



Spring Instruktør(er) søges!

Er du den spring-instruktør vi leder efter i Kastrup Gymnastikforening?

Da 2 instruktører på et af vores springhold skal på orlov, søger KG66 **hurtigst muligt** mindst 1 instruktør på minimum 18 år.

Holdet hedder "Turbo Spring" og er for gymnaster (mix hold) fra ca. 8 års alderen. På Turbo Spring skal gymnasten have nogen erfaring og godkendes af træneren - vi afholder auditions. For at komme i betragtning til Turbo Spring skal gymnasten have en god grundform og styr på basis gymnastik. Gymnasten skal fx kunne udføre følgende spring på en springbane uden modtagelse:

Forlæns og baglæns kolbøtte, vejrmøller, araberspring, håndstand og håndstand til rulle samt salto.

Gymnasten skal kunne udføre følgende spring på en springbane med (eller uden) modtagning:
Flik, kraftspring og indgangssalto.

I trampolinen skal gymnasten kunne følgende spring: Opspring og salto (lukket).

En typisk træning på Turbo Spring består af en grundig og alsidig opvarmning. Derefter vil træningen indeholde teknik træning for at dygtiggøre de spring som gymnasten kan i forvejen samt indlæring til nye spring. Ofte er der tid til fri spring. Træningen sluttet af med udstrækning og smidighedstræning.

Målet for holdet er at dygtiggøre gymnasten inden for springgymnastik. I løbet af sæsonen vil der blive arbejdet med at sammensætte spring, så som: araber-flik- baglæns-salto, salto-araber-flik-baglæns salto, kraft-salto og salto-kraft-salto. Ligesom der arbejdes med at videreudvikle baglæns salto, så den kan blive strakt og evt. med skruer. I trampolinen arbejdes der med hoftebøjjet (pikeret) salto, strakt salto og strakte saltoer med skruer. Der vil evt. blive arbejdet med forøvelse til dobbeltroterende saltoer.

Når vi nærmer os Årsopvisningen i marts, vil der blive arbejdet med rytmeserier og evt. et springkoncept. På Turbo Spring bliver det sociale vægtet lige så højt som det gymnastiske. KG66's Turbo Spring har tidligere deltaget i DGI Storkøbenhavns Børne- og Junior Forårsstævne.

Om dig:

- Du er selvstændig og ansvarlig for holdets tilrettelæggelse og samarbejder med klubbens øvrige spring instruktører. Samarbejde på tværs af vores mange hold er en naturlig del af foreningen.
- Har erfaring med de momenter, du skal undervise indenfor. Det er en fordel, hvis du har relevante kurser eller uddannelse, men ikke et krav.
- Sæsonen løber fra starten af september til udgangen af april - evt. med mulighed for at fortsætte holdet frem til udgangen af juni. Vi forventer, at du kan undervise hele sæsonen.

Om os: Da der er tale om foreningsarbejde, vil du blive aflønnet pr. time for din undervisningstid. Beløbet afhænger af, hvor mange timer du har pr. uge. Du tilbydes mindst ét relevant inspirationskursus og/eller uddannelse eller tilskud hertil.

Ansøgning: Send et par ord om dig selv, hvilke relevante uddannelser/kurser du har, samt instruktørerfaring. Send ansøgningen til gym.kg66@gmail.com

Send ansøgningen hurtigst muligt – dog helst inden d. 23. september. Vi indkalder løbende til samtale.

Yderligere oplysninger:

Har du brug for yderligere oplysninger om foreningen, kan du kigge på vores hjemmeside: www.kg66.dk