



# Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets

## inviterer til kurshelg

### 23. – 24. august 2025!



## Praktisk Informasjon

- KURSSTED:** Vår Energi Arena Sandneshallen  
Friidrettshallen på Sandved, Asheimveien 45, 4318 Sandnes
- Sandved Skole, like ved Sandneshallen** (felles parkering)  
(Gjelder kun koreografikurset søndag)
- MAT:** Lørdag og søndag blir det felles lunsj for alle i  
**Sandneshallen** fra kl. 12.00 – 12.45
- OVERNATTING:** Vi tilbyr ikke overnatting. Hallen ligger ca. 2 km fra Sandnes sentrum som har flere alternative hotell å velge mellom.
- PARKERING:** Det er parkeringsplass utenfor hallen.



- PÅMELDING:** **Påmeldingen er bindende.** Bruk lenken under hver enkelt kursbeskrivelse. (Skal du komme direkte til kurset, må du være innlogget i Min Idrett før du bruker lenken.)  
Dersom beskrivelsen i påmeldingslenken avviker fra beskrivelsen i denne invitasjonen, er det beskrivelsen i denne invitasjonen som gjelder.
- Pass på at du ikke melder deg på to kurs som går samtidig.
- Siste frist for påmelding til idekursene er 12. august.**  
**Rabatt ved påmelding før 15. juni**
- NB! Trener 1 og sikringskursene har påmeldingsfrist 1. august med egne priser og invitasjoner.**
- PRISER:** Dagspris: kr. 900 / kr. 800 ved påmelding innen 15. juni.  
Begge dager: kr. 1600 / kr. 1500 ved påmelding innen 15. juni
- Når du melder deg på står det at kurset er gratis. Det er fordi vi ikke tar betalt pr. kurs, men pr. dag.
- BETALING:** Fakturering vil skje i etterkant av kurshelgen, til den klubben deltaker representerer. Huks å spørre klubben din om tillatelse til deltakelse.

Det er lagt opp til fysisk deltakelse på kursene, så møt i treningstøy!

Har du spørsmål? Ta kontakt med Anne-Kristin Sollid, tlf. 46 95 35 86 (kontortid 8-15) eller pr. e-post: [RogalandGTK@gymogturn.no](mailto:RogalandGTK@gymogturn.no)

## Kursoversikt

### 1. Trening av spenst, styrke og bevegelighet for barn opptil 12 år fra den nye Idrettens Grunnstige

**Sted: Sandneshallen, søndag 12.45 – 14. 45**  
**Kursholder: Johanna Brandsegg**

Hvordan trene styrke og spenst i barneårene slik at man er rustet til å tåle belastninger? Vi går gjennom metoder og et utvalg av øvelser som lett kan tilpasses barn i ulike aldre og nivåer. Øvelsene er fra den nye Idrettens Grunnstige- boka som er under revidering. Her får du teste ut nye øvelser!

[Påmelding](#)



## **2. Trening av balanse, fiksering og koordinasjon for barn opp til 12 år fra den nye Idrettens Grunnstige**

**Sted: Sandneshallen, søndag 10 - 12**

**Kursholder: Johanna Brandsegg**

Øvelser innen balanse og fiksering er viktig å øve inn tidlig i turn! Vi går også gjennom hvordan organisere økter innenfor disse slik at treningene blir varierte og morsomme. Øvelsene blir hentet fra den nye Idrettens Grunnstige- boka som er under revidering. Bli med å teste ut nye øvelser!

[Påmelding](#)

## **3. Paraturn**

**Sted: Sandneshallen, lørdag 10 - 12**

**Kursholder: Johanna Brandsegg**

I 2017 innførte Norges idrettsforbund (NIF) begrepet paraidrett som en samlebetegnelse for «idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse». Para betyr parallell, og utøves parallelt og likeverdig med annen idrett. Paraidrett er aktiviteten for utøvere med utviklingshemming, bevegelseshemming, synshemming og/ eller hørselshemming.

Johanna er en erfaren trenerutvikler i NGTF. Hun holder trener 1, trener 2 og en mengde andre kurs. Til vanlig er hun også trener for et paraparti. På kurset vil hun ta for seg de 4 ulike kategoriene av utviklingshemming (se over) og gi en innføring, med eksempler, på hvordan man kan tilpasse ulike turnaktiviteter og leker til disse målgruppene.

[Påmelding](#)

## **4. Førstehjelp og akutte skader**

**Sted: Sandneshallen, lørdag 12.45 – 14.45**

**Kursholder: Bente Amundsen**

Hvordan skal vi reagere når gymnastene våre blir skadet? Kurset vil ha en gjennomgang av prinsippene ved førstehjelp og akutt håndtering av skade i hall.

[Påmelding](#)



## 5. Skadeforebyggende trening

**Sted: Sandneshallen, lørdag 15 - 17**

**Kursholder: Bente Amundsen**

Tema for kurset vil være skadeforebygging hos barn i vekst og gjennom puberteten. Vi ser på de mest relevante skadene med tiltak, f.eks. rygg, ankel, kne og håndledd.

[Påmelding](#)

## 6. og 7. Innføring i turn for barn

**Sted: Sandneshallen, lørdag 12.45 – 14.45 og 15 - 17**

**Kursholder: Tiril Døvre**

Hvordan lærer vi de yngste, eller de som ikke har vært bort i turn tidligere, de mest elementære øvelsene? Vi tar for oss innføring i grunnleggende elementer som for- og bakoverruller, hodestående, håndstående, hjul, bro og eventuelt mer. Her får du også hjelpeøvelser. Et kurs som alle som er trenere for barnepartier innen gymnastikk og turn burde få med seg.

[Påmelding til kurset kl. 12.45](#)

[Påmelding til kurset kl. 15](#)

## 8. Hvordan klippe musikk til oppvisninger/treningsprogram?

**Sted: Sandneshallen, søndag 12.45 – 14.45**

**Kursholder: Petter Emil Andersen**

Et aktuelt kurs for deg som bruker musikk til treninger eller planlegger oppvisninger/show. Kurset er teoretisk. Ta med egen pc/mac (Chromebook går ikke). Vi går igjennom musikkreisen, fra å finne sang til, vurderinger av brukbarhet og hvordan man går frem for å klippe sanger fint opp. Klipping av musikk til troppsgymnastikk blir hovedsakelig brukt som eksempel; men prosessen er overførbart til alt av rytme/dansepartier hvor man må klippe sammen musikk det skal utføres øvelser/koreografi til. Programmet vi skal bruke heter Audacity. Vi går igjennom praktisk bruk av programmet; og klipper musikk underveis i kurset. Anbefalt tilbehør er en mus og noen høretelefoner man kan plugge i/koble til pcen, man klarer seg greit uten, men det kan fort bli litt mye støy og vanskelig å høre dersom alle deltakere skal høre musikken over høyttalere mens det klippes.

[Påmelding](#)



## 9. Idékurs trampett

**Sted: Sandneshallen, søndag 10 - 12**

**Kursholder: Petter Emil Andersen**

- Kurset har som mål å gi idéer og inspirasjon til bruk av trampett i ulike former på trening. Hvordan organiserer vi effektive treninger med stasjoner, slik at vi unngår køer og fremmer teknikken som skal til for å få til de flotte sprangene på trampetten?
- Det blir lagt opp stasjoner og øvelser som kan brukes både med og uten sikring. Øvelsesutvalget vil være fra rulle til saltoer.
- Kurset vil være tilpasset trenere på breddepartier og de som ønsker å bli trenere.
- Kurset tar utgangspunkt i gjennomført sikringskurs 1 i trampett.

[Påmelding](#)

## 10. Idékurs tumbling

**Sandneshallen, søndag 15 - 17**

**Kursholder: Petter Emil Andersen**

- Kurset har som mål å gi idéer og inspirasjon til bruk av tumbling i ulike former på trening.
- Hvordan organiserer vi effektive treninger med stasjoner, slik at vi unngår køer og fremmer teknikken som skal til for å få til de flotte seriene på tumblingen?
- Det blir lagt opp stasjoner og øvelser som kan brukes både med og uten sikring. Øvelsesutvalget vil inkludere rull, hjul, araber, stift og saltoer.
- Kurset vil være tilpasset både trenere på breddepartier og de som ønsker å bli trenere.

[Påmelding](#)

## 11. Idékurs i Gymlek

**Sted: Sandneshallen, lørdag 12.45 – 14.45**

**Kursholder: Johanna Brandsegg**

Gymnastikk og lek er det beste utgangspunktet for aktiviteter for barn. I konseptet *Gymlek* kombineres gymnastikkens grunnelementer med lek. Dette gir barn allsidig bevegelsestrening og stimulering av grunnmotoriske ferdigheter. Her lærer man hvordan man organiserer trening for barn i alderen 2-5 år. Dette er kun en forsmak på selve kurset, som i sin helhet er på 4 timer. Du kan lese mer her: <https://www.gymogturn.no/medlemmer/aktiviteter/barn/gymlek/>

Heftet *Gymlek* inneholder også forslag til småleker som er fine å starte timene med, sangleker som man husker fra sin egen barndom og uttøying på barnas premisser. Heftet kan kjøpes i Idrettsbutikken.

[Påmelding](#)



## 12. Akrobatikk som treningsform eller en del av en oppvisning

**Sted: Sandneshallen, lørdag 10 - 12**

**Kursholder: Linn Skretting**

Kurset er en innføring i akrobatikk, pararbeid og løft. Fiksering og vektoverføring er kodeord. Målet er at dere skal kunne bruke øvelsene i f.eks. et danseprogram eller bruke de i den daglige treningen som styrke/koordinasjons-trening eller som samhold/fellesskaps-øvelser.

Nivå: litt øvet

[Påmelding](#)

## 13. «Kick off» som foreldretrener

**Sted: Sandneshallen, lørdag 15 – 17**

**Kursholder: Johanna Brandsegg**

Har du litt eller ingen bakgrunn fra gymnastikk- og turn i egen oppvekst, men er spurt om å være trener/medtrener på et turnparti? Da er dette kurset for deg! Her går vi langsomt gjennom de første/grunnleggende turnøvelsene som blant annet ruller, hjul og håndstående og tar for oss organiseringen av trening for barn opp til 12 år. Det blir eksempler og tid til spørsmål.

[Påmelding](#)

## 14. Foreldre og barn (1 – 3 år)

**Sted: Sandneshallen, søndag 15 - 17**

**Kursholder: Johanna Brandsegg**

«Gymlek med foreldre og barn» har fokus på aldersgruppen 1-3 år, og foreldre eller foresatte er da med som en trygghet for barna i aktivitetene. Dette kurset har fokus på at foreldre eller foresatte trekkes inn som en naturlig ressurs og har en aktiv rolle i treningen. Organiseringen og øvelsesutvalget som presenteres for deg som kommende trenere, gjenspeiler dette. Fokus vil også være på hvilke typer hinderløyper vi kan bygge for de aller yngste barna.

[Påmelding](#)

## 15. Lek som treningform

**Sted: Sandneshallen, lørdag 10 - 12**

**Kursholder: Tina Malén Andersen**

2 timers ide-kurs for deg som trener barn i alder 5-12 år. Kurset viser hvordan du kan innføre lek i alle segment av en trening hvor man tilpasser til barns motoriske ferdigheter og utvikling. Målet er å vise hvordan man kan få mest mulig variasjon og flyt i aktiviteter.

[Påmelding](#)



## 16. Koreografikurs

**Sted: Sandved skole, søndag 10 - 15**

**Kursholder: Gry N. Fredriksen**

Gry har koreografert mange oppvisninger til norske tropper i internasjonale stevner, oppvisninger og show. I år kommer hun til Sandnes for å holde et koreografikurs under kurshelgen. Fokuset vil være på å gi deltakerne verktøy, ideer og innsikt som setter dem i stand til å utvikle egne programmer og øvelser. Gry vil dele eksempler og forslag som kan brukes i ulike sammenhenger – som juleoppvisninger, Golden Age, kretsturnstevner og andre show. Hovedmålgruppen vil være trenere for voksne/unge voksne.

[Påmelding](#)

### Sikringskurs 1 trampett

**Sted: Sandneshallen, søndag 10 - 18**

**Kursholder: Kevin Holen**

Se egen invitasjon i kalenderen på vår hjemmeside, med påmeldingsinformasjon og priser. Det blir felles lunsj med de andre deltakerne på kurshelgen.

Les mer her: [Sikringskurs 1 tumbling og trampett, Sandnes — Norges Gymnastikk og Turnforbund](#)

**Påmeldingsfrist: 1. august**

### Sikringskurs 1 tumbling

**Sted: Sandneshallen, lørdag 09.30 – 17.30**

**Kursholder: Kevin Holen**

Se egen invitasjon i kalenderen på vår hjemmeside, med påmeldingsinformasjon og priser. Det blir felles lunsj med de andre deltakerne på kurshelgen.

Les mer her: [Sikringskurs 1 tumbling og trampett, Sandnes — Norges Gymnastikk og Turnforbund](#)

**Påmeldingsfrist: 1. august**

### Trener 1, helg nr. 1 av 2

**Sted: Sandneshallen, lørdag og søndag + helg nr. 2: 29.-31.august**

**Kursholder: Elisabeth Ueland**

Se egen invitasjon i kalenderen på vår hjemmeside, med påmeldingsinformasjon og priser. Det blir felles lunsj med de andre deltakerne på kurshelgen.

Kurshelg 1: [Trener 1 - kurshelg 1, Sandnes — Norges Gymnastikk og Turnforbund](#)

Kurshelg 2: [Trener 1 - kurshelg 2, Sandnes — Norges Gymnastikk og Turnforbund](#)

**Påmeldingsfrist: 1. august**



# Timeplan

Lørdag 23. august:

|                  |                                |                                  |                                   |          |                                                 |
|------------------|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------|-------------------------------------------------|
| Tid              |                                |                                  |                                   |          | Registrering<br>sikringskurs fra<br>09.15       |
| 09.30 –<br>10.00 | Registrering                   |                                  |                                   |          | Sikringskurs<br>tumbling fra<br>09.30           |
| 10.00 –<br>12.00 | Lek som<br>treningsform        | Paraturn                         | Akrobatikk                        | Trener 1 |                                                 |
| 12.00 –<br>12.45 |                                | Lunsj                            |                                   |          |                                                 |
| 12.45 –<br>14.45 | I Innføring i<br>turn for barn | Idekurs i<br>Gymlek              | Førstehjelp og<br>akutte skader   | Trener 1 | Sikringskurs<br>tumbling<br>fortetter til 17.30 |
| 15.00 –<br>17.00 | I Innføring i<br>turn for barn | “Kick off» som<br>foreldretrener | Skade-<br>forebyggende<br>trening |          |                                                 |

Søndag 24. august:

| Tid              |                              |                                                        |                       |                                         |                                                         |
|------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 09.30 –<br>10.00 | Registrering                 |                                                        |                       |                                         |                                                         |
| 10.00 –<br>12.00 | Koreografikurs               | Trening av<br>balanse,<br>fiksering og<br>koordinasjon | Idekurs trampett      | Trener 1                                | Sikringskurs<br>trampett                                |
| 12.00 –<br>12.45 |                              | Lunsj                                                  |                       |                                         |                                                         |
| 12.45 –<br>14.45 | Koreografikurs<br>fortsetter | Trening av<br>spenst, styrke<br>og bevegelse           | Musikk-<br>klippekurs | Trener 1<br><br>fortsetter til<br>17.30 | Sikringskurs<br>trampett<br><br>fortsetter til<br>18.00 |
| 15.00 –<br>17.00 |                              | Foreldre og barn<br>(1 – 3 år)                         | Idekurs tumbling      |                                         |                                                         |

## Velkommen!