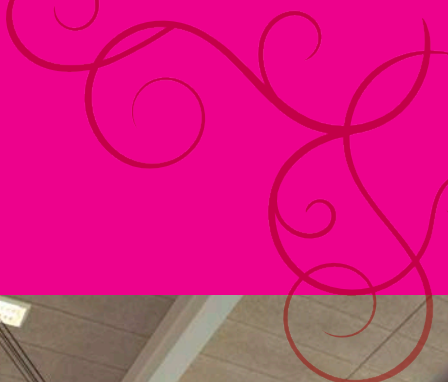


**VEDERSØ**  
IDRÆTSEFTERSKOLE



# SPRINGSIKKER EFTERSKOLE

Airtracks, springgrave og stor luftkile til salto m.m. står altid til rådighed - også i elevernes fritid. Derfor oplever vi også vores springcenter som det helt store trækleplaster for vores elever i timerne samt om aftenen.

Det er vigtigt for os at signalere, at vi gør alt for, at Vedersø Idrætsefterskole er et sikkert sted at sende børn og unge til gymnastik og springtræning.



Certificeret  
Springsikker  
efterskole



**DGI**

**GymDanmark**  
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

**Skolens faciliteter og redskaber står til brug for eleverne i fritiden. Det er der, hvor eleverne udvikler sig gennem træning, gentagelser og leg! Men disse kraftigt fjedrende redskaber, der ligger til rådighed, skal altid bruges med omtanke. Er uheldet ude kan det medføre alvorlige skader.**

Udviklingen indenfor springgymnastikken går nemlig utrolig hurtigt, og det er vigtigt at vi som skole og personale er gearet til at følge med i denne udvikling. Det er både med hensyn til faciliteter og med kompetenceudvikling.

## **Vi som skole har gennemgået et 360 graders tjek med fokus på alt:**

- Bestyrelsesansvar og –opgaver
- Instruktørkompetencer
- Redskaber, fysiske rammer og faciliteter
- Engagement i springtræningen
- Sikkerhed

**Elevernes og personalets sikkerhed kommer altid i første række. Derfor er det kun lærere og undervisere, der har gennemført Spring Sikkerhed Trampolin2, der må åbne trampoliner for skolens elever i undervisnings- og fritidsbrug.**

Der tilstræbes at man i de første uger holder igen med at åbne op for dobbeltroterende spring ud fra:

- undgå at rutinerede og begyndere ikke påbegynder spring, som de reelt ikke magter eller har teknik til, fordi de mangler grundlæggende træning og forståelse for saltobevægelse og skruer både baglæns og forlæns.
- at også øvede gymnaster får trænet basale teknikker og tilvæning mht. til saltobevægelse og skruer både baglæns og forlæns.
- at "nullermænd" øvelser og kombinationer i stortrampolinerne trænes, da det er med til at give luftsans og fornemmelse for kroppen i luften.
- at have en motivationsfaktor at stræbe efter, for at undgå motivationsdyk hos eleverne fordi de har fået lov til begynde med det sværeste.

Der roteres ikke to (eller flere) gange uden man er blevet personligt godkendt hertil af springlærerne - hverken på bane, minitrampolin, KG eller i stortrampoliner. Hvornår der åbnes op for denne godkendelse besluttet af gymnastiklærerne og skolens ledelse.

Godkendelsen er betinget af opfyldelse af klare og definerede krav.

Der hænger en opdateret liste over godkendte spring for eleverne i springcenteret, som spring-lærerne er ansvarlige for.

## **Principper for at få lov til at rotere mere end én gang:**

Dobbelt forlæns:

- Stortrampolin til grav: Du skal kunne stille min. en strakt  $1\frac{1}{2}$  skrue 3 gange ud af 4
- KG til grav: Du skal kunne stille min. en strakt  $1\frac{1}{2}$  skrue 3 gange ud af 4
- Minitrampolin til grav: Du skal kunne stille min. en strakt  $1\frac{1}{2}$  skrue 3 gange ud af 4
- Fast-track til grav: Du skal kunne stille min. en strakt  $1/1$  skrue 3 gange ud af 4 + speciel aftale.

Dobbelt baglæns:

- Stortrampolin til grav: Du skal kunne stille min. en baglæns strakt salto med  $1/1$  skrue 3 gange ud af 4.
- Fasttrack/bane til grav: Du skal kunne stille min. en araber-flik-strakt  $1/1$  skrue 3 gange ud af 4.

Trippel roterende:

- Forlæns: Skal kunne stille min. veludført og opdelt dobbeltsalto med 2,5 skruer 3 gange ud af 4.
- Baglæns: Skal kunne stille "araber-flik-dobbelt strakt salto" med 2 skruer 3 gange ud af 4.

Tilføjelse af skruer på dobbelt og trippel-roterende skal være ifølge aftale med en springlærer.

Al tilladelse gives separat til hvert redskab. Det vil sige, at man kan godt være godkendt til at køre dobbeltroterende i stortrampolin men ikke på KG.

## **Fra oktober/november af:**

Fast-tracken kan når skolens spring-lærere i samråd med skolens ledelse vurderer det, være åben til brug for eleverne i fritiden uden tilstedeværelse af springlærere, når de vurderes, at eleverne har de grundlæggende forudsætninger rotationsmæssigt (salto-bevægelse) og er blevet instrueret i brug heraf.



Certificeret  
Springsikker  
efterskole



**GymDanmark**  
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND