



EKSAMENSBEKRIVELSE/ SPRING

INDLEDNING

Med springsikkerbeviset 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 grund-, efter-, og højskoleverdenen samt i foreningsregi.

Prøven er inddelt i tre dele, som alle skal bestås for at den studerende kan blive certificeret.

DEL 1 - TEORIPRØVE

Den teoretiske prøve tager udgangspunkt i DGI og GymDanmarks teorimateriale 'Springsikker – Trampetbasis'. Selve teoriprøven består af en individuel multiple choice prøve.

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)

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:

Forlæns salto uden tilløb til højt underlag

Overslag med tilløb

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, sikker-