

Springikker.dk

Kursusbeskrivelse: Springikker – Basis

Formål:

Det primære formål er at øge sikkerheden i springgymnastikken. Dette sker via Springikker-uddannelsen med certificering af instruktører og Springikker – Basis er fundamentet for uddannelsen

Hensigt:

Hensigten er at højne det sikkerhedsmæssige aspekt i forbindelse med indlæring og udførelse af spring på måttebane og i trampet (minitrampolin). Dette opnås ved at bibringe kursisten forståelse for færdigheder i relevant teori, metodik og specifikke modtagesituationer. Kurset afsluttes med en teoretisk og en praktisk prøve.

Målgruppe:

Du skal være fyldt 14 år på uddannelsestidspunktet. Vi anbefaler, at du har bestået Springikker – Basis inden du tager SMT1.

Springbasis henvender sig til instruktører/hjælpeinstruktører som arbejder med børne-/juniorhold, hvor størstedelen af gymnasterne arbejder med enkeltstående spring. Det vil sige kraftspring, flikflak, salto m.m. Der kræves som udgangspunkt ikke nogen forudsætninger for at deltage på Springikker Basis, men lidt erfaring som instruktør/gymnast er en fordel

Indhold:

Du kan forvente at cirka 2/3 af uddannelsen omhandler sikkerhed og modtagning samt metodik og opbygning af spring. Den sidste 1/3 er teori.

Teori og praksis:

- Der lægges vægt på at kursisten er en aktiv del af kurset og "mærker" på egen krop.
- Der vil være sammenhæng mellem teori og praksis. Dvs. teori i praksis. Dette understøttes af gode eksempler, opgaveløsning samt refleksion.

Certificering:

- Multiple choice prøve (konkrete spørgsmål til læst teori)
- Metodikprøve (instruktørens planlægning af træning – metodiske overvejelser)
Praktisk prøve – Fokus på modtagning

Udbytte:

Efter bestået kursus vil kursisten have grundlæggende viden om biomekanikken i spring (de fysiske kræfter, som er relevante i forhold til springgymnastik), derudover vil kursisten have opnået modtagerfærdigheder, således at springene og modtagningen af disse kan foregå på en sikker og forsvarlig måde. Endvidere vil kursisten opnå en metodisk viden til at kunne planlægge og afvikle en springtræning, hvor der arbejdes med grundlæggende spring (jf. nedenstående).

Springikker – Basis ligger op til Springikker – Måtte og Trampet 1, hvor der arbejdes med mange af de samme spring, men hvor disse indgår i en springkombination, fx salto-mølle. Derudover vil

Spring Sikker.dk

der på Spring Sikker – Måtte og Trampet 1 være en mere grundig indføring i biomekanikken og metodikken i forhold til springgymnastik.

Disse prøver skal du igennem og bestå:

Teoriprøve

Prøven er en individuel prøve i form af en multiple choice prøve på 37 spørgsmål.

Multiple choice prøven tager sit udgangspunkt i teorimaterialet. Det vil sige, at alle svar er at finde i teorimaterialet og det er derfor en fordel, hvis man har læst teorimaterialet grundigt.

Ingen hjælpemidler til rådighed.

Der skal minimum svares rigtig på 66,67% af spørgsmålene for at bestå.

Metodikprøve

Prøven er todelt og består af:

A: Gruppearbejde som foregår sammen med den praktiske del. I skal i grupper lave de en metodikanalyse af de spring, vi arbejder med.

I denne del af metodikprøven er der hjælpemidler til rådighed

B: 120 minutter. Nye grupper laves og der skal forberedes en præsentation af metodik i henhold til trukket spring. Ca. 30 minutter.

Præsentation af metodikoplæg 1½ time, ca. 15 minutter pr. gruppe.

I denne del af metodikprøven er der ingen hjælpemidler til rådighed

Fremlæggelsen bedømmes ud fra nedenstående skala:

Bedømmelse i metodikprøven	
1,0	Ingen forståelse af metodisk opbygning og biomekanik, forudsætning
2,0	Nogen forståelse af metodisk opbygning og biomekanik
3,0	Forståelse af metodisk opbygning og biomekanik
4,0	God forståelse af metodisk opbygning og biomekanik
5,0	Stort teoretisk overblik

NB: Der kræves minimum 3,0 i karakter for hver enkelt spring for at bestå!