



Kurshelg på Hamar den 27.-28.august

Innlandet Gymnastikk- og Turnkrets inviterer til kurshelg, med Hamar IL Turn som teknisk arrangør.

Sted: Ankerskogen Idrettshall, Ankerskogvegen 7, 2319 Hamar

Kurshelgen er for alle trenere over 13 år!

Timeplan:

Kickoff/ felles oppvarming lørdag kl. 10.00-10.30 *Alle trenerutviklerne.*

Lørdag	Kl.	Søndag	Kl.
Medtrener/ Gymlek kurs <i>Lotte H. Lien/ Ine Marie Helmersen</i>	10.30- 18.00	Idrettens grunnstige (IGS) <i>Johanna Brandsegg</i>	10.00- 18.00
Idékurs skranke <i>Ine Marie Helmersen</i>	11.00- 13.00	Idékurs bom <i>Ine Marie Helmersen</i>	11.00- 13.00
Idékurs trampett kl.14-16 <i>Linn Dalheim</i>	14.00- 16.00	Idékurs tumbling/ airtrack <i>Linn Dalheim</i>	14.00- 16.00
Idékurs trampoline kl. 16- 18 <i>Marius Bergan</i>	16.00- 18.00	Idékurs ringer/bøylehest <i>Lars Jørgen Fjeld</i>	16.00- 18.00

Priser: Gratis for deltagere fra Innlandet Gymnastikk- og Turnkrets.

For andre deltagere kr 2000/ kr 2500 ikke medlem.

Hver enkelt deltaker melder seg på via sin profil i www.MinIdrett.no Her gjelder prinsippet om «første mann til mølla», så ikke vent med å meld deg på!

Felles lunsj lørdag: kl. 13-14

Sosial kveld med åpen hall, film, pizza mm. kl. 19.00 - 23.00

Ine Marie Helmersen

Overnatting i klasserom kr. 150 kr. (Vippes til Hamar IL turn før ankomst.)

Påmelding for overnatting sendes: turn@hamaridrettslag.no Kontaktperson for overnattingen er Line Bruun Schjerve. Skriv «påmelding til overnatting kurshelg», i emnefeltet.



Kursbeskrivelser

(Kursene i gult felt, i oppsettet - disse kursene er idekurs og gir ingen formell kompetanse/godkjent sikringskurs)

Idekurs skranke: Grunnleggende øvelser man kan gjøre i en skranke eller holme/stang. Enkle og morsomme øvelser som passer for barn opp til 12 år. Her får du tips du kan bruke uansett om du trener et breddeparti eller konkurranseparti. Fine styrkeøvelser for alle aldersgrupper!

[Påmelding](#)

Idekurs trampett: Progresjon i bruk av trampett med og uten tilløp. Hvordan organisere en stasjon med trampett med høy og morsom aktivisering. Her lærer du også hvilke mellomstasjoner som passer. En må ha gjennomført sikringskurs 1 i trampett før en melder seg på.

[Påmelding](#)

Idekurs trampoline: Hvordan bruke trampolinen på en trygg og spennende måte. Her går man gjennom et utvalg av basisøvelser som man trenger i alle typer av turnaktiviteter.

[Påmelding](#)

Idekurs bom: Hvordan organisere spennende øvelser på en bom eller benk. Her går man gjennom mange ulike balanseøvelser og en del parøvelser.

[Påmelding](#)

Idekurs airtrack/tumbling: Ideer og tips til oppvarming og hoveddel i en treningsøkt på airtrack/tumbling. Hvordan skape høy aktivitet uten å miste kvaliteten og turnprogresjonen.

[Påmelding](#)

Idekurs ringer/bøylehest: En morsom økt der du får kjennskap til øvelser man kan gjøre i ringer og hva i alle dager man kan gjøre på en bøylehest! Gjennomgang av enkle øvelser fra «turn menn» sin stige som fint kan brukes på andre typer barne- og ungdomspartier også.

[Påmelding](#)

Kursene i blått felt (medtrener/gymlek og IGS), vil få egen invitasjon, som dere finner i kretsens kalender. Der vil det også være lenke til påmelding. Disse kursene er også gratis for medlemmer i IGTK! [Medtrener- Gymlek og Idrettens Grunnstige Kurs, Hamar — Norges Gymnastikk og Turnforbund \(gymogturn.no\)](#)