

## TRENER 2 FORDYPNING TRAMPETT

Kurset retter seg mot alle som bruker trampett på trening, i konkurranse og/eller i undervisning på skole, og som har godkjent kompetanse fra Sikringskurs 1 trampett, og Trener 1 gymnastikk og turn.

- Aldersgrense:** Deltakere med godkjent Trener 1- og Sikringskurs 1 trampett kompetanse kan melde seg på Trener 2 fordypning trampett. Det er også anbefalt å ha minimum 1 års praksis etter Sikringskurs 1 trampett, og gjennomført Sikringskurs 1 trampoline.
- Kursinnhold:** Skader i troppsgymnastikk, kjennetegn, forebygging, behandling og rehabilitering. Metodikk, grunnleggende forutsetninger, teknikkøvelser og prinsipper for mottak for følgende nivå:  
Trampett: Strak salto 360° til dobbel salto 180°  
Pegasus/hoppredskap: Tsukahara  
Vurdering gjennomføres ved hjelp av teoretisk og praktisk prøve under kurset
- Kompetansemål:** Deltakerne skal:
- vite om viktige fysiske og psykiske ressurser ved trampettsprang, og kunne utvikle disse riktig
  - kunne drive forsvarlig instruksjon og jobbe metodisk riktig ved innlæring av doble rotasjoner med rotasjoner rundt lengdeaksen inntil 180°
  - kunne drive forsvarlig instruksjon og jobbe metodisk riktig ved innlæring av tsukahara på hoppredskap
  - kjenne til prinsippene og ha praktisert mottak ved doble rotasjoner med og uten rotasjoner om lengdeaksen, samt tsukahara på hoppredskap
  - kjenne til kroppens reaksjon ved skader, kunne forebygge og behandle akutte skader og belastningsskader, samt kunne teipe på riktig måte.
- Påmelding:** Personlig påmelding via <https://minidrett.nif.no>. Det er plass til ca. 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. Påmeldingen er bindende.
- Avmelding:** Eventuell avmelding gjøres i minidrett. Avmeldingsfristen er samtidig som påmeldingsfristen. Det vil ikke være mulig å melde seg av kurset i minidrett etter at avmeldingsfristen har utløpt. Hvis det oppstår noe som gjør at man må melde seg av etter at avmeldingsfristen er utløpt, må man sende en epost til [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no). Kun legeerklæring er gyldig for å unngå betaling av kursavgift etter at fristen er utløpt.
- Betaling:** Kurset blir arrangert og fakturert av Norges Gymnastikk- og Turnforbund. Faktura sendes ut i etterkant av kurset. Faktura vil bli sendt til deltakers klubb, som registreres av deltaker ved påmelding. Dersom klubbtilhørighet ikke oppgis, vil faktura sendes til deltakers registrerte e-post i Min idrett. For å få lisenspris, må trenerlisens være betalt i forkant av kurset. Skal faktura sendes annet sted, må dette meldes inn til [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no) før kursstart.
- Reise, overnatting og mat:** Mat inngår IKKE i kursprisen, alle må ta med seg det de selv ønsker å spise og drikke. Eventuell reise og overnatting ordnes også av den enkelte. NGTF har avtale med Thon Hotels. Bestilling kan gjøres her: <https://www.thonhotels.no/firmaavtale/>  
Firmanavn: Norges Gymnastikk og Turnforbund, avtalekode: TH87811.
- Husk:** Ta med mat, drikke, skrivesaker og godt humør.  
Kurset krever aktiv deltakelse, så ha på treningstøy fra start.
- Kontakt:** Ved spørsmål, ta kontakt på e-post: [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no)

**VEL MØTT TIL KURS!**

