



Vestland Gymnastikk- og Turnkrets inviterer til kurshelg

30.august og 31.august 2025!



VELKOMMEN!

Da kan vi endelig ønske velkommen til årets kurshelg. Kurshelgen er ikk etkompetansegivende kurs på papiret, men byr på mye inspirasjon og læring. I år bruker vi i hovedsak de flinke trenerne vi har i kretsen, i tillegg til at vi får besøk av Vidar Fosse som skal holde kurs for turn menn og kvinner, Martine Lillegraven som skal holde kurs i frittstående samt kreative oppvarminger. I tillegg til dette kommer Julie Braadland og holder foredrag om kvinnehelse i idretten og bekkenbunnstrening. Dette er aktuelt for alle turngrener. Vi håper alle klubbene melder på aktuelle trenere slik at vi kan øke kompetansen i kretsen og dele inspirasjon med hverandre. Les invitasjonen og informasjonen nøye slik at dere melder på trenerne til riktige kurs.

NY påmeldingsfrist er 16. august!



Praktisk Informasjon

KURSSTEDER: Åsane Arena

Adresse: Åsane Senter 60. 5130 Nyborg

OVERNATTING: Overnatting ordnes av den enkelte. Ta kontakt med VGTK vedrørende spørsmål.

AVSTANDER: Det finnes parkering mot betaling utenfor anlegget.

FOR HVEM: For alle trenere fra 13 år.

PÅMELDING: Hver enkelt melder seg på, etter godkjenning fra klubb. Etter endt påmeldingsfrist sendes en oversikt til klubben.

Kursavgift er kr. 1 000 per deltaker. Påmeldingen er bindene. Kursavgiften gir tilgang til alle kurs og inkluderer lunsj og frukt.

Påmeldingslink finner du [her](#)

Ny påmeldingsfristen er 16.august.

FORBEHOLD: Det er et forbehold om nok påmeldte per kurs. Etter endt påmeldingsfrist kan det bli justering. Direkte berørte kursdeltakere får direkte beskjed.

FAKTURERING: Fakturering vil skje lagvis i etterkant av kurshelgen. Vi fakturerer selvsagt ikke for avlyste kurs.

KONTAKT: Ved spørsmål omkring kurshelgen. Ta kontakt med vestlandgtk@gymogturn.no



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

Lørdag

	Tropp nivå 1 (grunneleggende)	Tropp nivå 2 (vidrekommende)	Turn K/M	Bredde
09:00-09:50	Registrering, velkommen og felles oppvarming			
10:00-11:30	Grunnelggende info om reglement Troppsgymnastikk	Koreografi i frittstående	Grunnleggende info fra reglement Apparatturn	*Stasjonstrening
11:30-11:45	Fruktpause			
11:45-13:15	Grunnleggende frittstående – hvordan begynne?	Gjennomgang av det nye reglementet og de viktigste endringene	Hva kreves for å mestre elementene i apparatene?	*Sikring i basis elementer
13:15-14:15	Lunsjpause Lunsj fra 13:30-14:00			
13:30-15:00	Løpsteknikk	Løpsteknikk	Hvordan ha en sikker trening i hall	*Kreativ oppvarming
15:00-17:00	*Foredrag om trygg på trening			

Søndag

	Tropp nivå 1 (grunneleggende)	Tropp nivå 2 (vidrekommende)	Gym for life	Bredde
09:00-09:30	Felles oppvarming			
09:30-11:00	*Skruteknikk – Hvilke vei skal du skru og hvordan lære bort riktig?	Skadeforebyggende øvelser før skaden skjer	Hvordan starte opp ett tilbud?	Intro til parkour- hvordan begynne?
11:00-11:15	Fruktpause			
11:15-13:15	*Hvordan bygge opp en trening?	Teipekurs – Hva gjør du etter en skade har oppstått?	Kreativ koreografi	



13:15- 14:00	Lunsjpause
14:00- 15:30	Foredrag: Kvinnehelse og bekkenbunnstrening

***Kurs markert i rødt er fulltegnet.**

Foredrag

Trygg på trening kurs for alle grener

Tid: Lørdag 15:00-17:00

Kursholder: Kari Løtveit

Dette foredraget vil informere deltagerne om hva de gjør hvis de er bekymret for om ett barn har det vanskelig hjemme, eller for eksempel er utsatt for vold eller seksuelle overgrep. Det informeres også om hva du kan gjøre i en slik situasjon og kommer med gode verktøy for hvordan du kan snakke med barn. Dette er ett viktig emne og er noe alle trenere kan møte på uavhengig av alder og gren.

Kvinnehelse og bekkenbunnstrening, foredrag

Tid: Søndag 14:00-15:00

Kursholder: Julie Braadland

Julie Braadland er kjent i turnmiljøet og har holdt mange foredrag om kvinnehelsen og bekkenbunnstrening. Dette er ett aktuelt tema for alle grene og det er viktig å ha kunnskap om for å kunne informere og lære bort ulike teknikker til gymnastene sine. Hun vil vise deg flere aktuelle verktøy som du kan legge inn i den vanlige treningen, både for å få vekk tabu rundt temaet og for å minske problemene for utøverne. Hun går også igjennom hvordan du kan snakke med utøverne om det aktuelle temaet.

TROPP Nivå 1

Grunnleggende info om reglement:

Tid: 10:00 – 11:30

Kursholder: Dommer fra egen krets

I dette kurset så går deltagerne igjennom det grunnleggende reglementet i troppsgymnastikk. Det blir fokus på de viktigste reglene for å delta i konkurranser og mange muligheter til å stille spørsmål og be om råd til hvordan du kan sette sammen serier til konkurranser og mye mer.



Grunnleggende frittstående – hvordan begynne?

Tid: Lørdag 11:45 -13:15

Kursholder: Martine Lillegraven

I denne modulen går vi gjennom innlæring av forover på tumbling, fra stift til salto, stift salto.

Løpsteknikk

Tid: Lørdag 13:30-15:00

Kursholder: Tidligere friidretsutøver og trener

Her vil det bli fokus på løpeteknikk, slik at utøvere kan forbedre løpsteknikk til tumbling og trampett.

Skruteknikk – Hvilke vei skal du skru og hvordan lære bort riktig teknikk?

Tid: Søndag 13:30-15:00

Kursholder: Henrik Lundekvam

Henrik viser teknikker på hvordan du kan lære bort skru på en sikker måte. I tillegg går han igjennom spørsmål som hvordan vite hvilken vei utøverne skal skru.

Hvordan bygge opp en trening?

Tid: Søndag 11.15-13:15

Kursholder: Henrik Lundekvam

Henrik har vært trener i troppsgymnastikk lenge og har mye kompetanse på hvordan det går an å legge opp en trening. Han går også igjennom stasjoner som er viktig for å få en god grunnteknikk.

Tropp nivå 2

Koreografi i frittstående

Tid: Lørdag 10:00-11:30

Kursholder: Martine Lillegraven

Martine har igjennom mange år laget flere kreative frittstående danser i tillegg til at hun er landslagstrener i frittstående. Hun går igjennom hvordan du kan endre på frittstående koreografien i forhold til det nye reglementet.

Gjennomgang av det nye reglementet og de viktigste endringene

Tid: Lørdag 11:30-13:00

Kursholder: Kari Løtveit



På kurset går kursholder igjennom det nye reglementet i troppsgymnastikk og forteller de viktigste endringene.

Løpsteknikk

Tid: Lørdag 13:30-15:00

Kursholder: Tidligere friidretsutøver og trener

Her vil det være bli på løpeteknikk, slik at utøvere kan forbedre løpsteknikk til tumbling og trampett.

Skadeforebyggende øvelser før skaden skjer

Tid: Søndag 09:30 – 11.00

Kursholder: Fysioterapeut fra området

Her går vi igjennom hvordan du kan forebygge skader og flere ulike øvelser.

Teipekurs – Hva gjør du etter en skade har oppstått?

Tid: Søndag 11:15-13:15

Kursholder: Fysioterapeut fra området

Her går vi igjennom hva du kan gjøre rett etter skaden har skjedd, ulike typer skader som er vanlig i troppsgymnastikk. I tillegg så går vi igjennom hvordan du kan teipe de vanligste skadene.

BREDDE

Stasjonstrening

Tid: Lørdag 10:00-11:30

Kursholder: Henrik Lundekvam

Henrik går igjennom flere stasjoner på hvordan lære inn grunnteknikk riktig til utøverne.

Sikring i basis elementer

Tid: Lørdag 11:45 – 13:15

Kursholder: Henrik Lundekvam

Henrik går igjennom hvordan du kan sikre grunnelementene og lære inn disse riktig til gymnaster.



Kreativ oppvarming

Tid: Lørdag 13:30 – 15:00

Kursholder: Martine Lillegraven

Martine går igjennom hvordan du kan ha en kreativ, gøy og god oppvarming.

Intro til parkour- hvordan begynne?

Tid: Søndag 09.30-11.00

Kursholder: Isak Thomassen og Viljar Holsen fra Radøy Turn.

Dette er ett bra kurs for dem som ønsker å begynne med parkour og trenger litt hjelp til å starte opp. Det er også god inspirasjon for dem som har drevet med det før og trenger tips på flere stasjoner og øvelser.

TURN KVINNER/TURN MENN

Grunnleggende info fra reglement

Tid: Lørdag 10:00-11:30

Kursholder: Vidar Fosse

Vidar har mange år i sporten og grene og går her igjennom de grunnleggende reglene fra reglementet.

Hva kreves for å mestre elementene i apparatene?

Tid: Lørdag 11:30 – 13:00

Kursholder: Vidar Fosse

Vidar går igjennom flere ulikestasjoner og teknikker for å mestre de ulike elementene i flere apparater.

Hvordan ha en sikker trening i hall

Tid: Lørdag 13:30 – 15:00

Kursholder: Vidar Fosse

Vidar går igjennom hvordan du som trener kan skape en trygg, forsvarlig og sikker trening i hall. Igjennom hans ekspertise og erfaring viser han flere tips og triks.



Gym for life

Hvordan starte opp ett tilbud?

Tid: Lørdag 09.30: 11.00

Kursholder: Kamilla Madsen

Kamilla har mange år med erfaring innenfor grenen Gym for Life og i dette kurset så vil hun gå igjennom det grunnleggende du trenger å vite for å begynne med Gym for Life. Hun viser blant annet inspirasjon til dansetrinn, formasjoner og kommer med gode tips og råd for hvordan skape en god koreografi.

Dette kurset passer for dem som ønsker å starte med denne grenen og ønsker litt tips og råd i starten. Det passer også for dem som ønsker å forbedre programmene sine og trenger litt inspirasjon på nye bevegelser og kreative formasjoner.

Kreativ koreografi

Tid: Søndag 11.15 -13:15

Kursholder: Kamilla Madsen

I dette kurset kommer Kamilla med gode tips og råd på hvordan skape en god koreografi. Hun har vært trener innenfor Gym for Life og igjennom disse årene har hun skapt utrolig mange kreative og gøy koreografier. I dette kurset kommer hun med sine beste tips på hvordan skape "det lille ekstra" i deres neste Gym for Life koreografi.

Dette kurset passer både for dem som er ny og ønsker å lære mer om koreografi i Gym for Life, men det passer også godt for dem som har drevet med grene lenge men ønsker nye kreative innspill og mer inspirasjon.