

SIKRINGSKURS 2 TRAMPETT

Kurset retter seg mot alle som bruker trampett på trening, i konkurranse og/eller i undervisning på skole og som har bestått sikringskurs 2 trampett. Man må være fylt 18 år og ha 1 års praksis som trener.

- Aldersgrense:** Man kan delta på sikringskurs 2 trampett når man har fylt 18 år
- Betaling:** Kurset blir fakturert av gymnastikk- og turnkretsen hvor kurset arrangeres. Faktura sendes ut etterkant av kurset. For å få lisenspris, må trenerlisensen være betalt i forkant av kurset. Påmeldingen er bindende. Kun legeerklæring er gyldig for å unngå betaling av kursavgift etter at påmeldingsfristen er utløpt. Faktura vil bli sendt til klubben.
- Påmelding:** Personlig påmelding via <https://minidrett.nif.no>. Det er plass til 20 deltakere pr kurs. Førstemann til mølla gjelder. Hvis du har registrert telefonnummeret ditt i minidrett, vil du motta en melding når påmeldingen har blitt registrert.
- Overnatting og mat:** Mat inngår IKKE i kursprisen, alle må ta med seg det de ønsker å spise og drikke. Eventuell overnatting ordnes av den enkelte. NGTF har avtale med Nordic Choice. Om du ønsker å bruke denne avtalen, ligger rabatten inne ved å bruke denne koden: <https://www.nordicchoicehotels.no/kampanjer-og-tilbud/ngtf/>
- Kompetansemål:** Målet med kurset er å drive forsvarlig instruksjon på trampett fra og med doble volter skru. Vite om de viktigste fysiske og psykiske ressursene ved trampettsprang og kunne utvikle disse riktig. Kunne jobbe metodisk riktig ved innlæring av doble volter og doble volter med skru. Kunne jobbe metodisk riktig ved innlæring av hopp på hoppredskap (tsukahara og overslag salto). Kjenne til prinsippene og ha praktisert mottak ved doble volter. Kjenne til forebygging av idrettsskader innen troppsgymnastikk.
- Husk:** Ta med mat, drikke, skrivesaker og godt humør. Kurset krever aktiv deltakelse, så ha på treningstøy fra start. Dersom du har symptomer på luftveisinfeksjon/føler deg syk, må du holde deg hjemme. Trenerutvikler vil tilpasse kurset etter gjeldende smittevernregler.
- Kontakt:** Ved spørsmål, ta kontakt på epost: kompetanse@gymogturn.no

VEL MØTT TIL KURS!