til god træning for let-øvede springhold
- Tager over hvor "Kvalitet i børnegymnastikken" slipper
- Metodik og didaktik til indlæring og træning af spring
- Stationsopbygning til enkeltstående spring og sammensatte spring
- Træningshæfte og adgang til videoer af alle øvelserne



MOTORIKMASKINEN – MOVIN'KIDS



Målgruppe: Børn i alderen 7 - 13 år

Kursus: 5½ time (kun lukket)

Pris: 5.000 kr. inkl. 5 træningshæfter

Træningshæfter: Alle 5 træningshæfter 500 kr. Enkeltvis 150 kr. pr. stk.

- Inspiration til god begyndertræning på rytme-, spring- og sjippehold
- Introduktion til øvelser og lektionsplanlægning
- Gratis login for alle medlemsforeninger www.motorikmaskinen.dk



BEVÆG DIG FOR LIVET – SENIORGYMNASTIK



Målgruppe: +60 år

Kursus: 6 timer

Pris: Lukket kursus 6.800 kr. ekskl. træningshæfte. Åbent kursus 1.900 kr./delt. inkl. træningshæfte

Træningshæfte: 100 kr.

- Kvalitet og effektivitet i træningsindholdet er skarpslebet til seniorers behov
- Fokus på stærk krop, hjerne, kondition, balance og øget velvære
- Træningskonceptet kan tiltrække og fastholde seniorer i gymnastikken



BEVÆG DIG FOR LIVET – FITNESS



Målgruppe: Foreninger, instruktører og voksne udøvere

5 kerneområder:

- Individuel træning
- Funktionel træning
- Koreografi
- Body & mind
- Indoor cycling

- Fitnessuddannelser og- kurser indenfor 5 områder
- Konsulentbistand og rådgivning (opstart og udvikling af fitness)
- Samarbejdsaftaler og mulighed for lån til opstart af fitness
- Netværk og inspiration
- Temamøder og workshops
- Marketingkit og konsulenthjælp til markedsføring



SKRÆDDERSYET KURSUS



Målgruppe: Hjælpe-trænere, trænere og bestyrelse

Kursus: Timeantal og indhold bestemmer I selv

Pris: Opstartspris 3.000 kr. inkl. 3 timers undervisning. Derefter 1.000 kr. pr. time.

- I fællesskab – og efter jeres ønske – sammensættes et kursusindhold



FØRSTEHJÆLP



Målgruppe: Trænere og andre frivillige i foreninger

Kursus: 6 timer

Pris: Lukket kursus 1.000 kr. inkl. materialer. Åbent kursus 500 kr./delt. inkl. materialer.

Materialer: Førstehjælps-bog fra Røde Kors

- Hjerte-lunge-redning og brug af hjertestarter
- Viden om akut skadesbehandling
- Fokus på gymnastikrelevante skader
- Førstehjælpsbevis udleveres



HJÆLPETRÆNERUDDANNELSEN



Målgruppe: For dig, der er helt ny træner eller hjælpetræner

Kursus: 8 timer

Pris: Lukket kursus 8.000 kr. ekskl. materialer.
Åbent kursus 1.300 kr./delt. inkl. materialer

Materialer: 220 kr.

Materialer: kursushæfter, idékort, T-shirt m.m.

- Fokus på rollen som hjælpetræner – den gode træning
- Praktik, teori med tilhørende øvelsesbank
- Organisering og undervisningstekniske færdigheder
- Planlægning og gennemførelse af en træning
- Introduktion til gode træningsøvelser
- Fokus på at kunne igangsætte og tilpasse en aktivitet



GYMTRÆNER 1



Målgruppe: For alle nye trænere der skal have et godt fundament

GymTræner 1 - Basis: 17 timer + 6 timers forberedelse og hjemmeopgave

GymTræner 1 - Specialedel (disciplin-specifik): 19 timer

Pris: Basis 2.500 kr.
Specialedel 3.000 kr. /delt. begge inkl. træningshæfte.

- Fleksibel træneruddannelse med mulighed for specialisering
- Fokus på at kunne opbygge en enkelt træningslektion med kvalitet
- Fokus på at skabe en ansvarlig udvikling af børn og unge
- Dækker emner som: undervisningsprincipper, opvarmning, grundtræning, motorik, din rolle som træner, træningsplanlægning og idrætsskader
- Specialisering indenfor: Spring, rytme, redskabsgymnastik, sjipning, akrobatik, stortrampolin



GYMTRÆNER 2 - BASIS



Målgruppe: Har du erfaring som træner og vil dygtiggøre dig indenfor trænerfagets mange facetter, er dette uddannelsen til dig

Varighed: GymTræner 2 - Basis består af tre selvstændige moduler som kan tages i vilkårlig rækkefølge.
15 timer pr. modul.

Pris: 3.000 kr. pr. modul.

- Fleksibel træneruddannelse. Tag fx modulerne over flere sæsoner
- Fokus på at skabe en ansvarlig udvikling af børn og unge i et præstationsperspektiv (opvisning og konkurrence)
- Dækker emner som: Det trænerskabte motivationsklima, kommunikation, samarbejde med forældre, coachende feedback, træningsplanlægning, fysisk træning, skadesforebyggelse og sportssykologi



SPRINGSIKKER



Målgruppe: For dig der vil lære sikker og ansvarlig modtagning til spring på forskellige niveauer

Uddannelse: 20 timer

Pris: Lukket kursus fra 12.900 kr.

Materiale: 189 kr.

- Sæt fokus på sikkerheden i springtræning
- Springsikker Basis-uddannelsen er et godt supplement til Hjælpetræneruddannelsen
- SMT1 samt SM2 og ST2 uddannelserne er et godt supplement til GymTræner uddannelsen
- Sæt sikkerhed på dagsordenen i foreningen: Bliv certificeret Springsikker Forening.



GYMDANMARKS DISCIPLINER



Dét, der kendetegner GymDanmarks discipliner er grundtræning, kvalitet og ansvarlig udvikling.

Det handler om at lære de rigtige ting i den rigtige rækkefølge og på de rigtige tidspunkter.

Disciplinerne kan trænes med henblik på konkurrence, opvisning eller udelukkende med henblik på at blive bedre og mestre mere.

Det er vores mål at udvikle startpakker indenfor alle discipliner, så alle kan få mulighed for at prøve kræfter med den enkelte disciplin på helt basalt niveau.

Der kan bestilles skræddersyede kurser indenfor hver disciplin.

- Idrætsgymnastik
- Tumbling
- TeamGym
- Trampolin & Dobbelt Mini Trampolin
- Rytmisk Gymnastik
- Sports Acrobatic
- Rope Skipping
- Gymnastik for Alle



Kontakt udviklingskonsulenten i din region

Region Sjælland: Betina Juul Nielsen, bjn@gymdanmark.dk, 20 58 34 46

Region Hovedstaden: Kathrine Labæk, kla@gymdanmark.dk, 27 12 59 98

Region Syd Danmark: Karen Marie Holst, kmh@gymdanmark.dk, 61 757566

Region Midt og Nord Jylland: Tenna Nørgaard, tng@gymdanmark.dk, 29269918

ÅBENT KURSUS:

Et kursus arrangeret i samarbejde med en værtsforening. Alle – uanset forening – kan tilmelde sig via GymDanmarks hjemmeside.

LUKKET KURSUS:

Et kursus bestilt af en forening. Kun foreningens trænere kan tilmelde sig (via internt tilmeldingslink).

TALENTUDVIKLINGSSAMARBEJDE



Målgruppe: Ressource-
stærke foreninger

Varighed: 1-2 år

Pris: 7.500 kr.

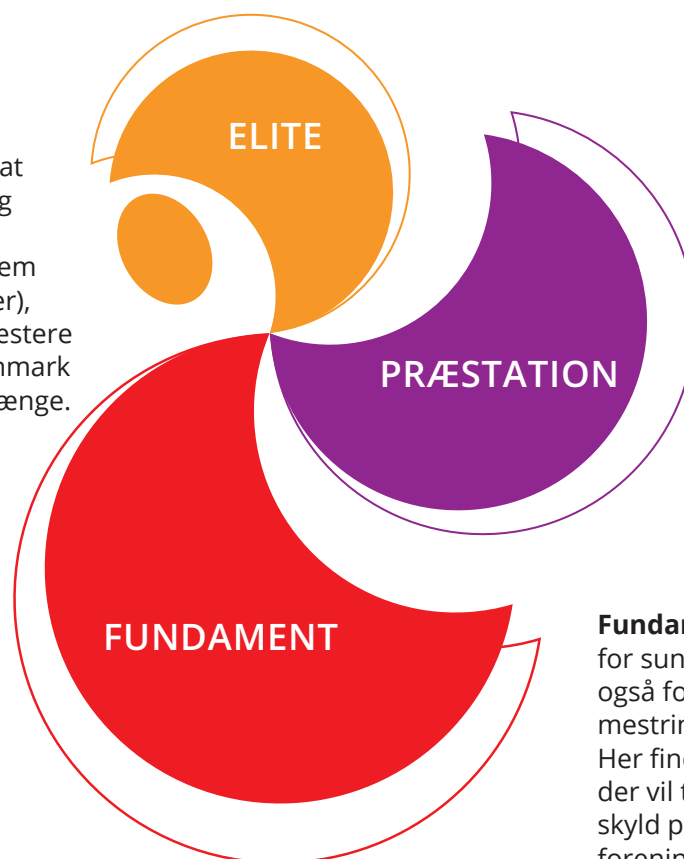
- Udvikling af stærke talentudviklingsmiljøer i dansk gymnastik
- Udviklingsorienteret samarbejde mellem forening, GymDanmark og evt. tredjepart
- Vidensudvikling og vidensdeling i praksis
- Fokus på foreningens organisering, struktur og kompetenceudvikling af trænere
- Udviklingsområde(r) udvikles i samarbejde mellem forening og GymDanmark
- Foreninger skal indsende interessekendegivelse, selvurdering og udviklingsplan for at kunne komme i betragtning.



GymDanmark har tilbud til forskellige målgrupper, der hver især har forskellige mål for gymnastiktræningen.

Viftemodellen giver et overblik over tilbuddene.

Elite: Når man træner for at optimere sin præstation og udvælges til at præstere. Her finder man tilbud til dem (dvs. trænere og gymnaster), der bliver udvalgt til at præstere som repræsentant for Danmark i internationale sammenhænge.



Præstation: Når man træner for at præstere. Dvs. at 'vise sig frem' og eventuelt blive bedømt. Her finder man tilbud til dem (hold og gymnaster fra lokale foreninger), der vil træne frem mod et arrangement uden for foreningen, hvor man 'viser sig frem' og/eller bliver bedømt.

Fundament: Når man træner for sundhedens skyld, men også for at blive bedre (øget mestring). Her finder man tilbud til dem, der vil træne for træningens skyld på hold udbudt af lokale foreninger og deres trænere.



GYMNASTERNES DAG

10. marts i Paarup, 24. marts i Gadstrup og 27. april i Solbjerg samles foreningshold til Gymnasternes Dag, som er en opvisningsdag med fokus på kvalitet, gymnastikglæde og show.

GYM FOR LIFE

2. juni i Paarup er der mulighed for en ny og spændende udfordring til alle opvisningshold med Gym for Life-konkurrencen. Dagen er et gymnastikshow med feedback og medaljer til alle hold.

GYMNASTIK I TIVOLI

23. juni giver gymnaster fra hele landet den gas på plænen i TIVOLI i et imponerende gymnastikshow.

GYMDANMARK INSPIRATION

21. september løber GymDanmark Inspiration af stablen på Sorø Gymnastikefterskole. En dag fyldt med korte spotkurser med inspiration til sæsonstarten. Vælg de kurser, der passer dig og bliv inspireret til din daglige træning.

GYMDANMARK TALENTSEMINAR

21. september sætter vi fokus på de fysiske, fysiologiske og psykologiske aspekter relateret til et skadesforløb – herunder hvordan man imødekommer eller helt undgår et længerevarende skadesforløb.

WORLD GYMNAESTRADA

7. - 13. juli bliver der afholdt World Gymnaestrada i Dornbirn, Østrig. World Gymnaestrada er en af de helt store opvisningsevents, der byder på gymnastikoplevelser i absolut særklasse og giver deltagerne minder for livet.

EUROGYM

I 2020 afholdes EUROGYM i Reykjavík på Island. EUROGYM er en kæmpe gymnastikfestival for unge fra 12 år og op. En uge med opvisninger, idrætsworkshops og møder med andre unge gymnastik-interesserede fra hele Europa.



GOLDEN AGE

4.-9. oktober 2020 er alle 50+ hold inviteret til Golden Age festival i Rethymno i Grækenland. En uge med masser af opvisninger, workshops og socialt samvær.

EUROPAMESTERSKABET I TEAMGYM

14. - 18. oktober 2020 i Ballerup er GymDanmark vært for EM i TeamGym. Der bliver med garanti gang i den, når de allerbedste TeamGymhold dystet om medaljerne. Der vil være masser af underholdning og spændende gymnastik for alle aldersgrupper. Kom og vær med til årets helt store gymnastikoplevelse.

WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGE

I 2021 løber denne internationale og spændende udfordring til opvisningshold over rampen. En opvisningskonkurrence, hvor man har 5 minutter til at vise det mest underholdende show.

VERDENSMESTERSKABET I IDRÆTSGYMNASTIK

18. - 24. oktober 2021 i Royal Arena er GymDanmark vært for VM i Idrætsgymnastik. Idrætsgymnastik er en af de helt store OL-discipliner, og derfor er der ved VM mulighed for at opleve verdens bedste gymnaster. Hele området omkring Royal Arena vil emme af aktivitet og underholdning for alle aldersgrupper.



CHOPAR®

Køb GymDanmark kollektionen hos CHOPAR



Scandic

Ved at benytte aftalekoden: D000025337 kan I få gode priser på overnatning, møder m.m. hos Scandic.