



Turn kvinner

Invitasjon til workshop i forbindelse med FIG juniorsamling, 14. mai 2022, Oslo

Sted: Haslehallen, Eikenga 6, 0579 Oslo

Dato: Lørdag 14. mai

Informasjon om workshops:

Parallelt med åpen FIG samling helgen 13.-15. mai, inviterer landslagssjef i samarbeid med Teknisk Komitè Turn Kvinner til workshop for **alle trenere** som jobber med gymnaster uansett nivå.

Workshop #1 Artisteri og koreografi

Landslagstrener Joanna Uracz og Madalina Tanase har nylig kommet tilbake fra kurs i artisteri og koreografi. Dette kurset var i Linz med verdens beste koreografer; Patrick Kiens og Daymon Montage.

Da vi vet at det artistiske gir stor uttelling i karakteren, er dette noe som landslaget har hatt fokus på over en periode. Vi deler nå kunnskap slik at alle blir bedre og vi løfter det norske nivået sammen.

Joanna og Madalina vil derfor i denne workshopen dele av sin ferske kunnskap på området.

Til denne workshopen trenger du **ikke å ha med egen gymnast**, men du vil følge gymnastene som er på samlingen når de jobber med tema.

Tidsplan:

KI 0900-1000	Teori på klubbrom
KI 1000-1230	Praksis i frittstående og bom
	Mimikk og uttrykkstrening for artisteri

Workshop #2 Skadeforebyggende trening

Bente Amundsen er landslagets helsekoordinator og fysioterapeut/osteopat og er genuint opptatt av gymnastens helse.

Vi vet at junioralder er en enorm vekstperiode for jentene.

Det er mye ny forskning og Bente er oppdatert på området.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund





Forskning viser at det er viktig at treningen legges opp med tanke på å forebygge både akutte skader og belastningsskader slik at jentene komme igjennom vekstperioden på en så god måte som mulig.

Det er også veldig viktig for det langsiktige arbeidet at trenere er oppdatert på området. Det presenteres i denne workshopen øvelser for blant annet hofta, kne, fot, skulder, albue og håndledd.

Til denne workshopen **kan det være fint å ha med egen gymnast**. Dersom du har gymnast(er) med på samlingen vil det være trenere på samlingen som ivaretar henne, men denne gymnasten kan også tas ut til å være med på workshop.

Tidsplan:

KI 1330 – 1415 Teori på klubbrom
KI 1415 – 1600 Praksis i turnhallen

Påmelding:

Da det er begrenset antall plasser, blir det førstemann til mølla. Frist for påmeldingen er **fredag 6. mai**.

For å melde seg på én eller begge workshopene, trengs følgende informasjon:

- Hvilke(n) workshop man vil delta på.
- Navn på deltager(e)
- Klubbnavn.
- Ved deltagelse på workshop #2 trengs også navn på gymnast.
- Dersom det er ønskelig med lunsj lørdag, må man også gi beskjed om dette ved påmeldingen, samt oppgi eventuelle allergier.

Påmeldingen sendes til camilla.borgan@gymogturn.no.

Økonomi:

Lunsj koster 200,- pr. pers.

Pris pr. workshop er 500,-.

Klubben faktureres i etterkant av workshopen.

Reise: Reise og losji ivaretas av den enkelte klubb.

Annet: Alle som ikke er fullvaksinert eller hatt covid-19 de siste 6 måneder må gjennomføre negativ hjemmetest før samlingen. Ved symptomer kan man ikke delta.

Med vennlig hilsen
Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Birgit Vallestrand
Landslagssjef turn kvinner
(sign.)

Camilla M. Borgan
Konsulent turn kvinner

