

# Modul Beskrivelse Trenerkonferanse

## Sammensetning av koreografi (1,5 time)

I dette modul vil vi snakke om tips og tricks til at sammensette små eller store koreografier der kan brukes til oppvarmning, oppvisning eller konkurranse. Hvordan bryder man det ned, så det ikke bliver en uoverskuelig oppgave, hvor starter man, og hvordan unngår man at lade sig bremse av sitt perfektionist gen? Skal man alltid producere den vildeste koreografi, eller ligger der ikke lige så meget læring for gymnastene i gjentakelse av øvelser, bevegelser og sammensetninger?

Vi setter utvikling i fokus og kleder deg godt på til at komme i gang selv.

## Oppvarmnings inspirasjon (1,5 time)

I dette modul skal vi gjennomgå oppvarmningsens grunnleggende elementer. Vi skal alltid have et mål med oppvarmningen, og når dette er sat, kan vi bygge og sammensette den perfekte oppvarmning til den enkelte trening. En oppvarmning kan bestå av elementer som oppstart, gang, spring, sving, hop, styrke, strek, men behøves ikke alltid at have det hele. Samtidig kan formålet med det enkelte element være at blive varm, at have det sjekt, at lave nået fellesskapene, at skape energi og meget andet. Derfor kan vi med små justeringer til den enkelte oppvarmning ramme lige presis den målgruppe vi står overfor. Modulet giver både masser av inspirasjon til oppvarmning, men også værktøjer til at i kan videreutvikle det i allerede bruker i forveien.

## Grunnleggende sikring (1 time)

I dette modul skal vi lave grunnleggende sikring i praksis. Målet med sikringen er, at få forståelse for våre påvirkning av gymnastene når vi sikrer. Det gjelder om at være tæt på gymnastene for at kunne påvirke dem mest mulig, og samtidig have modet til at sikre når der er bruk for det. Der er ikke kun én riktig måte at sikre på, men derimot mange og vi skal prøve en masse av i praksis.

## Hvordan kan vi bruke lek i våres trening (1 time)

I dette modul vil vi sætte fokus på alle de muligheter som en lekende tilgang åpner for i våres trening. Ved at putte lek i våres trening giver vi gymnastene mulighet for at gå oppgaveorienteret til innlæring av gymnastikken. Samtidig kan leken skape fellesskap, sammenhold og hold følelse og dette kan være med til at skape et sterkt tilknytningsforhold til både hold og forening. Vi skal prøve masser av leke av i praksis, så jeres værktøjskasse bliver full av inspirasjon.

## Trampoline trening små barn (1,5 time)

Dette Modul vil gi deg inspirasjon til hvordan du kan bruke Trampolinen på en måte hvor dine gymnaster vil ha en utvikling og det ikke bare er tilfeldig hopping. Der vil være fokus på at lave en masse forskjellige øvelser, med en lekende tilgang så barnene ikke nødvendig vis tenker over at de utvikler nye ferdigheter.

## Trampoline trening barn 10+ (1,5 time)

Dette Modul vil gi deg inspirasjon til hvordan du kan bruke Trampolinen på en måte hvor dine gymnaster vil ha en utvikling og det ikke bare er tilfeldig hopping. Der vil være fokus på at lave en masse forskjellige øvelser, med en lekende tilgang så barnene ikke nødvendigvis tenker over at de utvikler nye ferdigheter. Dette modul er tilpasset en eldre målgruppe og øvelsene er også tilpasset deretter.

## Forbyggende styrketrening (1,5 time)

## Eksplisiv styrketrening (1,5 time)

## Sikring av doublesalto (1 time)

I dette modul vil vi øve os på at sikre doublesalto fremover og bakover. Vi vil fokusere både på at igangsette følge og hjelpe til i landingen, da vi gjerne vil gi en trykk opplevelse med gymnastenes første doublesaltoer. Vi har kun en time og vil derfor gå litt fort frem. Vi vil også ha fokus på hvordan du som sikrer plaserer deg riktig og bygger stasjonen opp så du kan sikre best mulig.

## Gymlek kreativitet

I dette modul vil vi se på forskjellige tilganger til gymlek og hvordan vi involvere foreldre i treningen. Hvordan kan vi sammen med foreldre skape en god treningsstemning og et lekene miljø.