**SIKRINGSKURS 1 I TRAMPETT**

**KURSINNHOLD:** Regler for sikkerhet og prinsipper for mottak. Innlæring av grunnsprang til og med straksalto med 540 skru. Førstehjelp og idrettsskader. Reglement.

Vi gjør oppmerksom på at deltakerne **må fylle 16 år** det året de

tar sikringskurset.

**STED:** Stag Hallen, Helgeroveien 17, 3290 Stavern

**TID:**  Lørdag 01.02.20 fra kl. 10.00 – 16.00

Søndag 02.02.20 fra kl. 10.00 – 16.00

**INSTRUKTØR:** Lars Gunnar Risa

**PÅMELDING:** Påmelding innen 21.01.20 på:

[www.minidrett.no](http://www.minidrett.no) – søk etter Sikringskurs 1 trampett, VTGTK

**KURSAVGIFT:** kr. 1.200,-. Faktura sendes deltakerne/lagene.

**Vel møtt til kurs !**

Med vennlig hilsen

**Norges Gymnastikk- og Turnforbund**

Maria Karin Dalsbø

**Kretskonsulent**

[Hordaland](http://www.gymogturn.no/finn-din-krets/hordaland/) og [Sogn og Fjordane](http://www.gymogturn.no/finn-din-krets/sogn-og-fjordane/)

Telemark og Vestfold

Tlf.: 974 86 207

[maria.dalsbo@gymogturn.no](mailto:maria.dalsbo@gymogturn.no)

[www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no/)

