

GymTræner – Niveau 1				
Basisdel	15 timer + 3 timers E-læring (Lørdag kl. 10 – Søndag kl. 16) + 2 timers efterfølgende refleksionsopgave			
Disciplindel	19 timer (Fredag kl. 18 – Søndag kl. 16).			
Målgruppe	For dig som er ny træner med ansvar for den daglige holdtræning.			
Krav for deltagelse	Minimum 15 år. Basisdelen skal bestås inden man kan deltage på specialeledelen. Refleksionsopgaven fra Basisdelen skal være afleveret 30 dage efter uddannelsen for at få adgang til specialeledelen.			
Formål	Du skal opnå kompetencer, der gør dig i stand til at fungere som træner for hold eller individuelle gymnaster. Der lægges et fundament for dine basiskundskaber som træner.			
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	Basisdelen:			
	Indhold	E-læring	Praksis	Efter praksis
	Velkomst GymDanmark Ansvarlig udvikling	15 min.	30 min.	
	Motorik	20 min.	45 min.	
	Fysiologi, anatomi og træning	25 min.	20 min.	
	Skader	20 min.		
	Opvarmning	-	2 timer 40 min.	
	Grundtræning	25 min.	1 time 30 min.	
	Trænerrollen og træningskultur	-	3 timer 10 min.	
	Træningsplanlægning	15 min.	1 time 20 min.	
	Undervisning	15 min.	4 timer 15 min.	
	Afrunding	-	30 min.	
	Refleksionsopgave (afleveres 30 dage efter praksis)			2 timer
	I alt	Ca. 2 timer 15 min.	ca. 15 timer	Ca. 2 timer
	Specialeledelen:			
- Opvarmning og grundtræning (opfølgning fra Basisdelen) – 3 timer				
- Metodisk opbygning af momenter – 14 timer				
- Træningsplanlægning (opfølgning fra Basisdelen) – 1 time				
(Timetotal er vejledende!)				
Efter GymTræner 1 – Basis kan du vælge at specialisere dig indenfor: TeamGym (Spring/Rytme), Trampolin*, Tumbling, Rytmisk gymnastik, Idrætsgymnastik, Sports Acrobatic og Rope Skipping.				

Refleksionsopgave	<p>30 dage efter den praktiske del af uddannelsen skal deltagerne individuelt eller i grupper med deres medtræner(e) fra samme hold i samme forening uploade en refleksion ift. deres brug af det lærte. Det kan uploades som tekst, video eller lydfil og deles med de andre deltagere på uddannelsen.</p> <p>Refleksionsopgaven er berammet til 1-2 timer og skal afleveres for at modtage uddannelsesbevis (og bestå GymTræner 1 – Basis).</p>
Certificering	Efter at have bestået både Basisdel og specialedel vil du være certificeret GymDanmark-træner på niveau 1 For at opnå din certificering kræver det en deltagelse på både basis og speciale på 100 %.
Eksamen	Basisdelen afsluttes med en praktisk undervisningsøvelse som vurderes bestået/ikke bestået Specialedelen afsluttes ligeledes med test som vurderes bestået/ikke bestået.
Gennemførelse	Vi anbefaler, at man gennemfører Basis og specialedel i samme sæson, men man kan sagtens lade uddannelsen stække sig over 2 sæsoner (Basis den ene sæson og speciale den næste).
Pris	Basis: 2500 kr. inkl. materiale, fuld forplejning og overnatning i gymnastiksal Disciplin: 3000 kr. inkl. materiale, fuld forplejning og overnatning i gymnastiksal