

Invitasjon Sikringskurs 1 kurs tumbling

25.-26. Januar

Ørlandet

1. Tid

Lørdag 25. januar kl. 10:00-18:00

Søndag 26. januar kl. 09:00-13:00

2. Sted

Ørlandshallen, Kirkeveien 3A, 7130 Brekstad

3. Målgrupper og krav for å kunne delta

Alle som bruker tumbling på trening, i konkurranse og/eller i undervisning på skole e.a. Man kan delta på kurset det året man fyller 15 år.

4. Mål med kurset

Etter endt kurs skal deltakerne kunne:

- A. Drive forsvarlig instruksjon i grunnleggende momenter og forlengs og baklengs salto.
- B. Kjenne til de viktigste reglene som gjelder i forbindelse med konkurranser.
- C. Vite hvordan man komponerer serier.
- D. Arbeide analytisk med momenter ved å tenke forutsetninger, krav, arbeidsoppgaver, vanlige feil og konsekvenser

5. Kurslærer

Andreas Meyer: meyer.gymnastikk@gmail.com, tlf: 90712704

6. Innhold

Kurset består av 2 moduler a 4 skoletimer, men kurset er forlenget litt og satt over to dager.

7. Litteratur

Obligatorisk litteratur:

A. Trener 1 og 2 heftet i troppsgymnastikk (utgitt av NGTF).

Heftet koster kr 220,- + porto og eksp.gebyr (heftet er ikke inkludert i kursavgiften).

Hver enkelt må selv bestille heftet via www.idrettsbutikken.no i god tid før kurset.

B. Reglement Troppsgymnastikk

C. UEGs elements and symbols

A bestilles via www.Idrettsbutikken.no

B og C lastes ned via NGTF sin internettside www.gymogturn.no

8. Tidsplan

Lørdag

Kl. 10:00 – 10:05 Velkommen og praktiske avklaringer.

Kl. 10:05 – 13:00 Teori, oppvarming med trening av fysiske ressurser, teknikk og metodikk på serier bakover (araber, flikk flakk og salto).

Kl. 13:00 – 14:00 Lunsj.

Kl. 14:00 – 18:00 Teori, oppvarming med trening av fysiske ressurser, teknikk og metodikk på serier bakover (skruer)

Søndag

Kl. 09.00 – 13.00 Oppsummering fra lørdag samt videre øvelser

9. Eksamen/godkjenning

Det er ingen teoretisk eller praktisk eksamen. For å få godkjent kurset må man ha minimum 80% frammøte og være aktiv på alle modulene. Det er ikke anledning til å bare sitte og observere. Kurslærer(ene) foretar en vurdering og eventuell godkjenning av hver enkelt deltaker.

10. Reise

Må ivaretas og dekkes av hver enkelt deltaker.

11. Overnatting

Ivaretas og betales av hver enkelt deltaker. Faktura blir sendt ut i etterkant av kurset. Det er mulig med overnatting i klubbhus i gangavstand til hallen. Gi beskjed ved påmelding ved ønske om overnatting.

12. Mat

Mat ivaretas av hver enkelt. Fruktmåltid vil bli servert

13. Hovedansvarlig

Trøndelag Gymnastikk- og Turnkrets

E-post til Lill Kristin Rindsem: lill.leifsdotter@gmail.com

14. Deltakeravgift og fakturering

Kurset koster kr. 1000,- for trenere **med lisens** og kr. 1400,- for trenere **uten lisens**. Kretskontoret sender faktura til klubb i etterkant av kurset, om ikke annet er avtalt.

15. Påmelding og påmeldingsfrist m.m.

Påmelding gjøres via internett på www.minidrett.no Søk på: *Troppsgymnastikk, Idékurs 1 tumbling, Gymnastikk og Turn*. Påmeldingsfristen er onsdag 22. januar 2020. Det er begrenset antall plasser (maksimalt 20), så prinsippet "først til mølla" gjelder.

NB! Det er bindende påmelding. Det betyr at det kun er legeattest som godkjennes som gyldig dokumentasjon ved et eventuelt forfall, om man skal unngå å bli fakturert for deltakeravgiften. Fristen for avmelding er 22. januar 2020.

Ved færre en 10 deltakere vil kurset ikke bli gjennomført.

16. Annet

Ta med skrivesaker og treningstøy - kurset krever aktiv deltakelse.

Eventuelle spørsmål kan rettes til Lill Kristin Rindsem Telefon; 40223383 eller på e-post: lill.leifsdotter@gmail.com. Se også forbundets internettside: www.gymogturn.no.

Velkommen til kurs!