



# Foreningsinspirationskursus 2019

---

Nogle gode bud på ny inspiration og rød tråd for alle gymnastikforeninger på Stevns

Tid: En weekend-dag i starten af september 2019 – **søndag den 1. september kl. 10 - 15:30**

Sted: Hårlevhallen (hal 1, 2 & 3)

Deltagere: Instruktører, hjælpeinstruktører og gymnaster (kaniner) fra de deltagende foreninger.

## 10:00 - 10:45

### Intro: Hvordan griber jeg træningen og sæsonen an så der bliver rød tråd?

Kort oplæg, hvor alle deltagere får overblik over dagens program og får mulighed for at komme med ønsker til kursus-instruktørerne, så der er større chancer for rød tråd - også for dagen 😊

## 11:00 - 12:30

### Første værkstedsrunde: Hvordan griber vi træningen an?

**Værksted 1: Børnehold (spring & rytme)** med fokus på motorisk grundtræning og udfordringer.

Hvor alt fra forældre, musik, regler & rutiner, motorik, spring og børne-pædagogik vendes.

**Værksted 2: Springhold** med fokus på at have struktur og opstillinger til at kunne udfordre alle på holdet

Med afsæt i spring-sikker-uddannelserne bydes der på rød tråd fra opvarmning over spring-opstillinger til håndtering af differentiering af udfordringerne i den daglige træning.

**Værksted 3:** Inspiration til afvekslende og udfordrende grundtræning for **rytme- og fitness-hold**

Musikvalg, små sekvenser der kan genbruges, skadesforebyggende træning for sjov mm.

For alle tre værksteder vil der komme bud på organisering af en hverdagstræning fra start til slut - hvordan får man rød tråd i den daglige træning - lige som der vil være mulighed for at få bud på "nørd"-spørgsmål vedr. eget hold.

## 12:30 - 13:15

### Netværksfrokost

Her vil kursus-instruktørerne samle op på formiddagen, så deltagerne kan dele erfaringer og få inspiration til næste værkstedsrunde. Der vil også blive mulighed for lidt hurtig sæsonplanlægning (fx fællestræninger o.lign. på tværs af foreninger?).

## 13:15 - 14:45

### Anden værkstedsrunde – fokus på sæsonplanlægning og opvisning

**Værksted 1: Børnehold (spring & rytme)** nu med fokus på sæsonplanlægning og inspiration til opvisning

**Værksted 2: Springhold** ser på progression, individuelle målsætninger, sæsonplanlægning og opvisning.

**Værksted 3: Rytme- og fitness-hold:** rød tråd i sæsonen, ny inspiration og lave en god, sjov opvisning.

Deltagerne kan vælge mellem alle tre værksteder, uanset hvad de valgt i første runde. Her vil der stadig blive arbejdet konkret og praktisk med tingene, men nu i et sæsonperspektiv

## 14:45 - 15:30

### Fælles opsamling og afrunding af dagen

Alle deltagerne på de tre værksteder får at mulighed for at vise, det bedste de fik ud af det, ved 3 x 10 min "opvisninger". Kursusinstruktørerne lytter til konstruktive input/kritik og afrunder dagen.