

Spring Sjovt og sikkert - Inspiration til redskabsgymnastik i idrætsundervisningen



Kursusbeskrivelse

Formål:

Formålet med kurset er at sikre at kursisterne opnår færdigheder og viden om brugen af springredskaber i skolen. I dette ligger at skabe størst mulig sikker håndtering ved brug af fjedrende springredskaber, ex. trampoliner, i idrætsundervisningen.

Kurset vil ligeledes være inspiration til opbygning af spring, modtagning og redskabsaktiviteter i idrætsundervisningen.

Mål:

Efter gennemgået kursus kan alle deltagerne sikkert og forsvarligt forvalte undervisning med springredskaber. Heri ligger en viden om forudsætninger for at kunne lave de forskellige spring, samt modtagning og vigtigst viden om hvordan vi kan bygge stationer som støtter elevernes spring udvikling og bevægelseserfaring i redskabsgymnastik. Kursisterne vil gå fra kurset med rygsækken fyldt med stationer og aktiviteter de kan bruge direkte i undervisningen.

Kursusform:

Kurset varer 3 timer, og der vil være pauser efter behov både til pusterum og til refleksion!

Alle, der kommer på kurset, skal være aktivt deltagende. Det betyder, at alle er med til at hoppe, lege og bevæge sig. Det betyder også, at alle skal have tøj på, de kan bevæge sig frit i.

Vores tilgang til dette kursus er at møde jer, der hvor I kan og vil være med, så ingen bliver tvunget til noget de ikke magter!

Grunden til at det er tvingende nødvendigt at I deltager aktivt, skyldes at det er den eneste måde, hvorpå I kan få erfaring med bevægelser der hører springgymnastikken til ... det kan man ikke tænke sig til. Erfaring viser at vi ved aktiv deltagelse nemmere kan huske kursets indhold. Og så er det jo sjovest når man selv er med :)

Kursusindhold:

Regler om spring i skolen: Viden om hvordan man holder sig springsikkerheden for øje

Sikkerhed i undervisningen: Retningslinier for hvordan springsikkerheden kan udføres i praksis

Modtagning: Fokus på forudsætninger for modtagning og hvordan der arbejdes praktisk med modtagning

Fra rulle til salto: Viden om springenes grundessens

Fra håndstand til overslagsbevægelser: Viden om springenes grundessens

Kursusbevis:

Efter aktiv deltagelse i kurset modtager kursisten et kursusbevis.

Vi glæder os til at arbejde sammen med jer!!