



# Friddrott i gymnastiksal del 1

## 23 oktober 2021

Friddrott i gymnastiksal riktar sig mot barn och ungdomstränare som vill få inspiration och verktyg för att bedriva rolig och utvecklande friddrottsträning i gymnastiksal.

Utbildningen består av 3 delar där olika grenar och moment ingår i varje del. De är fristående från varandra och innebär att du fritt kan välja vilken/-a delar du vill gå och i vilken ordning.

### Anmälan

senast den 19 Oktober via formulär på [www.08fri.se](http://www.08fri.se) > UTBILDNINGAR > Tränare > Anmälan.

### Tid och plats

tiden är kl 10-15. Plats meddelas i kallelsen.

### Program

Uppvärmning: hinderbana

Gymnastik: kullerbyttor, handstående, hjulning, rondat

Häcklöpning

Lunch (medhavd matsäck)

Uppvärmning: rugby

Kastkoordination/medicinboll

Höjd och kula

Gymnastik: plintövningar

### Kostnad

1200kr/deltagare faktureras din förening efter avslutad kurs och inkluderar föreläsningar och praktikpass.

### Bidrag

Utbetalas automatiskt efter avslutad kurs till föreningen från RF/Idrottslyftet.

Bidragets storlek är 300 kr per godkänd deltagare.

### Återbud

skall alltid meddelas via e-post till [michael.pettersson@08fri.com](mailto:michael.pettersson@08fri.com) Återbud som sker senare än 2 dagar före kursstart debiteras med 500kr (gäller även sjukdomsfall som ej verifieras med läkarintyg).

### Kallelse

skickas efter anmälningstidens utgång via e-post tillsammans med en kallelse.

### Övrigt

Antalet kursdeltagare är maximerat till 25 st - först till kvarn. Vi behöver också ca 15 st ungdomar i åldrarna 8-12 år på utbildningen. Anmäl dessa i samband med din anmälan.

### Frågor

besvaras gärna av utbildningsansvarige Michael Pettersson via [michael.pettersson@08fri.com](mailto:michael.pettersson@08fri.com) eller mobil 070-811 29 47.

### Välkommen