

RÖRELSE HELA LIVET, 2–3 MARS 2024

Gymnastikförbundet Västs inspirationshelg för dig som är engagerad i våra föreningar.

Två härliga gymnastikdagar i Arena Älvhögsborg, Trollhättan.

Ta del av roliga och lärorika pass inom barngymnastik, trupp och gruppträning som vi hoppas ska utveckla och inspirera dig. Du väljer fritt vilka pass du deltar på.

Under lördagen genomför vi även Gymnastikförbundet Västs årsmöte tillsammans.

För att sätta guldkant på lördagskvällen finns det möjlighet att lägga till gemensam middag.

Kan det bli bättre??

Avgift: 500 kr (lunch lör + fika bägge dagar ingår)

Middag: 360 kr (tvårätters)

Anmälan: Denna efteranmälan stänges den 31 jan och är direkt bindande. Återbetalning görs endast mot sjukintyg. För avbokning mejla vast@gymnastik.se Anmälan görs via länken nedan

<https://forms.office.com/e/TB1Kq3KeqG>



SCHEMA LÖRDAG 2 MARS:

(registrering från 09:15, start 09:50, slut 16:15)

Barn gymnastik	Trupp	Gruppträning
Inledning Gemensam uppvärmning	Inledning Gemensam uppvärmning	Inledning Gemensam uppvärmning
Godbitar ur "Leka & lära"	Tumblingteknik framåt: Rondat-flickis, skruvar/dubbelsalto	Moveoo Gummiband
Guldgruvan – hitta inspirationsmaterial	Tumblingteknik framåt (se ovan)	Danspass
Lunch	Lunch	Lunch
Årsmöte	Årsmöte	Årsmöte
Passning – tips & trix	Tumblingteknik bakåt: Öppning-handvolt, handvolt-skruvar	Moveoo Vikt
Godbitar ur "Variera & utmana"	Tumblingteknik bakåt (se ovan)	Moveoo Boll

SCHEMA SÖNDAG 3 MARS:

(Start 09:30, slut 12:00)

Barn gymnastik	Trupp	Gruppträning
Gemensam uppvärmning	Gemensam uppvärmning	Gemensam uppvärmning
Uppvisningsprogram	Trampetteknik: Ansats-inhopp, dubbel m halvskruv	Moveoo Handduk
Enkla handredskap	Trampetteknik (se ovan)	Moveoo Mobilitet
Avslutning	Avslutning	Avslutning

VÅRA INSTRUKTÖRER:

Barn gymnastik:

Ida Larsson och Camilla Carlén, nationella barnkommittén / utbildare i Svenska Gymnastikförbundet.
Malin Forsström, tränare med bakgrund inom rytmisk gymnastik/artistisk gymnastik/barn gymnastik.

Trupp:

Hans Christian (HC) Vagning, tränare för svenska juniorlandslaget i trupp (mix) och i LUGI GF.

Gruppträning:

José Nuñez och Therese Johansson: personliga tränare, föreläsare och hälsocoacher på Moveoo.

PASSBESKRIVNING:

BARNGYMNASTIK

Godbitar ur Leka & lära

Smakprov ur utbildningen "Leka & Lära". Med lek, redskapsbanor och "stor & liten"-övningar läggs grunden till rörelseglädje hela livet.

Guldgruvan

Vi visar flera inspirationsmaterial som Gymnastikförbundet tagit fram och hur du praktiskt kan använda dem i träningen.

Passning – tips & trix

Precis som det låter – massor av tips & trix för att du ska få öva på din passningsteknik vid olika övningar.

Godbitar ur Variera och utmana

Smakprov ur utbildningen "Variera & Utmana", en guldgruva för dig som tränar lite äldre barn. Akrobatik, trampett och dans/yoga är exempel på vad utbildningen innehåller.

Uppvisningsprogram / enkla handredskap

Inspiration till träning och uppvisningsprogram. Du får färdiga program till musik att ta med dig hem.

TRUPP

Tumbling/trampett

Här blir det fullt fokus på teknik och uppbyggnad!! HC bjuder på ett smörgåsbord utifrån sin långa erfarenhet som tränare inom trupp gymnastik:

Hur skapas en effektiv rondat-flickis, god teknik i bakåtskruvar och dubbelsalto? I framåtpassen ligger fokus bland annat på utveckling av voltöppning-handvolt och handvolt-1 ½ skruv. På trampett analyseras ansats- och inhoppteknik, för att gå vidare upp till dubbel med halv.

GRUPPTRÄNING

Moveoo gummiband

Ett varierat och lustfyllt pass fullt av utmaningar. Parydynamiken lockar till medvetenhet och massor av skratt.

Danspass

Underbar energiboost!! Till musik från olika årtionden blandas dansrörelser där du hittar just din personliga stil.

Moveoo vikt

Utmanar traditionella tankar kring styrketräning. Med enklare vikt skapas varierade rörelser där du själv styr över rörelse och kontroll.

Moveoo boll

Här utmanas du i kontroll, mobilitet och styrka samtidigt som du har svårt att hålla tillbaka spontanskrieten.

Moveoo handduk

Ett pass som brukar överraska. Funktionella rörelser med mjukt motstånd som inkluderar hela kroppen.

Moveoo mobilitet

Vi tror att du nu har en glad och trött kropp. Vi avrundar helgen med ett lugnare pass där hela kroppen jobbas igenom i dynamiska rörelser