



# Invitasjon til inspirasjonshelg og treningssamling i Ålesund

kurs 9 - 10. oktober og trening 11 - 13. oktober

Aalesunds turnforening har gleden av å invitere til inspirasjonshelg i rytmisk gymnastikk for gymnaster, trenere og dommere. Kurset er 9 - 10. oktober vil foregå på turnhallen Klipra, for trenere og dommer med noen deler for gymnaster. Treningssamlingen 11 - 13. oktober vil foregå i Larsgårdshallen. Samlingen vil bli tilpasset gymnastene etter alder og nivå på jentene. Vi vil ha besøk av Bente Bjanes og Anne Silje Nettum her for inspirasjonshelgen.

## Sted:

**Lørdag, Søndag:** Turnhallen, Fjelltunvegen 6, 6007 Ålesund

**Mandag, Tirsdag, Onsdag:** Larsgårdshallen, Larsgårdsringen 12, 6009 Ålesund

Tid: 9 - 13. oktober

***Man kan melde seg på enten deler av kurs/treningen eller hele uke. Se avsnitt etter planen for pakketilbud.***

## Påmelding og betaling:

Vi ønsker at klubbene melder seg på direkte i linken: <https://forms.gle/SUpdJs2HtEBQ13dm8>

Klubben vil få tilgang til å kunne se hvem i sin klubb som er påmeldt. 1. oktober, hver klubb får tilsendt en liste over sine medlemmer, inkl pris for hva hver enkelt skal betale.

Vi ønsker da samlet betaling fra hver klubb innen 5. oktober.

**Påmeldingsfrist 30. september**

Spørsmål kan sendes til Ulrikke : [ulrikke.riise@gmail.com](mailto:ulrikke.riise@gmail.com)

**Velkommen til samling i Ålesund :-)**

## Program Inspirasjonshelg:

| Lørdag 9. oktober                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.00 - 12.00 (300 kr som enkeltvalg)<br><br>Mestringskurs/mental trening <b>gymnaster rekrutt, junior</b> - Bente Bjanes                                                                                                                                                                                     | 10.00 - 12.00 (250 kr som enkeltvalg)<br><br>Trening <b>gymnaster senior</b> - Anne Silje Nettum          |
| 12.00 - 14.00 (300 kr som enkeltvalg)<br><br>Planlegging for <b>trenere</b> i forhold til mål og med tanke på utfordringer i forhold til størrelse på grupper, nivå og treningstid. - Bente Bjanes                                                                                                            | 12.00 - 14.00 (250 kr som enkeltvalg)<br><br>Trening <b>gymnaster rekrutt, junior</b> - Anne Silje Nettum |
| 14.00 - 15.00 Lunsj                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                           |
| 15.00 - 18.00 (300 kr for gymnaster og 500 for trener/dommer som enkeltvalg)<br><br>I hall sammen med <b>gymnaster, trenere og dommere</b><br>Ideer til basistrening, se på kroppsvansker og redskapsvansker. Hva er godkjent og hva må til for at det skal bli godkjent. - Bente Bjanes og Anne Silje Nettum |                                                                                                           |

| Søndag 10. oktober                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.00 - 12.00 (300 kr som enkeltvalg)<br><br>Hva er smart i forhold til det nye reglementet<br>For <b>dommere, trenere, senior</b> - Anne Silje Nettum                                                                                    | 10.00 - 12.00 (250 kr som enkeltvalg)<br><br>Trening <b>gymnaster rekrutt, junior</b> - Bente Bjanes |
| 12.00 - 13.00 (150 kr som enkeltvalg)<br><br>Artisteri - Valg av musikk, koreografi<br><b>dommere, trenere, senior</b> - Bente Bjanes og Anne Silje Nettum                                                                                |                                                                                                      |
| 13.00 - 14.00 Lunsj                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                      |
| 14.00 - 17.00 (500 for trener/dommer som enkeltvalg)<br><br>Bygge opp et program i lag. Hva er lurt å ha med, hvilke vansker bør en velge, hvor skal man plassere de ulike vanskene. Rytme, karakter. - Bente Bjanes og Anne Silje Nettum |                                                                                                      |
| 17.00 - 18.00 (GRATIS)                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                      |

Kosthold ?? (om vi får tak i noen som kan holde det)

### **Program treningssamling:**

#### **Mandag 11. oktober**

10.00 - 15.00 Larsgårdshallen trening for 6 år +

Samling 350 kr som enkelt valg

Samling med program trening 500 kr som enkeltvalg

#### **Tirsdag 12. oktober**

10.00 - 15.00 Larsgårdshallen trening for 6 år +

Samling 350 kr som enkelt valg

Samling med program trening 500 kr som enkeltvalg

#### **Onsdag 13. oktober**

10.00 - 15.00 Larsgårdshallen trening for 6 år +

Samling 350 kr som enkelt valg

Samling med program trening 500 kr som enkeltvalg

## Pakkepriser:

### Trener/ Dommer:

#### Lørdag:

Planlegging 300 kr (2t)

Lunsj

Basis, KV, AD 500 kr (3t)

#### Søndag:

Nytt reglement 300 kr (2t)

Artisteri 150 kr (1t)

Bygge opp et program 500 kr (3t) = *totalt 1750 kr / pakkepris: 1400 kr inkl lunsj*

### Mini Rekrutt 6 - 10 år:

Mandag 350 kr (5t)

Tirsdag 350 kr (5t)

Onsdag 350 kr (5t) = *totalt 1050 kr / pakkepris: 840 kr*

**Med program:** = *totalt 1500 kr / pakkepris: 1200 kr*

### Rekrutt 11 - 12 år / Junior 13 - 15 år / Senior som ikke ønsker trener del.

#### Lørdag:

Mestringskurs/Mental trening 300 kr (2t)

Trening 250 kr (2t)

Lunsj

Basis, KV, AD 300 kr (3t)

#### Søndag:

Trening 250 kr (2t) = *Totalt 1100 kr / pakkepris: 900 kr inkl lunsj*

Mandag 350 kr (5t)

Tirsdag 350 kr (5t)

Onsdag 350 kr (5t) = *totalt 1050 kr / pakkepris: 840 kr*

**Med program:** = *totalt 1500 kr / pakkepris: 1200 kr*

### Senior 16 år + med trener del.

#### Lørdag:

Trening 250 kr (2t)

Planlegging 300 kr (2t)

Lunsj

Basis, KV, AD 300 kr (3t)

#### Søndag:

Nytt reglement 300 kr (2t)

Artisteri 150 kr (1t)

Lunsj

Lag program 500 kr (3t) = *Totalt 1800 kr / pakkepris: 1300 kr inkl lunsj*

Mandag 350 kr (5t)

Tirsdag 350 kr (5t)

Onsdag 350 kr (5t) = *totalt 1050 kr / pakkepris: 840 kr*

**Med program:** = *totalt 1500 kr / pakkepris: 1200 kr*

**Trening**

Detaljert timeplan vil settes opp når vi har fått oversikt over antall påmeldte gymnaster. Gruppene vil rotere mellom ulike aktiviteter som er ledet av kvalifiserte trenere. Aktuelle aktiviteter vil være redskaps teknikk, kroppsteknikk, tøying, styrke, rytme/innlevelse, dans og mer. Ulrikke Riise vil ha det overordnede faglige ansvaret for treningsopplegget.

**Bespisning**

De vil bli servert lunsj i hallen Lørdag og Søndag. Mandag, Tirsdag og Onsdag må alle ha med egen lunsj. Gymnastene må ta med drikkeflaske med navn på.

**Overnatting**

Om noen ønsker overnatting, er Volsdalen Camping et rimelig og nært tilbud. Prisene ligger på rundt 200 kr natten. <https://www.volsdalencamping.no/>

**Allergier:** Fint om dere oppgir i påmeldingen om det er noen allergier vi trenger å ta hensyn til.