

Dommer- og trenerseminar troppsgymnastikk 2016



E-læring

Dommer- og trenerseminar troppsgymnastikk
2016

www.troppsgymnastikk.no

Portal for troppsgymnastikk Vitensdeling

Fremtiden

Følge trenerløypa Dommer-del

www.troppsgymnastikk.no

Oppgaver

1. Velg 1-2 hopp
2. Diskuter alle videoene til hoppet
3. Finn på en oppgave dere kunne gi til gymnaster.
Oppgaven skal presenteres for resten av gruppene.

Eksempel til oppgave

1. Se på "hinkesats"
2. Hvilket bein skal DU gjøre hinkesats med
3. Hvor skal armene være når man gjør hinkesats?

[Video av hinkesats](#)

Bruk av video

Dommer- og trenerseminar troppsgymnastikk
2016

Eksempel til oppgave

Hvorfor må vi bruke video?

Video apps

Dartfish

Hudl Technique (Ubersense)

Coach's Eye

Video Delay

Oppgaver

1. Finn et hopp på video

Gjør en av følgende:

- a. Be de andre komme med kommentarer til hoppet
- b. Gi de andre en oppgave de skal diskutere ut fra videoen

2. Bruk "Video Delay"

Diskuter muligheter for bruk i trening (skal deles med resten av oss)