

SIKRINGSKURS 2 TRAMPETT

8.-10.MAI PÅ MALVIK

Retningslinjene for bruk av trampett gir klare krav om hva slags kompetanse en trener skal inneha for å virke som trener i trampett. Retningslinjene skal bevisstgjøre ansvarlige tillitsvalgte og trenere om faren ved bruk av trampett. Som en følge av det skal retnings-linjene være et preventivt tiltak for å redusere antall alvorlige ulykker med trampett i framtiden.

1. Tid

- * Fredag 8.mai kl. 18:00-20:00
- * Lørdag 9.mai kl. 10:00-18:00
- * Søndag 10.mai kl. 10:00-15:00

2. Sted

Malvik videregående skole, Vikhammerdalen 2, Vikhammer.

3. Målgrupper og krav for å kunne delta

Alle som bruker trampett på trening, i konkurranse og/eller i undervisning på skole og som har bestått sikringskurs 1 trampett. Man må være fylt 18 år og ha 1 års praksis som trener.

4. Mål med kurset

Etter endt kurs skal deltakerne kunne:

- A. Drive forsvarlig instruksjon på trampett fra og med doble volter skru.
- B. Vite om de viktigste fysiske og psykiske ressursene ved trampettsprang, og kunne utvikle disse riktig.
- C. Kunne jobbe metodisk riktig ved innlæring av doble volter og doble volter med skru.
- D. Kunne jobbe metodisk riktig ved innlæring av hopp på hoppredskap (Tsukahara og over-slag salto).
- E. Kjenne til prinsippene og ha praktisert mottak ved doble volter.
- F. Kjenne til forebygging av idrettsskader innen troppsgymnastikk

5. Kurslærer

Tomas Bekkavik

6. Innhold

Kurset inngår i trener 2 utdanningen i troppsgymnastikk. Kurset består av 4 moduler a 4 skoletimer.

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.

Anbefalt litteratur:

- B.** Bevegelseslære. Hefte utgitt av NGTF.
Heftet bestilles via www.idrettsbutikken.no
- C.** Trampettboken. Bok utgitt av Svenska Gymnastikförbundet.
Bestilles fra Svenska Gymnastikförbundet: www.gymnastik.se.
- D.** Boken Springgymnastik. Bok utgitt av Danmarks Gymnastik Forbund.
Bestilles fra Danmarks Gymnastik Forbund: www.dgf.dk.

8. Tidsplan

Foreløpig tidsplan (kan bli endret):

Fredag 8.mai

Kl. 18:00-18:10 Velkommen og praktiske avklaringer

Kl. 18:10-20:00 Forebygging av idrettsskader

Lørdag 9.mai

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

Kl. 10:05 – 13:00 Teori, oppvarming med trening av fysiske ressurser, stasjonstrening for doble saltoer, doble saltoer – oppbygd (modul 1).

Kl. 13:00 – 14:00 Lunsj.

Kl. 14:00 – 18:00 Teori, oppvarming med trening av fysiske ressurser, doble saltoer på oppbygd, doble saltoer med 180 skru;

Søndag 10.mai

Kl. 10:00 – 12:00 Dobbel med 360 inn og 180 ut / dobbel 540 ut (modul 2).

Kl. 12:00 – 13:00 Lunsj.

Kl. 13:00 – 14:00 Teori hoppredskap, oppvarming med trening av fysiske ressurser, tsukahara/overslag salto (modul 3).

Kl. 14:00 – 15:00 Oppsummering og foreløpig evaluering.

(Deltakerne får tilsendt en e-post i etterkant av kurset hvor de evaluerer ved bruk av Questback).

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 – bestilling og betaling

Ivaretas og betales av hver enkelt deltaker. Vi kan anbefale:

A: Hotellovernatting: Best Western Stav hotel, Midtsandhøgda 3, 7563 Hommelvik/Malvik.

<https://www.booking.com/hotel/no/stav-hotel.no>

12. Mat

Mat for helgen ivaretas av den enkelte. Det kan bli servert et enkelt fruktmåltid lørdag og søndag.

13. Hovedansvarlig

Sør-Trøndelag Gymnastikk - og Turnkrets står ansvarlig for kurset.

E-post til kretskontoret; gillhelen.johannessen@gymogturn.no

14. Deltakeravgift og fakturering

Kurset koster kr. 3000,- per utøver med lisens og kr. 3400,- for utøvere 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 www.minidrett.no. Søk på: Sikringskurs 2 trampett, Gymnastikk og Turn

Påmeldingsfristen er **innen utgangen av 17.april 2020**. Det er begrenset antall plasser (maksimalt 20), så prinsippet "først til mølla" gjelder.

Ved for få påmeldte blir kurset avlyst.

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 **innen utgangen av 17.april 2020**.

16. Annet

Ta med skrivesaker og treningstøy - kurset krever aktiv deltakelse.

Eventuelle spørsmål kan rettes til Kretskontoret på e-post: gillhelen.johannessen@gymogturn.no eller til Tomas Bekkavik e-post: tomas.bekkavik@live.no
Se også forbundets internettside: www.gymogturn.no.

Velkommen til kurs!

