



SIKRINGSKURS 1 TRAMPETT OG IDÉKURS TUMBLING

Nordland Gymnastikk- og Turnkrets inviterer i samarbeid med Myre Turnforening til sikringskurs 1 Trampett – med noen timer Idékurs i Tumbling.

- TID:** Fredag 20. mars 2020 Kl. 18.00 – 21.00
Lørdag 21. mars 2020 Kl. 09:00 – 17:00
Søndag 22. mars 2020 Kl. 09.00 – 15.00
- STED:** Myre
- KURSLÆRER:** Lasse Hausser
- PRIS:** Uten trenerlisens gjennom NGTF: kr. 1400,- per deltaker.
Med trenerlisens gjennom NGTF: kr. 1050,- per deltaker.
- PÅMELDING:** Påmeldingsfrist/avmeldingsfrist er lørdag 28. februar 2020. Påmeldingen er bindende. Kun legeerklæring er gyldig for å slippe å betale kursavgift etter at påmeldingsfristen er utløpt. Det er begrenset antall plasser (maksimalt 20), så prinsippet "først til mølla" gjelder. Husk at det er individuell påmelding til kurset. Det er altså ikke anledning til å melde på andre enn seg selv.
Påmelding gjøres via internett på www.minidrett.no Søk på: *Sikringskurs 1*.
- KURSMATERIELL:** Kurshefte: "Troppsgymnastikk trener 1 og trener 2" kr 220,-. Kursmaterieill bestilles på egenhånd på www.idrettsbutikken.no. Reglement i troppsgymnastikk kan lastes ned på www.gymogturn.no.
- BETALING:** Kurset vil bli fakturert av Nordland Gymnastikk- og Turnkrets i etterkant. Faktura sendes til klubben så lenge ikke annet er oppgitt.
- VIKTIG:** Sikringskurs er påkrevd for å sikre i salto med tilløp på trampett. Deltakere må minimum fylle 16 år i 2020. Deltakere som fyller 16 år i løpet av 2020 får godkjent kurset, men kan ikke praktisere selvstendig sikring i trampett før de har fylt 16 år.
- KONTAKT:** Kretskonsulent: Hanne Jørgensen: kretskontoret.nordnorge@gymogturn.no
Utdanningsansvarlig: Lana Johnsen, lana@nax.no tlf, 971 61676

VEL MØTT TIL EI HYGGELIG OG LÆRERIK KURSHELG ☺

HUSK SKRIVESAKER, MATPAKKE, DRIKKEFLASKE OG TRENINGSTØY!



Med vennlig hilsen
Nordland Gymnastikk- og Turnkrets og Ballstad Gym og Turn



OM SIKRINGSKURS 1 TRAMPETT

MÅLGRUPPE: Alle som bruker trampett på trening, i konkurranse og/eller i undervisning på skole e.a.

FORKUNNSKAPER: Det kreves ingen forkunnskaper, men det er en fordel med noe erfaring med troppsgymnastikk.

ALDERSGRENSE: En kan delta på sikringskurs det året en fyller 16 år.

ARBEIDSMÅTER: Store deler av kurset gjennomføres med praktiske øvelser i sal. Teoretiske temaer flettes stort sett inn i det praktiske opplegget i kurset.

ETTER ENDT KURS SKAL DELTAKERNE KUNNE:

- Drive forsvarlig instruksjon fra og med grunnsprang til og med salto med skru.
- Bestemmelser for bruk av trampett og prinsipper for mottak.
- Kjenne til de viktigste reglene som gjelder i forbindelse med konkurranser.
- Vite om sprangets faser og hvilke krav som stilles i forbindelse med disse.
- Arbeide analytisk med øvelser ved å tenke forutsetninger, krav, arbeidsoppgaver, vanlige feil og konsekvenser.
- Vite hva idrettsskader er, hvordan de oppstår, samt forebygge og etterbehandle.

GODKJENNING: Deltakerne må ha 100% frammøte, og være aktive under kurset. Sikringskurset gir kompetansen Sikringskurs 1 trampett.