

## Vill du bli en riktigt bra instruktör? Då ska du gå Gymnastikförbundets nya Gympa- och Aerobicutbildning.

Gymnastikförbundet har över hundra års erfarenhet av träning för både elit och bredd. På den gedigna grunden har vi också byggt vår nya instruktörsutbildning, tillsammans med några av landets bästa instruktörer i Gympa och Aerobic.

Nu erbjuder vi dig en helt ny utbildningsserie av allra högsta kvalitet. Utbildningen varvar teori och praktik. Efter en gemensam grund väljer du inriktning på Gympa eller Aerobic. Du får också skräddarsydd personlig handledning av våra handplockade utbildare. Efter godkänt skriftligt och praktiskt prov blir du **licensierad Gympa- eller Aerobic-instruktör**.

### Steg 1

Grundläggande teoretisk och praktisk instruktörsutbildning inom Gympa och Aerobic.

#### Du lär dig

Kroppens uppbyggnad och funktioner  
Säker träning  
Utföra rörelser rätt och funktionellt  
Rörelser till musik  
Analysera musik  
Analysera rörelser  
Anpassa rörelser till musik

#### Förkunskaper

Utbildningen utgår från en nivå där alla kan delta. För att på bästa sätt kunna tillgodogöra dig utbildningen, vill vi att du har tränat minst ett år i den kategori du valt. Vi vill även att du har god fysik samt taktkänsla till musik.

#### Innehåll

Anatomi  
Fysiologi  
Rörelseanalys  
Träningslära  
Musik  
Rörelseskolning  
Praktisk träning  
Ledarskap  
Pedagogik

### Steg 2

Grundläggande praktisk utbildning med inriktning på Gympa eller Aerobic. Grundläggande praktisk utbildning varvat med teori för blivande instruktörer.

#### Du lär dig

Praktiskt bygga upp och konstruera ett säkert Gympa/Aerobic-pass med bra och rolig koreografi. Förmedla koreografi med rörelseglädje till musik.

#### Förkunskaper

Steg 1

#### Innehåll

Passuppbyggnad  
Musiklära  
Riskfri träning  
Koreografi  
Ledarskap  
Rörelseskolning  
Pedagogik  
Praktisk träning  
Personlig återkoppling under hela utbildningen

#### Individuell Personlig Erfarenhet

Här får du som instruktör återkoppling på ditt eget pass och ledarskap. Återkopplingen sker vid samma tillfälle som du går en Steg 3-utbildning. Det tar 1½-2 timmar där du som instruktör visar ditt pass. Efter det följer en genomgång med en av våra utbildare. Denna del är inte obligatorisk i utbildningsserien, men vi lovar dig att du kommer att ha glädje av detta moment och känna dig säkrare inför fortsatt utveckling för dig som instruktör.

## Steg 3 - Påbyggnadsutbildningar

### Styrka och rörlighet Gympa/Aerobic

#### Du lär dig

Mer om kroppens uppbyggnad  
Hur du kan ändra belastningen i ditt träningspass för att få en mer effektiv träning  
Att förstå sambandet mellan styrka och rörlighet  
Att analysera rörelser och förstå syftet med dessa  
Mer om olika stretchmetoder

#### Förkunskaper

Godkänd Steg 1 och 2.  
Du ska vara godkänd i Individuell Personlig Erfarenhet eller ha instruerat minst 30 Gympa/Aerobic-pass.

#### Innehåll

Passuppbyggnad  
Fördjupad anatomi  
Olika stretchmetoder  
Belastningsförändringar  
Fördjupad rörelseanalys  
Rörelseskolning  
Pedagogik  
Praktisk träning  
Personlig återkoppling under hela utbildningen

### Koreografi och träningsplanering för Gympa/Aerobic

#### Du lär dig

Praktiskt bygga upp ett Gympa/Aerobic-pass beroende på din inriktning. Konstruera ett säkert träningspass med bra och rolig koreografi.  
Förmedla koreografi med rörelseglädje till musik.

#### Förkunskaper

Godkänd Steg 1 och 2.  
Du ska vara godkänd i Individuell Personlig Erfarenhet eller ha instruerat minst 30 Gympa-och/eller Aerobic-pass.

#### Innehåll

Koreografiska förändringar  
Träningsplanering  
Kost och näringslära  
Musik  
Intensitet och impact  
Intervallträning  
Rörelseskolning  
Pedagogik  
Praktisk träning  
Anaerob/aerob träning  
Personlig återkoppling under hela utbildningen

### Personlig utveckling och ledarskap för Gympa/Aerobic

#### Du lär dig

Känna dig själv bättre, vilka starka och svaga sidor du har i din ledarstil  
Förståelse av vikten av kommunikation i ditt ledarskap, och på vilka sätt vi kan kommunicera  
Vikten av mental träning för din egen utveckling

#### Förkunskaper

Godkänd Steg 1 och 2.  
Du ska vara godkänd i Individuell Personlig Erfarenhet eller ha instruerat minst 30 Gympa-och/eller Aerobic-pass. Du ska också ha genomgått utbildningarna Koreografi och träningsplanering samt Styrka och rörlighet.

#### Innehåll

Ledarstil  
Ledarskap  
Kommunikation  
Mental träning  
Fokusering på dig som instruktör  
Mycket återkoppling till dig  
Pedagogik  
Praktisk träning  
Teoretisk licensieringsskrivning baserat på hela utbildningsserien (steg 1, steg 2 och steg 3)

### Gymnastikförbundets licensiering

Syftar till att du som Gympa- eller Aerobicinstruktör ska kunna genomföra ett kvalitetsmässigt bra, allsidigt och säkert träningspass med god teknik, musikkänsla och bra ledarskap. Licensieringen består av ett skriftligt och ett praktiskt prov, där du måste ha godkänt på båda för att bli licensierad.