

TRÄNARKURS I REDSKAPSGYMNASTIK

AG 1, 19-20.1.2019, VASA

FSG ordnar i samarbete med Svenska Gymnastikförbundet en tränarkurs i redskapsgymnastik:
Kvinnlig Artistisk gymnastik steg 1 (AG steg 1)

Den mycket populära kursen som ordnades förra gången 2015 ordnas nu igen! AG Steg 1 kursen går igenom de baskunskaper som behövs för att träna upp tävlingsgymnaster till hög nivå inom redskapsgymnastik. Kursen innehåller bl.a. övningar för uppvärmning, styrketräning, flexibilitet, rörelseskolning och biomekanik. Kursen tar upp grunderna i teknik och metodik för övningar på de fyra olika tävlingsredskapen. Kursen följer ett material som bygger på systematisk progression för de olika övningarna. Det är tydligt uppbyggt med grund- och förövningar samt kontrollövningar, d.v.s. vad gymnasten bör kunna innan hon går vidare.

Kursen är passlig för alla, både ledare med mycket erfarenhet och med lite mindre. Det är dock önskvärt att deltagarna har gått någon baskurs inom (redskaps)gymnastik före kursen. Efter genomförd steg 1 kan man gå vidare till steg 2 och 3.

Ledare på kursen är **Niklas Heckscher** från Sverige. Niklas är en av få svenska tränare som genomgått FIG Academys högsta tränarutbildning – därtill som kursetta. Niklas har en lång erfarenhet som tränare och är expert på träningsmetodik och pedagogik. Han jobbar nu bl.a. i samarbete svenska landslaget. De senaste åren har han även utbildat sig till och arbetat som personlig tränare utanför gymnastikrörelsen.

Preliminär tidtabell: lördag 19.1. kl. 9-18

 söndag 20.1. kl. 9-17

Plats: Volttihalli, Runsorintie 1, 65380 Vaasa

Kurspris: 140 euro

 I priset ingår olycksfallsförsäkring, ej kost, logi eller sakförsäkring.

Anmälan: Anmäl till karolina@idrott.fi senast 18.12.2018

Kursen har ett begränsat antal platser och anmälningarna tas emot i anmälningsordning, boka din plats i tid! Anmälan är bindande. Då du anmäler dej meddela ditt namn, din e-post, förening och faktureringsadress.

Detta är en unik chans att få ta del av en skolning på hög nivå på svenska! Alla med!