

GymTræner - Niveau 1	
Basisdel	16 timer + 3 timers E-læring (Lørdag kl. 10 – Søndag kl. 16) + 3 timers forberedende hjemmeopgave (afleveres 1 uge efter uddannelsen)
Disciplindel	19 timer (Fredag kl. 18 – Søndag kl. 16).
Målgruppe	Min. 15 år
Krav for deltagelse	Basisdelen skal bestås inden man kan deltage på Disciplindelen. Hjemmeopgaven fra Basisdelen skal være afleveret 1 uge efter uddannelsen for at få adgang til disciplindelen.
Formål	Deltageren skal opnå kompetencer der gør ham/hende i stand til at fungere som træner for hold eller individuelle gymnaster. Der lægges en platform for trænerens basiskundskaber
Udbytte	Efter uddannelsen vil du kunne planlægge og gennemføre en træning (med fokus på kvalitet i den enkelte træning). Optimalt set vil du kunne lede et hold sammen med en træner uddannet på Niveau 2, som har ansvaret for sæsonplanlægningen.
Fokus	At lære at træne - Udvikling og fastholdelse
Indhold	<p>Basisdelen: GymDanmarks Fundament og idrætten i Danmark – 30 min. Aldersrelateret træning – 2 timer Anatomi, Fysiologi og Træning – 1 time Skader (tages som E-læring inden uddannelsen) – 3 timer og 30 minutter (3 timer inden uddannelse – 30 min. på uddannelsen) Opvarmning og grundtræning – 3 timer Trænerrollen og træningskultur – 2 timer Træningsplanlægning (fokus på den enkelte træning) – 1 time og 30 min. Undervisning - Didaktiske overvejelser, metoder og praksis – 4 timer og 30 min. Inspiration til træningen – 30 min. Hjemmeopgave – Løses og afleveres ugen efter uddannelsen – 3 timer</p> <p>Disciplindelen: - Opvarmning og grundtræning (opfølgning fra Basisdelen) - 3 timer - Metodisk opbygning af momenter - 14 timer - Træningsplanlægning (opfølgning fra Basisdelen) - 1 time - Konkurrence – How to? - 1 time</p> <p>(Tidetal er vejledende!)</p> <p>Du kan vælge mellem følgende discipliner: TeamGym, Trampolin, Tumbling, Rytmisk gymnastik, Idrætsgymnastik, Sports Acrobatic og Rope Skipping.</p>
Hjemmeopgave	<p>Mellem Basisdel og disciplindel vil der være en hjemmeopgave som har til formål at: - Sikre refleksion og læring mellem Basis og Disciplinuddannelse - Åbne op for diskussion på Basis mellem forskellige og ligheder mellem opvarmning/grundtræning disciplinerne imellem - Mulighed for feedback med "eksperter" i den valgte disciplin</p> <p>Hjemmeopgaven er berammet til 3 timer og skal laves i ugen efter basisdelen. Opgaven afleveres pr. mail senest mandag 8 dage efter GymTræner 1-Basis er afsluttet.</p>
Certificering	Efter at have bestået både Basisdel og Disciplindel vil du være certificeret GymDanmark-træner på niveau 1 For at opnå din certificering kræver det en deltagelse på både basis og disciplin på 100%.
Eksamen	Basisdelen afsluttes med en praktisk undervisningsøvelse som vurderes bestået/ikke bestået Disciplindelen afsluttes ligeledes med test som vurderes bestået/ikke bestået.
Gennemførelse	Vi anbefaler at man gennemfører Basis og disciplin del i samme sæson, men man kan sagtens lade uddannelsen stække sig over 2 sæsoner (Basis den ene sæson og disciplin den næste).
Pris	Basis: 2500 kr. inkl. Materiale, kost og logi (overnatning på feltmaner) Disciplin: 3000 kr. inkl. Materiale, kost og logi (overnatning på feltmaner)