

Springssikker – Trampetbasis

Med springssikkerbeviset bliver du klædt på til at undervise både begyndere og let øvede børn og voksne. Beviset udstedes af DGI og Danmarks Gymnastik Forbund (GymDanmark) og er anerkendt i folkeskolen, i efterskoleverdenen og i foreningsregi.

Prøven er inddelt i tre dele, som alle skal bestås for at den studerende kan blive certificeret. Delene består af en *teoriprøve*, *modtagning* samt en *metodikprøve*. Det er desuden en nødvendighed at du under kurset byder dig til som ”kanin” i de spring du rimelig sikkert kan udføre selvstændigt. Du kan læse mere om uddannelsen ved at klikke på linket [her](#).

Del 1. Teoriprøve

Den teoretiske prøve tager udgangspunkt i DGI og GymDanmarks teorimateriale ’Springssikker – Trampetbasis’, som kan findes ved at klikke [her](#). Det er **VIGTIGT** at du på forhånd har gennemlæst teorimaterialet grundigt. Selve teoriprøven består af en individuel multiple choice prøve. Prøvens varighed er 30 minutter og indeholder 16 spørgsmål, hvoraf 12 skal besvares korrekt for at bestå.

Del 2. Modtagning

Anden del af kurset består af en praktisk modtagningsdel, hvor den studerende skal demonstrere færdigheder inden for modtagning. Den studerende skal vise at de behersker korrekt modtagning fra begge sider og alle spring skal godkendes, for at bestå kurset. Nedenfor findes en oversigt over springene de studerende skal prøves i:

Spring i trampet:

- Opspring med tilløb, samlede knæ (sikkerhedsmodtagning)
- Forlæns salto uden tilløb til højt underlag (støttemodtagning + sikkerhedsmodtagning)
- Baglæns salto (støttemodtagning + sikkerhedsmodtagning)
- Overslag med tilløb (støttemodtagning + sikkerhedsmodtagning)

Andre spring:

- Forlæns rulle (støttemodtagning)
- Baglæns rulle (støttemodtagning)
- Hovedstand (støttemodtagning)
- Håndstand (støttemodtagning)
- Håndstand rulle (støttemodtagning)

- Mølle (støttemodtagning)
- Hovedspring med eller uden tilløb (støttemodtagning + sikkerhedsmodtagning)

Ved at klikke på linket [her](#), finder du videoer af alle springene. Under hvert spring i linket kan du klikke på 'Mere om springet' for at få inspiration til metodik, forudsætninger, modtagning m.m. Bemærk at spring i stortrampolin ikke gælder for dette kursus.

Del 3. Metodikprøve

På dagen for kursets afholdelse bliver I inddelt i grupper, som skal samarbejde om at løse metodikprøven. I jeres respektive grupper får I tildelt et af de tre nedenstående spring:

- 1) Forlæns salto uden tilløb til højt underlag
- 2) Overslag med tilløb
- 3) Baglæns salto

Metodikprøven tager udgangspunkt i jeres tildelte spring og formålet er, at den studerende skal demonstrere viden i forbindelse med fysiske forudsætninger for springet, modtagning, sikkerhed, fejlretning/feedback, redskabsopstillinger og progression i opbygningen heraf samt didaktiske overvejelser i forbindelse med undervisningen. Da kurset blandt andet omhandler brugen af trampet i undervisningen, skal trampetten også medtænkes i forbindelse med redskabsopstillinger for at metodikprøven kan bestås.

Selve prøven afholdes som en mundtlig fremlæggelse, hvor de studerende i grupper præsenterer deres overvejelser i forbindelse med tildelte spring. Du kan læse om krav til fremlæggelsens indhold i dokumentet '*Metodikprøve - Paul Petersen Idrætsinstitut*'.

Der afsættes 15 min til forberedelse af metodikprøven og 15 min til hver af de efterfølgende gruppefremlæggelser (4 grupper = 15 min forberedelse + 4x15 min fremlæggelse). Alle fremlæggelser præsenteres i plenum, og det er et krav, at de studerende hører hinandens fremlæggelser.