



# GRÅK

# INSTRUKTØR

## certificering

*Pædagogisk bevægelse  
og mentalisering  
i praksis*





## Alt om certificeringen

### Certificeringen som GRÅK Instruktør er for dig som er:

Lærer, pædagog, institutionsleder og -ansat som selv ønsker at gennemføre og tilbyde GRÅK aktiviteter i praksis.

Certificeringen kan også rettes mod foreningsledere og trænere i øvrige fysiske tilbud.

### Certificeringens formål:

Certificeringen giver dig bred indsigt i pædagogisk bevægelse, mentalisering, GRÅK PLAY metoden, samt hvilke undervisningskompetencer du behøver for at forestå undervisningen.

### Det får du ud af certificeringen:

Som GRÅK Instruktør bliver du i stand til at planlægge, tilrettelægge og udføre undervisningen af GRÅK PLAY til de unge samt deres GRÅK MENTOR, kontaktperson og/eller samarbejdspartnere.

Du vil kunne planlægge og sikre en struktureret tilgang til det at bevæge sig i en skole, på en daginstitution eller andre instanser, hvor det kan være svært at skabe et skaleret bevægelsestilbud til alle unge, grundet deres forskellighed i bevægelsesmuligheder.

Certificeringen slutter af med 'hands on' undervisning samt efterfølgende supervision.

### Forudsætninger:

Erfaring med instruktion i idrætsaktiviteter. Eller erfaring med pædagogik.

### Certificeringsbevis:

Der udstedes GRÅK instruktørlicens som er gyldigt i 2 år.  
*GRÅK mærket må kun anvendes med gyldig licens.*

Der er opfølgende, obligatorisk supervision i forlængelse af certificeringen af 2 x 3 timers varighed.

## MODUL 1:



Om GRÅK som pædagogisk idræt og hvordan GRÅK kan være med til at løse udfordringerne med unges bevægelses- og idrætsdeltagelse.

## MODUL 2:



Om mentaliseringsteorien forstået i en GRÅK-kontekst og det pædagogisk-relationelle arbejde for en instruktør.

## MODUL 3:



Om fysisk-, psykisk-, og social parathed, leg og kreativitet, samt det didaktiske princip og den pædagogiske struktur i GRÅK, introduktion til programlægning og pointers, og afprøvning af GRÅK PLAY.

## MODUL 4:



Bevægelseskategorierne, biomekanisk forståelse, afprøvning af - og instruktion i - GRÅKs øvelseskartotek, programlægning samt supervision.

## MODUL 5:



Tilsendte refleksioner og overvejelser omkring implementering og undervisning, yderligere om biomekaniske principper og skalering, mentaliseringssvigt, fremgangsmåden S.M.Å. Skridt samt supervision.

*\*Alle dage er fra 09-15.*

*\*På alle moduler skal vi bevæge kroppen, så man bedes møde op i tøj, der muliggør dette.*

## DET SIGER ANDRE OM GRÅK:

*"Jamen for det første er det sjovt. Jeg synes nogle gange har det jo nærmest karakter af leg, når man står og slår på et dæk med nogle hamre fx. Så det er sjovt i modsætning til meget andet. (...) Så det handler mere om at have det sjovt og bruge kroppen, end at man skal se ud på en bestemt måde."*

- ung i GRÅK

*"Jeg synes jeg får bedre selvtillid af at være herinde fordi at hver gang jeg går herfra, så har jeg en mega fed følelse i kroppen fordi jeg føler, hver gang jeg opnår noget nyt eller har kæmpet ekstra hårdt, så får jeg sådan en følelse af, at nu kan jeg klare det hele"*

- ung i GRÅK

*"De eneste gange, hvor jeg rent faktisk sover om natten, det er de dage, hvor jeg har været til træning."*

- ung i GRÅK

*"Jeg har været lærer i 20 år og været på en hel del uddannelser, men det her er den bedste jeg nogensinde har været på."*

- Stine Mathiesen,  
deltager på GRÅK Instruktør

*"Jeg synes ikke kun I skal arbejde med et særligt område, jeg synes alle bør have jeres pædagogiske tilgang."*

- Henrik Weirauch,  
deltager på GRÅK Instruktør

*"Jeg gad godt der var 10 undervisningsgange, også fordi det har været vildt godt for os som kollegaer at deltage. Det har givet så meget energi!"*

- Poul Christian Ortved,  
deltager på GRÅK Instruktør



# GRÅK TALKS - gratis introduktion til GRÅK PLAY

29. marts i Aarhus kl. 15-17



## Næste certificering:

### Hold 2: i Aarhus

Alle moduler tirsdage kl. 9-15 i ugerne 9 til 13.

2023: 28. februar, 7. marts, 14. marts, 21. marts og 28. marts.

Supervisioner: 24. april 09-12 og 22. maj 09-12

### Hold 3: i Aarhus

Alle moduler torsdage kl. 9-15 i ugerne 9 til 13.

2023: 2. marts, 9. marts, 16. marts, 23. marts og 30. marts.

Supervisioner: 24. april 13-16 og 22. maj 13-16

### Hold 4: Nærmere lokation tilgår

Alle moduler tirsdage kl. 9-15 i ugerne 15 til 19.

2023: 11. april, 18. april, 25. april, 2. maj og 9. maj.

Supervisioner: 30. maj 09-12 og 15. juni 09-12

### Hold 5: Nærmere lokation tilgår

Alle moduler torsdage kl. 9-15 i ugerne 15 til 19.

2023: 13. april, 20. april, 27. april, 4. maj og 11. maj.

Supervisioner: 30. maj 13-16 og 15. juni 13-16

Nærmere adresse følger.

*Hold oprettes ved min. 10 tilmeldte.*

Der kommer løbende flere hold op, også i resten af landet.

## Pris for certificeringen:

Alt inkl. 19.900 kr. inkl. moms

Intropris for hold 2 og 3: 14.900 kr. inkl. moms. Ved tilmelding senest 31.12.2022.

Ved 3 eller flere tilmeldinger fra samme instans, ydes yderligere 10% rabat.

Kontakt os, hvis I har ønske om særligt tilrettelagte uddannelser for en samlet gruppe.

## Prisen er inklusiv:

\* Forplejning

\* Undervisningsmaterialer

\* Bogen om GRÅK (udgives i foråret) værdi 299 kr.

\* Adgang til GRÅK APP med træningsinspiration hver uge

Tilmelding: Senest 2 uger før holdstart. (dog 31.12.2022 for at opnå intropris)

Skriv til: [info@graakplay.dk](mailto:info@graakplay.dk)

*Noter fulde navn, arbejdsplads (hvis betalende), adresse, og hvilket hold, du ønsker at deltage på. Der kommer løbende flere hold op også i resten af landet.*

Følg med på [www.graakplay.dk](http://www.graakplay.dk)

