



Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets

inviterer til kurshelg 20. – 22. august 2021!



Praktisk Informasjon

Dette året gjør vi en vri. Vi setter ikke opp en samlet kurshelg, men mange ulike arrangement, fordelt på ulike haller. På den måten vil du treffe færre trenerkollegaer, men vi håper og tror at det kan gjøre muligheten for gjennomføring større. Hvert kurs vil ha et begrenset antall deltakere. Letter restriksjonene før kurshelgen, kan vi ta imot flere deltakere.

Noen av kursene administreres sentralt av NGTF, andre lokalt av RGTK. Alle vil ha Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets som arrangør. I flere tilfeller vil en klubb stå som teknisk arrangør.

Påmelding:

Påmelding til alle kurs vil skje i KursAdmin. Hver enkelt deltaker melder seg på via sin profil i www.Minldrett.no velg «påmelding» => «kurs» og søk med kurs-Id (se under hver kursbeskrivelse), eller bruk den direkte påmeldingslenken (se under hver kursbeskrivelse). Begge alternativene krever innlogging i Minldrett.

Vi anbefaler alle å være tidlig ute med påmelding, da vi regner med stor pågang. Trengs det hjelp til påmelding, bør en ta kontakt før ferieavvikling, 15. juni. **Påmeldingsfristen er 8. august.**

Fakturering:

Fakturering vil skje i etterkant av kurshelgen, til den foreningen deltaker representerer. Skriv derfor alltid inn hvilken forening du representerer når du melder deg på. Husk å spørre foreningen din om tillatelse til deltakelse. Vi fakturerer selvsagt ikke for avlyste kurs eller sykdom som følge av korona. Husk at betalt trenerlisens gir rabatt på alle kurs. Sørg derfor for at din klubb betaler trenerlisens for deg før vi fakturerer ut kursene ca. 15. september.

Mat:

Det blir ingen felles matservering dette året, så ta med egen matpakke.



Kurstilbud

1. Idekurs basert på Idrettens Grunnstige 1 og 2

Sted: Skeiene Ungdomsskole, sal 1, lørdag 21. august kl. 10-16

Kursholder: Bjørg Elin Nærland

Her vil vi ta utgangspunkt i noen av øvelsene fra [idrettens grunnstige](#), som er utviklet for barn i alderen 6-12 år. Hvor man jobber med bredden, utfordrer barnas motorikk og bevegelsesglede. Samtidig vil vi prøve å jobbe med hvordan man kan utvikle øvelsene videre og evt. variere dem litt ift. hvilket utstyr man har tilgang på.

Kurset er bygget opp så vi starter med utvalgte øvelser fra idrettens grunnstige 1 og deretter tar for oss utvalgte øvelser i fra idrettens grunnstige 2.

Kurset passer for deg som jobber med f.eks. BBB, SALTO, unge bredde gymnaster eller bare vil lære mer ift. trening av unge utøvere.

Deltakeravgift med trenerlisens: kr. 700

Deltakeravgift uten trenerlisens: kr. 900

Du melder deg på via «MinIdrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken:

<https://idrettskurs.nif.no/courseevents/participants/5062767>

Kurs-Id: 5062767

2. Idrettsskade kurs:

Gjennomgang av de vanligste skadene innenfor turn og hva man kan gjøre for å forebygge skader hos utøverne.

Sted: Skeiene Ungdomsskole, sal 1, søndag 22. august kl. 10 – 13

Kursholder: Bjørg Elin Nærland

Her går vi gjennom de vanligste skadene innenfor turn, årsaker til hvorfor skadene oppstår, hvordan man reagerer når skaden oppstår og hva vi kan gjøre for å forebygge skader hos utøverne.

Kurset vil bestå av en teori del og en praktisk del, hvor dere selv skal delta ift. å prøve forebyggende øvelser og tenke ift. hvordan dere kan ta det med i den daglige treningen.

Deltakeravgift med trenerlisens: kr. 400

Deltakeravgift uten trenerlisens: kr. 500

Du melder deg på via «MinIdrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken:

<https://idrettskurs.nif.no/courseevents/participants/4952788>

Kurs-Id: 4952788



3. Turn for barn – matteturn

Sted: Vågen Idrettshall – lokalene til Sandnes Turnforening, lørdag 22. august kl. 10 – 12
Kursholder: Tor Einar Refsnes

Hvordan lærer vi de yngste, eller de som ikke har vært bort i turn tidligere, de mest elementære øvelsene på matte? Vi tar for oss innføring i rulle, baklengs rulle, hjul, araber, bro og stift. Her får du også ideer til hjelpeøvelser. Et kurs som alle som er trenere for barnepartier innen gymnastikk og turn burde få med seg!

Deltakeravgift med trenerlisens: kr. 300
Deltakeravgift uten trenerlisens: kr. 400

Du melder deg på via «MinIdrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken:
<https://idrettskurs.nif.no/courseevents/participants/4953011>
Kurs-Id:4953011

4. Trampett

Sted: Vågen Idrettshall – lokalene til Sandnes Turnforening, søndag 21. august kl. 10 – 13
Kursholder: Magnus Moseng

Dette er et kurs for alle trenere som bruker trampett med sine gymnaster. Målet for kurset er å gi deltakerne et større repertoar når det gjelder øvelser og stasjonsbygging. Dette er fokusområder for kurset:

- Tilløp
- Innhopp
- Armsving
- Salto
- Vite forutsetninger, krav, vanlige feil og konsekvenser for ulike momenter
- Hvordan unngå kø?

En må ha gjennomført sikringskurs 1 trampett for å kunne delta.

Deltakeravgift med trenerlisens: kr. 400
Deltakeravgift uten trenerlisens: kr. 500

Du melder deg på via «MinIdrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken:
<https://idrettskurs.nif.no/courseevents/participants/5065184>
Kurs-Id:5065184

5. YOGA

Sted: Skeiene Ungdomsskole, sal 2, søndag 22. august kl. 09.30 – 12.30
Kursholder: Vanessa Livingston-Andreassen

Målgruppe:
Et felles kurs for trenere for ungdom og voksne.

**Kursbeskrivelse:**

Er du trener og vil lære mer om kroppen?

Hvordan kan vi forebygge skader gjennom Yoga i tillegg til Pilates? Når vi er trenere, har vi et ansvar for de gruppene vi underviser. Det er lurt å inkludere generelle øvelser som kommer fra Yoga- og Pilatesverdenen, for å kunne balansere musklene og kroppen bedre. (For bevisstgjøring i systemet med pusten for "mind body connection")

Som deltaker på dette kurset, vil du lære generelt mer om kroppen/pusten og de store muskelgruppene, i tillegg til de små stabiliserende musklene, gjennom de forskjellige bevegelsene og øvelsene vi går gjennom.

Kursets innhold:

- Introduksjon til Yoga & Pilates metoder
- Pusten/bevissthet
- Viktige muskelgrupper (mage/rygg, ben/rumpe/korsrygg-kjernemusklene)
- Stabilitet/mobilitet
- Styrke/variasjon (egen kropp styrke)
- Miniøkt med en kombinasjon av øvelser for en helhetlig kroppstrening.

Dette blir et 3-delt kurs med to korte pauser.

****Ta med din egen matte, 2 blokker eller 2 store bøker som er relativt de samme størrelse****

Velkommen til et nyttig kurs om kroppen via Yoga og Pilates, som du kan ta i bruk i din treningstime.

Deltakeravgift med trenerlisens: kr. 400

Deltakeravgift uten trenerlisens: kr. 500

Du melder deg på via «Mindrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken:

<https://idrettskurs.nif.no/courseevents/participants/5005250>

Kurs-Id: 5005250

6. Koreografi/dans for barn/ungdom, fra 5. klasse - 3. videregående

Sted: Skeiene Ungdomsskole, sal 2, lørdag 21. august kl.10.30 – 13.30

Kursholder: Jeanette Gjersdal Furuhaugen

Kurset skal ta for seg teori basert på formålet med koreografien, musikkanalyse, trinn og oppbygning av koreografi. Kurset passer for de som lager eller ønsker å lage egne koreografier til sitt parti/klubb, på alle nivåer. Økten starter med litt teori etter fulgt av praktisk arbeid. Det praktiske arbeidet vil blant annet bestå av innlæring av enkle trinn/bevegelser som kan settes sammen og benyttes i ulike koreografier.

Kurset vil bestå av både teori og praksis.

Deltakeravgift med trenerlisens: kr. 400

Deltakeravgift uten trenerlisens: kr. 500

Du melder deg på via «Mindrett.no» se beskrivelse over, eller følger direktelenken:

<https://idrettskurs.nif.no/courseevents/participants/5064789>

Kurs-Id: 5064789

**Lørdag 21. august:**

Sted Klokkeslett	Skeiene Ungdomsskole, sal 1	Skeiene Ungdomsskole sal 2	Vågen Idrettshall, Sandnes
1000	Idekurs IGS 1 og IGS 2 v/Björg Elin 10.00-16.00	Koreografi/dans v/Jeanette 10.30-13.30	Turn for barn/ Matteturn v/Tor Einar 10.00-12.00
1030			
1100			
1130			
1200			
1230			
1300			
1330			
1400			
1430			
1500			
1530			
1600			

Søndag 22. august:

Sted Klokkeslett	Skeiene Ungdomsskole, sal 1	Skeiene Ungdomsskole sal 2	Vågen Idrettshall, Sandnes
0930	Idretts- skadepkurs v/Björg Elin 10.00-13.00	Yoga v/Vanessa 09.30-12.30	Trampett v/Magnus 10.00-13.00
1000			
1030			
1100			
1130			
1200			
1230			
1300			

Under kurshelgen vil også disse kursene bli satt opp, se kretsens [kalender](#) (fra 1. juni)

Sandneshallen, Sandved:

- Trener 1, helg 1, fredag til søndag
- Medtrenerkurs/Gymlek (lørdag og søndag, to ulike kurs)
- Sikringskurs trampoline, fredag til søndag (må ikke forveksles med trampett)

Vågen Idrettshall/Sandnes TF sine lokaler:

- Sikringskurs 1 trampett, lørdag 21. august
- Sikringskurs 1 tumbling, søndag 22. august

Haugesund Turnhall

- Medtrenerkurs/Gymlek
- Sikringskurs 1 trampett
- Sikringskurs 1 tumbling