

Sikringskurs 1 trampoline

Sikringskurs 1 trampoline er et 16 timers kurs utviklet av Norges Gymnastikk- og Turnforbund (NGTF), som gir en innføring i metodikk og sikring på stortrampoline, og retter seg mot foreldre, trenere og lærere som skal bruke stortrampoline på trening eller i undervisning.

Tid:	Lørdag 17.aug 09:00-17:00 Søndag 18.aug 10:00-19:00
Sted:	Sandved Turn Vår energi Arena Sandneshallen, Asheimveien 45, 4318 Sandnes
Trenerutvikler:	Raymond Lillejord
Aldersgrense:	Kurset krever ingen forkunnskaper, og man kan melde seg på fra det året man fyller 16 år.
Påmelding:	Bindende påmelding til Sandved Turn på: https://app.rubic.no/Public/Events/20058 Det er plass til 15 deltakere pr kurs. Førstemann til mølla gjelder.
Kompetansemål:	Det blir gjennomgått noe teori, men kurset består mest av praktisk arbeid med gjennomgang av de ulike øvelsene. Deltakerne skal blant annet: • Lære de viktigste sikkerhetsreglene for bruk av trampoline. • Kunne gi forsvarlig undervisning og veiledning i grunnleggende hopp på trampoline samt veilede og vise sikkert mottak av elementer som inngår i kurset. • Forstå hvilke mekaniske prinsipper som gjelder under hopping på trampoline. • Beherske mottak ved bevegelsesaktivitet både oppi og ut av trampolinen. • Vite riktig montering, plassering og nedrigging av trampoline. • Kunne noe om uhell og skader ved bruk av trampoline.
Kursmateriell:	Kursmateriell kan lastes ned her
Godkjenning:	Det kreves minimum 80% aktiv deltakelse, for å sikre at deltakerne kan praktisere sikring og mottak på en forsvarlig måte etter endt kurs.
Kursbevis:	Norges Gymnastikk- og Turnforbund registrerer alle deltakere med godkjent kompetanse i idrettens systemer. For å kunne gjøre dette må deltakerne være registrert som bruker i idrettens systemer, med egen idretts-ID. Deltakerne vil få tilgang til å laste ned egen idretts-CV (kursbevis) på https://minidrett.nif.no/ . Ny bruker/Idretts-ID kan man lage her: https://signup.nif.no/ .
Reise/ overnatting:	Eventuell reise og overnatting ordnes av den enkelte.
Mat:	Mat inngår ikke i kursprisen, alle må ta med seg det de ønsker å spise og drikke.
Husk:	Skrivesaker og godt humør. Kurset krever aktiv deltakelse med tanke på sikring og mottak, så ha på treningstøy fra start.
Kontakt:	Ved spørsmål, ta kontakt med: NGTF Kompetanse: kompetanse@gymogturn.no Sandved Turn: Sandvedturn@gmail.com Raymond Lillejord: RaymondLillejord@gmail.com , +47 99232223

VEL MØTT TIL KURS!