

UDDANNELSESBEVIS

GYMNASTIKUDDANNELSE 1

Tobias Jeppesen

Navn

1996

Fødselsdato/år

HAR GENNEMFØRT GYMNASTIKUDDANNELSE 1

4. juli 2014

Dato

Rishøj

Sted


Midt- og Vestsjælland
Stempel/underskrift

Uddannelsen henvender sig til unge gymnastikinstruktører – kommende og nuværende og er afviklet som et praktisk og teoretisk uddannelsesforløb på minimum 60 timer.

Formålet med uddannelsen er at opnå gymnastikfaglige, didaktiske og menneskelige kompetencer til at være gymnastikinstruktør i en forening.

I forbindelse med Gymnastikuddannelse 1 er der arbejdet teoretisk og i praksis med følgende emner:

• Det legende menneske

- Formål med og valg af lege
- Organisering og justering af legeaktiviteter
- Leg med rekvisitter

• Kroppen som maskine

- Anatomi og fysiologi
- Opvarmning
- Sanser, bevægelse og motorik
- Skader

• Spring

- Springlæring gennem leg – basis for springgymnastik
- Redskabsbaner og – opstillinger
- Modtagning
- Springmetodik

• Bevægelse, kreativitet og musik

- Bevægelsesformer og kvalitet
- Musik
- Rytme
- Kvalitet i bevægelse og koreografi
- Håndredskaber

• Didaktik

- Læring
- Undervisning
- Feedback og anerkendelse
- Kreativitet

• Dig, dit hold og din forening

- Rollen som instruktør
- Opbygning af en træning
- Sæson og arrangementer
- Forening og frivillighed
- Forældre
- Gymnastik set i bakspejlet
- DGI – udgangspunktet og mulighederne

I hvert emne indgår undervisningsøvelser og andre opgaver.



Tobias Jeppesen

KURSUSBEVIS

Rødovrehallen d. 14-09-2013

Kursusbevis

Det bekræftes hermed at Tobias Jeppesen, født d. 1996 har deltaget i:

Arrangement 201321553201 Få piger til at springe højest - i samarbejde med ROG

Dato 14.09.2013 kl. 10:00 til 14.09.2013 kl. 15:00

Sted Rødovrehallen

Arrangør DGI Storkøbenhavn

Beskrivelse:

Målgruppe:

Instruktører og hjælpeinstruktører, der underviser piger i alderen 7-15 år i springgymnastik

Indhold:

Kurset kommer til at tage udgangspunkt i træning af spring for piger i aldersgruppen 7-15 år. Der vil her blive lagt vægt på optimering og udvikling af springforløb herunder, opvarmningsøvelser, styrketræning, springopstillinger og metodikker. Kursets vil tage udgangspunkt i materialet "Spring for drenge" fra DGI.

INSTRUKTØR

Andreas Tang-Brock, speciale studerende på Idræt ved Aarhus Universitet. Har arbejdet med børnehold, juniorhold og voksen hold gennem 13 år, både på landdelsholdene i Aarhus og på konkurrencehold. Ansat i DGI's vejleder korps og har undervist på adskillige kurser henvendt til springgymnastikkens udvikling.

DGI Storkøbenhavn

Flemming Finnerup Nørgaard