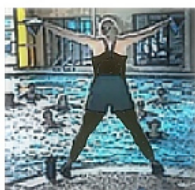


# Vattengympa ledarutbildning



Utbilda dig till eller som vattengympaledare! Utbildningen passar både dig som aldrig instruerat vattenträning och dig som redan är verksam som vattengympainstruktör av något slag. Eller har varit och vill börja igen. Du får ett färdigt program (som du kan ändra i). Du lär dig instruera så att det blir bra träning både för dig som instruktör och också deltagarna i vattnet. Som ny kan och bör du börja instruera direkt efter första delen av kursen.

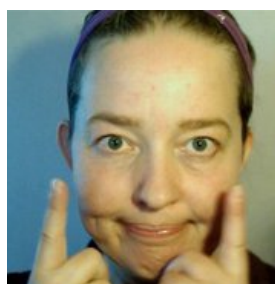
Utbildningen är både kort och lång på samma gång. Du går först en dag, steg 1 a, och tränar sedan själv innan steg 1 b. Under tiden får du support och stöd via nätet från såväl ansvarig utbildare som andra som utbildar sig. Därefter går du en dag till, steg 1 b. Då är du grundutbildad för att leda vattengympa utan redskap på axeldjupt vatten. Du kan kalla dig ledare eller instruktör, vad som passar i de sammanhang du är verksam. Träningen kan kallas vattengympa, vattenträning, gruppträning i vatten eller vad du eller din uppdragsgivare vill att det ska heta.

Som vattengympainstruktör är det extra viktigt att vara välutbildad och fortsätta utbilda sig. Det är en helt annan sak att röra sig i vatten än på land. Det är en helt annan sak att instruera vattengympa än landgympa. Det är andra rörelsemönster och annan pedagogik och för att leda vattengympa behöver du också många egna timmar i vattnet för att förstå vad kroppsrörelse i vatten är. Din upplevelse av att röra dig i vatten hjälper dig att

förstå andras upplevelse av att röra sig i vatten.

På grundkursen får du ett kursmaterial med teori, ett färdigt varierat program (30-45 min) och musikförslag. Programmet består av på säkra, effektiva, enkla rörelser enligt en pedagogik som ger varje deltagare i vattnet möjlighet att själv reglera intensiteten och anpassa efter egna förutsättningar. Det innebär att kursen också passar för vattengympa för gravida.

Fortsättningskurser är vattengympa med redskap på axeldjupt vatten samt djupvattengympa (med flytredskap). Inspirationsdagar utformade efter uppdragsgivares önskemål finns också som vidareutbildning. Främst anordnas kurserna i vattengympa som uppdrag åt bad/organisationer men ofta finns plats för utomstående deltagare. Mer sällan anordnas kurser i Urformas egen regi. Välkommen att höra av dig vad du än har för önskemål om utbildning inom vattengympa/vattenträning!



Liselott Sjöstedt