

## TRÄNARKURS: Grundkurs i redskapsgymnastik för flickor, 11-12.1.2020, Vasa

Ledarutbildningen Grundkurs i Redskapsgymnastik för flickor ordnas 11-12.1 i "Volltihalli" i Vasa.

**Preliminär tidtabell:** lördag kl. 10-18, söndag kl. 9-16  
**Kurspris:** 95 euro  
I priset ingår olycksfallsförsäkring, ej kost, logi eller sakförsäkring  
**Anmälan:** [karolina@idrott.fi](mailto:karolina@idrott.fi), senast 13.12.2019

Kursen har ett begränsat antal platser och anmälningarna tas emot i anmälningsordning. Anmälan är bindande. Då du anmäler dej meddela ditt namn, din e-post, ditt födelseår, förening och faktureringsadress (postadress).

Kursen riktar sig till tränare som vill lära sig hur man lär ut de viktiga grunderna inom redskapsgymnastik för flickor. Kursen innehåller bl.a. övningar för uppvärmning, styrketräning, flexibilitet och rörelseskolning. Kursen tar upp grunderna i teknik och metodik för övningar på de fyra olika tävlingsredskapen. Rörelserna som går igenom motsvarar ungefär de rörelser som finns i klass B-D. På kursen går även igenom de finska Gymnastikförbundets tävlingssystem och tävlingsserierna för klasserna B och C. Kursen är lämplig för nya ledare men även för ledare med mera erfarenhet. Det är önskvärt att deltagarna har gått minst någon baskurs i gymnastik, tex Jumpaledarens start-kurs före man deltar i grundkursen. Kursen lämpar sig både för ledare för hobbygrupper och tävlingsgrupper.  
Ledare på kursen är Sanna Suominen.

Välkommen med på kurs och lära dej nytt!