

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 31.mai 09:00-17:00**
Søndag 01. juni 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 sendes på e-post til Sandved Turn på:**
<https://app.rubic.no/Public/Events/33062>

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: Husk:

- ✓ Mat og drikke til eget behov
- ✓ Skrivesaker
- ✓ Kursmateriell nedlastet PC, mobil eller pad. Eventuell utskrift av kursmateriellet må deltakerne ordne selv.
- ✓ Kurset krever aktiv deltakelse, spesielt med tanke på sikring og mottak, så ha på treningstøy fra start
- ✓ Godt humør

Kontakt:

Ved spørsmål, ta kontakt med:

NGTF Kompetanse: kompetanse@gymogturn.no

Sandved Turn: Sandvedturn@gmail.com

Rymond Lillejord: Raymondliilejord@gmail.com, +47 99232223

VEL MØTT TIL KURS!