



Invitasjon til inspirasjonsworkshop i koreografi

Er du interessert i å lære om oppbygging av koreografi og få inspirasjonssekvenser med spesielt fokus på formasjoner og forflytninger? Meld deg på denne workshopen!

Du kan også komme med ønsker om innhold til vår åpne modul. Innspill meldes inn ved påmelding til kurset.

Tidspunkt: 29.-30. januar 2022

Sted: Leirskallen Turnhallen, Leirskallen 2, 1164 Oslo

Målgruppe: Alle

Antall plasser: 30

Pris: 1000,- inkludert lunsj og frukt på lørdag

Kursholdere:

Kasper Juul Frederiksen

- Fulltidstrener innen teamgym siden 2013 i Danmark og Sverige og er i dag ansatt i ABGS Göteborg (vunnet Nordisk Mesterskaps gull med Bromma herrer og Roskilde senior mix)
- Landslagstrener i Danmark fra 2010-2016 for junior mix, senior mix og junior drenge (3 x gull med junior drenge samt sølv og bronse med junior mix og senior mix)
- High performance coach (HPC) i Sverige fra 2018 til nå samt landslagstrener for senior mix ved kommende EM.
- FIG og UEG Evaluator Gym for Life Challenge

Gry Nygård Fredriksen

- En del av NGTF sin trenerpool i koreografi samt kursutvikler Trener 2 og Gym for Life Challenge reglement
- FIG, UEG og NGTF Evaluator Gym for Life Challenge
- Koreograf i oppvisningsgymnastikk, særtropper og fellestropper på klubbnivå og forbundsnivå (deltatt på Gymnaestrada siden 1999)
- Kunstnerisk ansvarlig og koreograf for Nordisk aften 2019, World Gym for Life Challenge 2017
- Tidligere aktiv i troppsgymnastikk som gymnast og som trener med erfaring fra NM, SM, Nordisk og EM

Kursplan (med forbehold om endringer)

Lørdag 29.1.2022: kl. 10-18

Modul 1	kl.10-12	Oppvarmingssekvenser og praktiske øvelser/teori
Lunsjpause	kl.12-13	Lunsj
Modul 2	kl.13-15.30	Inspirasjonssekvenser og gruppearbeid





Pause kl.15.30-16.00

Modul 3 kl.16-18 Gruppearbeid og evaluering

Søndag 30.1.2022: kl. 10.00-13.00

Modul 4 (Åpen modul) kl. 10-13 Åpen modul

