

INTERNA FÖRENINGSKURSER

SVENSK  GYMNASTIK Gymnastikförbundet 
ÖST

*Uppdaterad av GF Östs styrelse
2023-01-19*

INFORMATION TILL FÖRENING

Vad är en intern föreningskurs?

Kortfattat innebär en intern föreningskurs att föreningen själv arrangerar kursen för sina egna medlemmar i egen lokal. Arrangörsansvaret och det praktiska kring utbildningen hamnar på föreningen, medan GF Östs kansli ansvarar för det administrativa.

Hur går vår förening tillväga för att arrangera en intern föreningskurs?

För att arrangera en intern föreningskurs krävs godkännande från GF Östs kansli.

Förfrågan om att få arrangera en intern föreningskurs mejlas till ost@gymnastik.se. För att arrangera en intern föreningskurs krävs det att förfrågan skickas in senast en månad innan önskad kurs ska hållas.

När en kurs har bokats in tillsammans med utbildare skapar GF Öst en anmälningssida och skickar till föreningen där deltagarna ska anmäls. Deltagarna ska vara anmälda senast en vecka innan kursstart. Vid senare justeringar görs ett tillägg på 250 kronor per justering. GF Öst skickar ut kallelsen till deltagarna i samråd med föreningen.

GF Öst har möjlighet att neka en kurs om förfrågan inkommer för sent, om det inte är möjligt att genomföra den på grund av utbildarbrist eller om den krockar med en annan ordinarie kurs som inte är full. Under januari och september godkänns inga interna föreningskurser. Vid förfrågan ska hänsyn även tas till semesterperiod och helgdagar.

Vilka kostnader finns?

Vid en intern utbildning står föreningen själva för lokal, eventuell lunch, utbildarens arvode (samt reseersättning, lunchutlägg och sociala avgifter), demogymnaster och deras eventuella arvode, material (samt eventuell frakt) och adminkostnad på 500 kr/deltagare. Arvode samt materialkostnad för respektive kurs finns angett nedan.

Utbildarens kostnader, material, frakt samt adminkostnad kommer på en gemensam faktura från GF Öst efter avslutad utbildning.

Vill någon från en annan förening delta på den interna föreningskursen betalar denne ordinarie pris till regionen. Regionens ordinarie avbokningsregler tillämpas.

Vem bokar utbildare?

Utbildare kan tillfrågas direkt från föreningen eller bokas via GF Öst. Vid egen förfrågan måste informationen om utbildaren/utbildarna mejlas in till GF Öst.

Vilka kurser kan arrangeras internt?

Nedan finns en lista på de kurser som kan arrangeras internt. En förening får arrangera max en kurs i grupp 1 per termin. För kurserna i grupp 2 finns ingen begränsning på antal.

Grupp 1

- Gymnastikens Baskurs – Träning och Tävling
- Truppgymnastik A

Grupp 2

- Gymnastikens Ledarskap
- Hållbart Ledarskap
- Gruppdynamik
- Ledarteam
- Idrottspsykologi
- Barngymnastik – Leka och Lära
- Gymnastik – Variera och Utmana
- Domarkurser (intro och steg 1)

INFORMATION OM RESPEKTIVE KURS

GYMNASTIKENS BASKURS – TRÄNING OCH TÄVLING

Kursmaterial: Materialet är digitalt och inloggningskoderna mejlas till deltagarna innan kursstart. Materialet kostar 500 kr/deltagare.

Redskap: Projektor, fjärrkontroll för att bläddra, projektorduk, blädderblock med stativ, whiteboardtavla och pennor, högtalare/ljudanläggning, flipperdyna, tunnmattor, tjockmattor, plintar, pallplintar, räck, bom, satsbrädor, ribbstolar, bänkar, voltkudde, mattvåd, rockringar, ärtpåsar, bollar, hopprep och koner. Utbildaren har med egen dator.

Lokal: Kursen genomförs i en gymnastiksal. Observera att bra sittmöjligheter ska finnas för deltagarna. Gärna tillgång till internet!

Utbildare: En utbildare vid upp till 12 deltagare samt två utbildare från 13 till 25 deltagare. Utbildarens arvode = 4950 kr.

TRUPPGYMNASTIK A

Kursmaterial: Materialet är digitalt och inloggningskoderna mejlas till deltagarna innan kursstart. Materialet kostar 500 kr/deltagare.

Lokal/Teknisk utrustning: Kursen genomförs i en gymnastiksal. Observera att bra sittmöjligheter ska finnas för deltagarna. Musikanläggning och wifi ska finnas tillgängligt. Projektor, duk, bildsladd (mellan dator och projektor), adapter till datorutgångar, whiteboard/blädderblock.

Redskap: Tumbling/luftgolvsuppställning till tjockmattor och nedslagsbädd. Trampettuppställning. Kil eller lutandeplan. Hoppbord, satsbräda, en extra trampett, plint eller mjukplint, bänkar och lättare vikter.

Utbildare: En utbildare vid upp till 15 deltagare samt två utbildare från 16 till 25 deltagare. Utbildarens arvode = 5500 kr.

Demogymnaster: 1-2 demogymnaster per deltagare. Föreningen står för fika och eventuellt arvode till dessa. Behövs endast på söndagen.

KURSER INOM LEDARSKAP

Kursmaterial: Materialet beställs av GF Öst och mejlas till deltagarna innan kursstart. Materialet kostar 300 kr/deltagare för Gymnastikens Ledarskap och 150 kr/deltagare till övriga ledarskapskurser.

Lokal: Teorisal/konferensrum med bord och stolar för 20 deltagare samt utbildare. Utbildningen kan även genomföras digitalt. Zoomlänk och kursvärd ordnas av GF Öst.

Utbildare: En utbildare upp till 20 deltagare. Utbildarens arvode = 2200 kr (Gymnastikens ledarskap) och 1375 (övriga ledarskapskurser).

DOMARUTBILDNINGAR (EJ STEG 2)

Kursmaterial: Materialet mejlas från GF Öst till föreningen och föreningen skriver ut materialet till deltagarna. Ingen materialkostnad.

Redskap/Lokal: Teorisal/konferensrum med bord och stolar för 15 deltagare samt utbildare. Uppkoppling av dator/projektor på stor skärm.

Utbildare: En utbildare upp till 15 deltagare. Utbildarens arvode = 2475 kr – 3850 kr.

BARN- OCH GYMNASTIKKURSER

Kursmaterial: Materialet är digitalt och inloggningskoderna mejlas till deltagarna innan kursstart. Materialet kostar 500 kr/deltagare för Variera och Utmana och 300 kr/deltagare Leka och Lära.

Redskap – Leka och Lära: Projektor, duk och dator (utbildarens) för powerpoint men ej tvunget, ärtpåsar (en per deltagare), rockringar (en per deltagare), hopprep i tyg (en per två deltagare), 1 trollesnöre, sjalar (en per deltagare), 5 mattor, 1 fallskärm, musikanläggning, 3-5 pallplintar, 3-5 bänkar, 2 tjockmattor, linor, 2 plintar, 1 trampett/barntrampett, bom, ringar, 2 satsbrädor, bollar (en per deltagare) och 1 skycke/ lakan.

Redskap – Variera och Utmana: Projektor, duk och dator (utbildarens) för ppt. Högtalare kan vara bra för filmvisning. 10 st lekband, 5 st koner, musikanläggning, 3 plintar, 2 satsbrädor, 1 trampett, 4 tjockmattor, 5 hela uppsättningar jongleringsbollar, 10 sjalar, 10 ärtpåsar, 5 gummiband i olika styrka, hopprep plast (både 8 st singel och 4 st dubbel), minst 10 st bollar i olika färger, räck, 2 bomsystem, 8 st småmattor, airtrack, klossar för rondat, flickis och handvolt samt transportplatta (med hjul) /glidplattor/trasor mm.

Lokal: Kursen genomförs i en gymnastiksal. Observera att bra sittmöjligheter ska finnas för deltagarna. Gärna tillgång till internet!

Utbildare: En utbildare vid upp till 12 deltagare samt två utbildare från 13 till 25 deltagare. Utbildarens arvode = 4950 kr (Variera och Utmana) och 2750 kr (Leka och Lära)