



25ero
Gym
år

SVENSK
GYMNASTIK

AeroGym 2024

24-25 augusti i Katrineholm

Detta år firar AeroGym 25 år och det firar vi med att erbjuda inspiration, utbildning och erfarenhetsutbyte under två dagar med middag på lördag kväll. Inspirationskonventet för instruktörer/medlemmar från hela föreningen och för dig som älskar att träna! Gör dagen till en fin upptakt inför höstens verksamhet!

Program Lördag

- Inspiration Gruppträning
- Inspiration Barn & Ungdom
- Inspiration Trupp
- Föreläsning Tobias Karlsson
- Middag på hotellet

Program Söndag

- Utbildning: "Gruppdynamik"
- Inspiration Truppfristående
- Träning demogymnaster
- Passning – bli säkrare
- Hur tävlar vi?

Gruppträning

24 augusti i Katrineholm

Vi hälsar er välkomna till en dag full med ny inspiration tillsammans med toppeninstruktörer!

Tobias Karlsson, José Nuñez, Sofia Sterner Gustafsson, Ulrika Jerräng, Marika Bramsved, Mattias Ögren, Harriet Nilsson, Emma Broberg Kilian, Lotta Rahm, Ulrika Rylow Jonell, Malin och Jaime Contreras Tittonen är med för att ge oss nya idéer inför hösten! Vi avslutar dagen med Tobias Karlssons föreläsning – "Livet – Inte alltid en dans på rosor"

Gymnastikförbundets uppdrag är att erbjuda RÖRELSE HELA LIVET!

Boka din plats senast 4 augusti, det är först till kvarn på passvalen med begränsat antal deltagare!

Hoppas vi ses den 24 augusti i Katrineholm!



GRUPPTRÄNINGSPASS

| | | | | | |
|-------------|--|---|---|---|---|
| 10.00-10.30 | Intropass uppvärmning med olika inspiratörer | | | | |
| 10.45-11.30 | 1. Release your inner godness! Emma Broberg Kilian | 2. Styrka med Jaime o Malin | 3. Seniorsgympa Sofia Sterner Gustafsson | 4. Löpträning deluxe Lotta Rahm | 5. Moveoo Kropp o ballong José Nuñez |
| 11.45-12.30 | 6. Klassisk Gymna Marika Bramsved | LUNCH | 7. Cirkelskoj Mattias Ögren | 8. YogaHarmony Emma Broberg Kilian | 9. Box Røj – Aniversary Version Jaime Contreras |
| 12.45-13.30 | LUNCH | 10. Moveoo Vikt José Nuñez | 11. Pepp med step Harriet Nilsson | 12. Dynamiskt flow Ulrika Rylow Jonell | LUNCH |
| 13.45-14.30 | 13. Dans – "Texas hold´m" Tobias Karlsson | 14. Functional Fitness – Team of two Jaime & Malin | 15. Gymna från då till nu Ulrika Jerräng | 16. StretchYoga Lotta Rahm | 17. Löpskolning Marika Bramsved |
| 14.45-15.30 | 18 Medelgymna Sofia Sterner Gustafsson | 19. Styrka med Jaime o Malin | 20. Tabata puls & styrka Ulrika Jerräng | 21. Mjuk yoga Ulrika Rylow Jonell | 22. Stärk ditt varumärke som instruktör (föreläsning) José Nuñez |
| 15.45-17.00 | Föreläsning med Tobias Karlsson, "Livet - Inte alltid en dans på rosor!" | | | | |

Passbeskrivningar Gruppträning

1. Release Your Inner Godness! – Emma Broberg Kilian

En dansklass med fokus på starka feminina rörelser till musik på samma tema. Vi blandar olika dansstilar och släpper fram våra inre gudinnor.

2. & 19. Styrka med Jamie och Malin

I detta pass kommer vi att jobba med inspiration från de nio grundrörelserna från Teknikkursen Styrka. I passet använder vi oss av vikter och gummiband för att variera och anpassa träningen för att utmana vår styrka, explosivitet och muskeluthållighet. Övningar att inspireras, lära sig och bli svettig av! Vi lovar att det blir kul :).

3. Seniorsympa – Sofia Sterner Gustafsson

I det här passet finns såväl glädje, styrka, balans, koordination, rörlighet och pulshöjande rörelser med. Övningarna och musiken är utformade för att passa en seniorgrupp.

4. Löpträning deluxe – Lotta Rahm

Alla kan springa men ibland kan små saker göra löpningen ännu roligare. På det här passet tränar vi löpteknik på ett kul sätt som vi sedan kopplar till ditt nuvarande löpsteg. Vi lägger till ett par härliga intervaller och avslutar med en go stretch.

5. Moveoo Kropp och ballong - José Nuñez

Ett funktionellt fyspass för dig som vill undvika monoton och statiskt framställd träning. Med hjälp av kroppen, ballongen och ett kreativt ledarskap får du ta del av en fysträning vars övningar du aldrig har gjort förr, men kommer att klara av galant. Ett framtida pass för dig som förstår vidden av mönsterbrytare och ett gott skratt i träningen.

6. Klassisk gymna – Marika Bramsved

Bästa blandningen av funktionell styrka, rörlighet, med glada, dansanta partier som avslutas med skön stretch. Ett pass för alla!

Passbeskrivningar Gruppträning

7. Cirkelskoj – Mattias Ögren

På denna klass kommer du få testa att träna med diverse roliga redskap. Redskapen vi använder är t.ex. BOSU-boll, aquabag/flowtank, suspension trainer (en typ av TRX), och battlerope. Vi kommer träna hela kroppen med övningar som utmanar balans, bålstabilitet, flås och styrka. Du får möjlighet att anpassa övningarna efter din nivå, så passet passar de flesta.

8. Yoga Harmony – Emma Broberg Kilian

Mind, body and spirit! En klass där vi rör oss i flödande yogasekvenser i takt till musiken. Vi låter rörelse, musik och känsla förstärka varandra för att hitta skapa en känsla av harmoni.

9. Box Røj – Anniversary Version – Jaime Contreras

Utmanande och intensivt boxpass där vi jobbar i par med mitsar och handskar. Det kommer att bli en blandning av nya kombinationer och gamla från tidigare Røj-pass.

Roligt, jobbigt OCH svettigt i ett! Kör bara! RÖJ av Dig!!!

10. Moveoo vikt - José Nuñez

Ett inspirerande och varierande styrkepass som även utmanar tankarna kring styrka och svaghet. Men en enklare hantel leder José dig genom ett fyspass där du utmanar dig med olika rörelsealternativ som inkluderar hela kroppen på ett utmanande och samtidigt tillåtande och mer lustfyllt sätt. Ett pass där alla orkar bli trötta oavsett styrka.

11. Pepp med step – Harriet Nilsson

En utmanande, enkel och glädjefull klass med dansinslag.

12. Dynamiskt flow – Ulrika Rylow Jonell

Flödande vinyasa-yoga: Vi utforskar både stillhet och flödande sekvenser samt allt däremellan. Ett fysiskt pass med lite mer utmanande sekvenser men tillåtande och passar alla.

Passbeskrivningar Gruppträning

13. Dans – "Texas Hold 'em" – Tobias Karlsson

En country line dance klass med original koreografin från Queen B herself. Något förenklad så ALLA kan vara med

14. Functional Fitness – Team Of Two – Jaime & Malin

Här får du testa på att köra ett teampass med en kompis. I passet ingår styrka med redskap samt kroppsviktsövningar som både utmanar din kondition, tajming och samarbetsförmåga. Rörelserna i passet kommer från sporten Funktionel fitness som man också kan tävla i.

Alla kan vara med då rörelserna är anpassningsbara. Att träna med en kompis kan motivera och få dig att komma utanför din komfortzon vilket är en förutsättning för utveckling. Vi lovar att det blir kul! :)

15. Gympa från då till nu – Ulrika Jerräng

Ett gympapass riktat till seniorer, med musik från de senaste 25 åren! Kom, gympa & sjung!

16. Stretch Yoga – Lotta Rahm

Ett mjukt pass i närvaro och medvetenhet där vi sträcker ut, öppnar upp och ökar vårt flöde av energi i hela kroppen. Här får du en blandning av olika skolor och fokus är en härlig "må bra" stund där ömma och trötta muskler får ny energi. Passet passar alla.

17. Löpskolning – Marika Bramsved

Drömmer du om att springa fortare och mer effektivt? Här får du lära dig grunderna i löpning och vad ett "bra löpsteg" innebär. Innehåller både teori och praktik.

18. Medelgympa – Sofia Sterner Gustafsson

Varierad musik som leder till varierad träning får du här. Muskler, hjärta och hjärna hålls aktiva, ja, det positiva med just gympa är att det rymmer så mycket. Vi tränar på medelnivå där möjlighet att såväl öka som minska intensiteten finns.

Passbeskrivningar Gruppträning

20. Tabata puls & styrka – Ulrika Jerräng

Ett intervallpass där vi blandar styrka & puls i korta intervaller. Inga redskap, "bara" den egna kroppsvikten och en matta. Enkelt, roligt & effektivt!

21. Mjuk Yoga – Ulrika Rylow Jonell

Mjuk och skön hatha-yoga: vi arbetar oss igenom kroppen i ett mjukt flöde för att stilla ner och landa in. Passar alla nivåer.

22. Stärk ditt varumärke som instruktör - José Nuñez

En inspirerande föreläsning för dig som vill stärka din status som instruktör och på så sätt få fler att vilja träna på dina pass och samtidigt få fler att bli medvetna om ditt värde. José delar med sig av kunskap, erfarenhet och reflektioner kring hur framtidens instruktör kan stärka sitt personliga varumärke på ett hållbart sätt. "Syften och intentioner förändras i takt med att samhället förändras. Det gäller även för träning och det som ska leda till ett ökat välmående".

I föreläsningen får du reflektioner och konkreta tips på hur du kan stärka ditt personliga varumärke på ett sätt som även stärker din utveckling och självkänsla.

Livet - Inte alltid en dans på rosor – Tobias Karlsson

Är en inspirerande föreläsning med dansaren, koreografen Tobias Karlsson där han föreläser om sitt liv och delar med sig av sina erfarenheter om hur det är att känna utanförskap i skolan, ljuga för sig själv och inte passa in och om allas lika värde. Han berättar om sin svåra tid med mobbing och homosexualitet och hur han äntligen fann sig själv, friheten och styrkan att aldrig ge upp något man älskar och fortsätta våga drömma.

Inspireras av hur Tobias lever sin dröm – och hur du kan leva din!

Inspiratörer



Tobias Karlsson

Tobias började dansa som 8-åring och har sedan dess hunnit med att skörda internationella framgångar. Han har vunnit många tävlingar både i Sverige och internationellt, haft huvudrollen i den världsberömda dansgruppen "Burn the floor" och turnerat runt om i världen. Han har dessutom deltagit i 17 säsonger av tv-programmet Let's Dance i både Sverige, Danmark och Norge. Tobias brinner för sitt arbete och kan inspirera till att våga följa drömmen även om vägen känns lång eller rent ut sagt omöjlig. Just nu är Tobias aktuell som koreograf, föreläsare och dansare.



Harriet Nilsson

Med många år som egenföretagare inom hälso- och träningsbranchen är jag numer anställd på min fritid av Medley Nyköping/Oxelösund. Startade min instruktörsbana på det glada 80-talet och redan då blev "kartongdansen" (Step) som precis landat i Sverige en favorit. Har under alla år älskat att instruera men vill helst göra det med egen koreografi i de discipliner jag får göra det!



José Nuñez

har arbetat som tränare och ledare i 35 år. 20 av dem som gymägare. Idag håller han till på Fotografiska Muséet med sin slutna PT-Studio. Han reser runt i landet och i Europa med utbildningar, kurser och workshops. Han föreläser och deltar i olika utvecklingsprojekt inom träning och näringslivet. José utvecklar idag Onlinekanaler där han håller PT, pass och kurser inom träning, hälsa för en sundare livsstil. Delar av träningen presenteras på Instagram under #josemoveoo.

Inspiratörer



Mattias Ögren

Mattias driver Xplore Fitness där han bl.a. håller pass i funktionell träning, seniorgrupper och jobbar som Personlig Tränare. Han har varit instruktör i över 20 år och hållit populära klasser i Core, Box, Aerobic, Forza och Flow Tonic på både träningsresor och på träningsevent runt om i landet. Han har ett förflutet som trupp gymnast och är ledare inom gymnastik. Något Mattias förespråkar är att träning ska vara rolig och utmanande på den nivån deltagaren är på.



Jaime Contreras

Teknik, tempo och tydlighet kännetecknar Jaime och hans pass. I vardagen jobbar Jaime på Idrottsgymnasium med en nationell styrkelyftutbildning och på sin fritid coachar och utbildar Jaime runtom i Sverige med fokus på Styrketräning i olika former. Ingår i Gymnastikförbundets utbildar-team och expertgruppen som har reviderat grupptränings-utbildningarna som nyligen lanserades.



Malin C. Tittonen

Malin ingår sedan år -00 i Gymnastikförbundets utbildarteam, främst inom styrka, dans, baskurs och ledarskapsutbildningar. Ingår även i senaste Expertgruppen som reviderat grupptränings-utbildningarna. Hon arbetar till vardags som PT-lärare (utbildar Personligatränare), samt lärare på idrottsgymnasiet i Falun med inriktning Funktionell fitness. Hon har tränat och tävlat i Crossfit i många år (bla Games), just nu mest träning. Malin är också förbundskapten för Landslaget i Funktionell Fitness

Inspiratörer



Sofia Sterner Gustafsson

Sofia kommer från Nyköping och har inspirerat i olika träningsgrupper, på convent och på inspirationsdagar under många år. Hon har en lång erfarenhet av gruppträning och instruerar inom flertalet olika gruppträningsformer. Träningsglädjen står i fokus och programmen förmedlas på ett pedagogiskt och positivt sätt



Ulrika Jerräng

Ulrika arbetar heltid med träning och hälsa, i Nyköping & Oxelösund. Hon är även utbildare, inspiratör på event och instruktör på wellness-resor. Ledord: Enkelt, roligt och effektivt.



Emma Broberg Kilian

Emma började redan som tonåring att leda barn- och ungdomsgrupper inom dans och gymnastik och har sedan dess varit gruppträningsinstruktör inom många olika koncept. Olika former av dans-, yoga-, cirkel- och styrketräningsskolor har stått på schemat genom åren. I rollen som gruppträningsinstruktör drivs Emma av förmedla tränings- och rörelseglädje och älskar att upptäcka magin i att träna tillsammans med andra!

Inspiratörer



Lotta Rahm

Glädje, energi och delaktighet kännetecknar Lottas pass. Har lång erfarenhet som tränare/ledare inom gruppträning och löpning. Har utbildat och inspirerat runt om i Sverige under många år. Lotta brinner för rolig träning där rörelseglädje, kroppsmedvetenhet och teknik är i fokus. Arbetartill vardags som kvalitet- och hållbarhetsutvecklare inom fastighetsbranschen.



Marika Bramsved

Nationell och internationell instruktör, utbildare inom gruppträning, tidigare flerfaldig svensk och nordisk mästare i Sports aerobic. Narkosköterska.



Ulrika Rylow Jonell

Undervisar på detta konvent i yoga- och rörlighetsklasser. Lekfullhet, glädje och engagemang är hennes ledord i instruktörskapet. Hon inspirerar gärna andra inom holistisk träning där både kroppen, hjärnan och känslorna får utmanas och uppmärksammas. Undervisar inom hälsa och personlig utveckling på Lillsveds Folkhögskola, instruerar gruppträning på SATS och yogiyogini. Arrangerar tränings-resor och yogaretreats. Ingår i Gymnastikförbundets utbildningsteam i gruppträning.

Priser och paket



Dag 1 lördag – 1000:-

Deltagande Lördag, 38 valbara pass inkl lunch

Dag 2 söndag – 600:-

Deltagande Söndag, inriktning Redskap eller
Fristående inkl lunch

Dag 1+2 inkl middag – 1600:-

Deltagande Lördag + söndag inkl luncher och
middag på hotellet på kvällen

Info och Anmälan

Datum: Lördag den 24 augusti kl 10-17, Söndag den 25 augusti kl 9.30-15.00

Plats: Duveholmshallen, Katrineholm

Pris: från 1000:-/deltagare för medlem i Gymnastikförbundet, från 1200:- för deltagare som inte är medlem i Gymnastikförbundet

Anmälan

Sker via: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1911777>

Sista anmälningsdag är den 4 augusti, därefter tas en förseningsavgift på 100 kronor/deltagare ut! Eventuell efteranmälan görs efter kontakt med kansliet. Det är "först till kvarn" som gäller så gör ditt passval så snabbt som möjligt! Observera att anmälan är bindande – avbokning får ske senast 20 dagar före konventdagen! (Sjukdom ska bekräftas med läkarintyg!)

Boende Boende bokas på egen hand. Stadshotellet kan bokas och använda koden: 454002

Tillval Middag på Stadshotellet kan bokas till för de som vill stanna och äta tillsammans eller bo kvar till dag 2, kostnad 200:-.

Trupp & Barn/Ungdom

24-25 augusti i Katrineholm

Vi bjuder in till två dagar fyllda med inspiration inom Trupp & Barn & Ungdom! Grymma instruktörer som håller i pass inom uppvärmningar, fristående, styrketräning, KvAG Stars, flickis och skruvteknik, passning och mycket mer!

Demogymnaster är välkomna under båda dagarna. Lördag behövs demogymnaster som tränar på rondat flickis, salto och volt, dessa demogymnaster bjuder vi på lunch. På söndagen behövs demogymnaster som tränar på dubbelvolt och tsuka. Söndagens gymnaster får även träna i grophallen på förmiddagen med egna ledare om man vill.

Anmäl dig/dina gymnaster som demogymnaster till mellansvenska@gymnastik.se senast den 4 augusti.



BARN/UNGDOM/TRUPP - LÖRDAG

| | | | | |
|-------------|--|---|---|---|
| 10.00-10.30 | Uppvärmningslängor fristående & redskap <i>Jenny Lindevall</i> ELLER Intropass i A-hallen med olika inspiratörer | | | |
| 10.45-11.30 | 23. Skapa en effektiv rondat flickis <i>HC Vagning</i> | | 24. Temabanor Familj <i>Maud och Kajsa</i> | 25. Uppvärmning airfloor <i>Ungdomskommittén</i> |
| 11.45-12.30 | 26. Teknik bakåtskruvar <i>HC Vagning</i> | 27. Passning Rondat-flickis <i>Alexander Forsberg Pelenius</i> | LUNCH | LUNCH |
| 12.45-13.30 | LUNCH | LUNCH | 28. Grunder, spänning, styrka barn <i>Kristina och Maria</i> | 29. Uppvärmningsdanser <i>Ungdomskommittén</i> |
| 13.45-14.30 | 30. Utveckla voltstarter <i>HC Vagning</i> | 31. Passning Volt/salto <i>Alexander Forsberg Pelenius</i> | 32. Guldgruvan – material barn <i>Maud och Kajsa</i> | 33. Rolig styrka <i>Ungdomskommittén</i> |
| 14.45-15.30 | 34. Ansats/inhopp trampett <i>HC Vagning</i> | 35. Tejpa och linda <i>Alexander Forsberg Pelenius</i> | 36. Intro Stars – KvAG för alla <i>Kristina och Maria</i> | 37. Redskapsstationer <i>Ungdomskommittén</i> |
| 15.45-17.00 | Föreläsning med Tobias Karlsson, "Livet - Inte alltid en dans på rosor!" | | | |

TRUPP – SÖNDAG

| | Redskapsspåret | Friståendespåret |
|-------------|--|---|
| 09.30-12.30 | GRUPPDYNAMIK – Ledarskap (Malin C. Tittonen) | Friståendeinspiration (Jenny Lindevall) |
| 12.30-13.15 | LUNCH med diskussioner om hur vi tävlar | |
| 13.15-14.00 | Passning skruv/dubbel (Alexander Forsberg Pelenius) | Friståendeinspiration forts. (Jenny Lindevall) |
| 14.15-15.00 | Passning bord (Alexander Forsberg Pelenius) | |

Passbeskrivningar Trupp/Barn/Ungdom

Uppvärmningslängor fristående

Uppvärmningslängor med och utan musik som man kan göra på både redskap och friständeträningar. Träna takt, nivåer, riktningar och utveckla ditt rörelsemönster på ett enkelt sätt i uppvärmningen.

23. Skapa en effektiv Rondat flickis

Hur man skapar en effektiv flickis (vi önskar tekniktips och förövningar för att träna rätt från början, sen också hur man kan utveckla flickisen från enkel salto till dubbelsalto, om det hinns med)

24. Temabanor för familjegympa

Inspiration till olika temabanor för familjegympa för att träna in de motoriska grundformerna.

25. Uppvärmningslängor airfloor

Under passet går vi igenom tips på uppvärmningsövningar/längor som kan utföras på airfloor. Övningarna är anpassade för barn 7-12 år. Uppvärmningslängorna fokuserar på prehab och fysisk preparation – på ett sätt som blir roligt och utmanande för barnen!

26. Teknik Bakåtskruvar

Här får du tekniktips för att träna in skruvar i salto. Även övningar och stationer att börja med tidigt för att få effektivare skruvar.

27. Passning Rondat Flickis

Under detta pass går vi igenom lite passningsteknik på rondat, flickis och hur man kan sätta ihop det. Du får öva, få lite feedback och förhoppningsvis känna dig lite säkrare på detta när du kommer hem till dina gymnaster.

Passbeskrivningar Trupp/Barn/Ungdom

28. Grunder, spänning och styrka för yngre barn

På detta pass får vi lite inspiration på bra grundträning för yngre barn från disciplinen Kvinnlig AG som fokuserar på styrka, spänning och kroppskontroll i olika redskap som finns i en vanlig skolsal. Bra grund för all typ av fortsatt träning.

29. Uppvärmningsdanser

Under passet går vi igenom enkla uppvärmningsdanser som är anpassade för barn 7-13 år. Passet är mestadels praktiskt och består främst av utläring av uppvärmningsdanser.

30. Utveckla voltstarter - tumbling

Utveckla voltstarter – Här får du tekniktips på hur du kan utveckla dina voltstarter för att börja träna 3 moment framåt och utveckla det till helstart och få med dig bra fart genom hela serien.

31. Passning volt/salto

Här tränar vi lite passning på de fria rotationerna både framåt och bakåt. När behövs inbaningspass och när behövs säkerhetspass? Hur kan jag läsa av gymnasten och bli en säkrare passare.

32. Guldgruvan – färdiga material barn & ungdom

Här går vi igenom och visar vilka färdiga material som finns öppet för användning på Gymnastikförbundets hemsida. Använd det som inspiration och variation i din träning. Passar både barn och ungdom. Ex på material – Hopprepsskoj, gymnastikmärken, rörelsebanken, Parkour

33. Rolig Styrka– ungdom

Detta pass visar vi upp hur du kan planera och genomföra styrketräning som är anpassad för barn 7-13 år och bygger på kroppsviktsövningar. Du får med dig tips och idéer på hur du kan träna styrka med Barn/ungdomar hemma i din träningshall.

Passbeskrivningar Trupp/Barn/Ungdom

34. Ansats/inhopp - trampett

Till största delen sitter felet i ett trampetthopp redan i ansatsen eller inhoppet till trampetten. Här får du en genomgång i vad som är viktigt att fokusera på i ansatsen och inhoppet för att hjälpa gymnasten att få ännu bättre slutvolter.

35. Tejpa och linda

Att linda en fot eller annan kroppsdel snabbt och rätt kan hjälpa en gymnast att komma tillbaka till träning mycket snabbare. Vi testar också att tejpa fötter som ibland kan vara en hjälp i rehabiliteringen tillbaka efter skada.

36. Intro STARS – Kvinnlig AG

Kvinnlig AG vill växa och bli större och det är en väldigt bra grundträning inom gymnastiken! Därför har kommittén i Mellansvenska tagit fram en enklare serie som passar alla barn och som går att tränas i vanlig skolsal även om du vill testa på att tävla lite. På detta pass får ni se lite exempel på övningar och träningspass på de olika redskapen.

37. Redskapsstationer

Här går vi igenom en lightversion av Mellansvenskas inspirationsdag Redskapsgympa – anpassad stationsträning genom att tipsa om lite olika stationer och övningar som kan användas till ungdomsgrupper.

Söndagens pass

Under söndagen väljer man antingen ett redskapsspår eller ett friståendespår. I redskapsspåret ingår också ledarskapsutbildningen "Gruppdynamik" på förmiddagen.

Kursen *Gruppdynamik* fokuserar på hur grupper fungerar och hur du som ledare kan arbeta med att utveckla och stärka sammanhållning, målsättning och det kollektiva självförtroendet. Viktiga ämnen som tas upp är kännetecknen för en grupp, normer, öppenhet, tillit, konflikter och kommunikation.

Redskap - Här tränar vi på att bli säkrare som passare, både inbaningspass och säkerhetspass och tränar på att läsa av gymnastens kastparabel för att kunna vara tidig, nära, följsam. Demogymnaster är välkomna och bör träna på dubbel och tsuka.

Fristående

Genomgång av fristående ur ett bedömningsperspektivt samt tips och övningar till att vässa utförande, komposition och svårigheter. Dagen fokuserar på reglementet 3-5 men det går såklart att anpassa även till högre och lägre nivå.

Inspiratörer



Malin C. Tittonen

Lärare, PT och utbildare inom gruppträning och ledarskap. Förbundskapten inom funktionell fitness.



Kristina Jerndahl

Kvinnlig AG tränare i Örebro, lärare, utbildare och aktiv i AG-kommittén



Hans-Christian Vagning

Tränare i Lugj/ABGS, aktiv landslagstränare



Alexander Forsberg Pelenius

Tränare i Örebro, tidigare utbildare och landslagstränare



Jenny Lundevall

Tränare i Hammarö GF, danslärare, domare och tidigare utbildare i fristående. Aktiv i Truppkommittén.



Karin "Kajsa" Nyman

Tidigare ledare i Västerås, utbildare och nu aktiv i barnkommittén



Ungdomskommittén

Caroline Lidberg – Truppstränare GF Örebro
Malin Frisk Wesström – Truppstränare Bofors GF
Henning Olsson – Truppstränare Hammarö GF
Benjamin Josephsson - Trupp/Parkourtränare Västerås



Maud Welin Johansson

Tränare i Kristinehamn, lärare och utbildare. Aktiv i Barnkommittén.

Priser och paket



Dag 1 lördag – 1000:-

Deltagande Lördag, 38 valbara pass inkl lunch

Dag 2 söndag – 600:-

Deltagande Söndag, inriktning Redskap eller
Fristående inkl lunch

Dag 1+2 inkl middag – 1600:-

Deltagande Lördag + söndag inkl luncher och
middag på hotellet på kvällen

Info och Anmälan

Datum: Lördag den 24 augusti kl 10-17, Söndag den 25 augusti kl 9.30-15.00

Plats: Duveholmshallen, Katrineholm

Pris: från 1000:-/deltagare för medlem i Gymnastikförbundet, från 1200:- för deltagare som inte är medlem i Gymnastikförbundet

Anmälan

Sker via: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1911777>

Sista anmälningsdag är den 4 augusti, därefter tas en förseningsavgift på 100 kronor/deltagare ut! Eventuell efteranmälan görs efter kontakt med kansliet. Det är "först till kvarn" som gäller så gör ditt passval så snabbt som möjligt! Observera att anmälan är bindande – avbokning får ske senast 20 dagar före konventdagen! (Sjukdom ska bekräftas med läkarintyg!)

Boende Boende bokas på egen hand. Stadshotellet kan bokas och använda koden: 454002

Tillval Middag på Stadshotellet kan bokas till för de som vill stanna och äta tillsammans eller bo kvar till dag 2, kostnad 200:-.