



**STYRKETRÆNING
FOR GYMNASTER**



CAMP SOLA - TRENERKURS

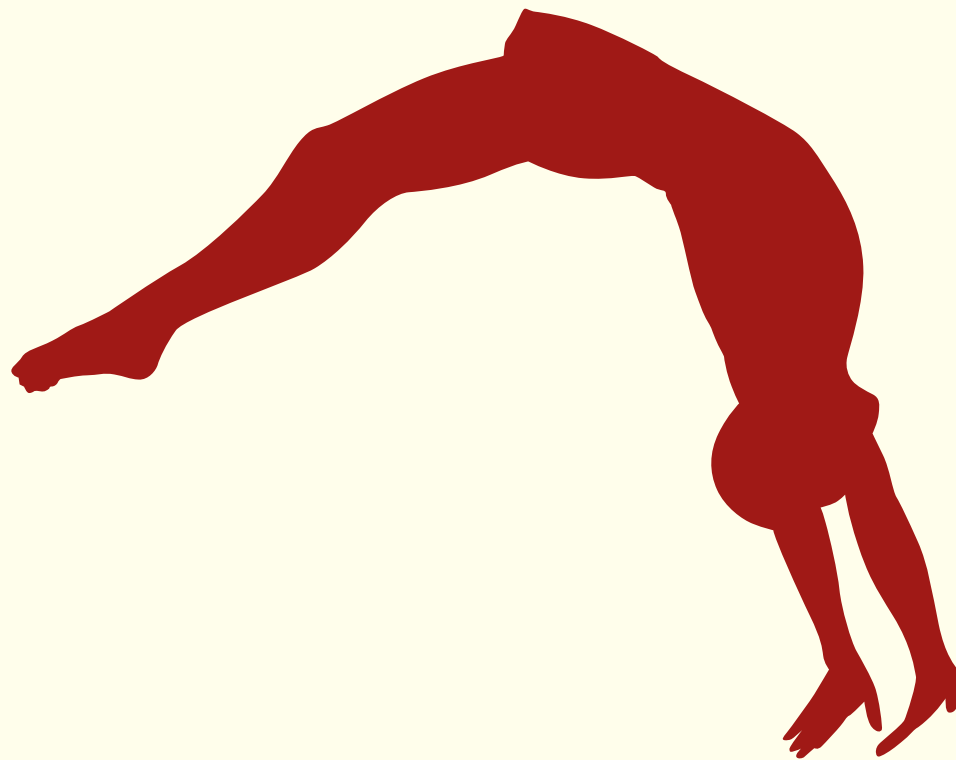
Når:

- Powertumbling - Mandag kl.16:30-18:00
- Mental trening - Tirsdag kl.16:30-18:30

Pris:

- kr 300,- for 1 kurs
- kr 500,- for 2 kurs

Påmelding: Send mail til marcus@solaturn.no



Tumbling kurs

På tumblingkurset skal I introduceres til de grundlæggende tekniske elementer i tumbling og hvordan de kan trænes og implementeres. Vi vil især fokusere på hoftens arbejde, som er vigtig i både whips og flik, og for at kunne opbygge fart. Derudover vil vi også have fokus på overgangen fra håndstand i flik til afsæt. Kurset vil bestå af et kort oplæg om ovenstående efterfulgt af et praksisorienteret oplæg i springcenteret, hvor I også selv vil blive udfordret på opbygningen af stationer.

Mental træning kurs

Mentaltræningen vil være opdelt i to, hvor fokus er på henholdsvis *skruekuller/twisties* og *mentale blokader* samt *'den gode træner'*.

Twisties og Mentale blokader

I vil blive introduceret for de hyppigste årsager til, at gymnaster udvikler twisties og andre mentale blokader – altså situationer, hvor kroppen "ikke gør, som man vil". Det kan blandt andet skyldes manglende tryghed, højt pres eller brud i bevægelsesforståelsen. Vi gennemgår tilgange til at forebygge disse situationer, og hvordan I som trænere kan støtte gymnasterne, både hvis de rammes af twisties eller oplever mentale blokeringer. Der vil også være fokus på konkrete strategier, I kan anvende i træningen for at hjælpe gymnasterne videre og skabe et mere trygt læringsmiljø. Workshopen vil være en blanding af oplæg og praksis, hvor I blandt andet får mulighed for at mærke, hvordan en blokering kan opstå, og hvordan den kan påvirke både fysisk og mentalt.

'Den gode træner'

I dette oplæg vil jeg præsentere jer for nogle af de elementer, som er essentielle for et godt trænerarbejde, set i det mentale aspekt. Det indebærer blandt andet samarbejdet mellem gymnast og træner, hvordan træneren kan motivere og hvordan I kan udvikle selvstændige og selvsikre gymnaster. Denne del vil være stillesiddende, men I skal stadigvæk deltage aktivt og udføre opgaver og diskussioner undervejs.



Bli kjent med Kathrine Møller!



"Jeg hedder Katrine Møller, 25 år gammel og bosat i lille Odense i Danmark. Jeg har dyrket tumbling siden jeg var 7 år gammel - både på eliteniveau i mange år, men også bare for sjovs skyld. Jeg har siden 2011 deltaget ved 2 WAGC (junior VM), et junior EM og 2 VM + lidt blandede World Cups. Nationalt har jeg vist været med til alt, og er lige nu dobbelt danmarksmester for hold.

De sidste 4 år har jeg brugt på at tage en bachelor i Idræt og Sundhed, hvor jeg havde innovationslinjen, men også tilvalgte flere fag om sportpsykologi. Elitesport og sportpsykologi er mit primære interessefelt, og jeg er især optaget af emner som Life-Skills, identitet og mentale blokader. Derudover leger jeg med tilgangene og prøver at udfordre nogle af de traditionelle tankegange."