Vestland Gymnastikk- og Turnkrets inviterer til kurshelg

10-11 september 2022!



Praktisk Informasjon

**KURSSTEDER:** **Åsane Arena** – Turnhallen

**Adr**:  Åsane senter nr.60

**MAT:** Lørdag og søndag blir det felles lunsj for alle i

**Åsane Arena kantine** fra kl. 13 begge dagene

**OVERNATTING:** Grand Hotel Terminus

**AVSTANDER:** Hotell Terminus ligger i sentrum av Bergen rett ved bussterminalen.

**Buss nr.** 4 og 300 går til Åsane Arena (Salhuskrysset)

**PARKERING:** Det er parkeringsplass utenfor hallen med parkeringsavgift.

**PÅMELDING:** Påmelding sendes til [maria.dalsbo@gymogturn.no](mailto:maria.dalsbo@gymogturn.no)

**PRISER:** **500,- pr person**

**FATURERING:** 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. Huks 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.

**Det er lagt opp til fysisk deltakelse på kursene, så møt i treningtøy!**

**OVERNATTING:**

Overnatting på Grand Hotel Terminus, se priser og informasjon under.

Et bilde som inneholder tekst

Automatisk generert beskrivelse

## Disse kursene vil foregå i Åsane Arena:

## Lørdag

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Turnhall 1** | **Turnhall 2** | **Frittstående** | **Speilsal** | **Møterom 1** |
| 10:00-11:00 | ROS – Rådgiving om spiseforstyrrelser, felles | | | | |
| 11:00-11:45 | Sunn Idrett, felles | | | | |
| 11:45-12:15 | Inspirerende oppvarming | | |  |  |
| 12:15-13:00 | Oppvarming troppsgymnastikk | | Oppvarming RG/TK/TM |  |  |
| 13:00-14:00 | Lunsj - Kafeteriaen | | | | |
| 14:00-15:00 | Trampett nivå 1 | Tumbling forrover nivå 2 | Gym for life | Rytme for barn | Førstehjelp |
| 15:00-16:00 | Trampett – hoppredskap | Hvordan bruke det utstyret du har i hall? | Gym for life | Laging av RG program | Skadeforebyggende trening |
| 16:00-17:00 | Stasjoner tropp | Basis TK/TM | Koreografi Troppsgymnastikk | RG for de minste | Skadeforebyggende trening |
| 17:00-18:00 | Hvordan bygge opp en trening? | Tumbling  Forover nivå 1 | For barn opptil 12 år | Koreografi RG | Førstehjelp |

**Søndag**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Turnhall 1** | **Turnhall 2** | **Frittstående** | **Speilsal** | **Møterom 1** |
|  | Hvordan du som trener blir den viktigste inspirator for utøverne dine | | | | |
| 10:00-11:00 | Trampett nivå 2 | Tumbling bakover nivå 1 | Gym for life | Koreografi RG | Basis TK/TM |
| 11:00-12:00 | Tumbling bakover nivå 2 | Basis TK/TM  Del 2 | Gym for life | Koreografi RG | Reglement troppsgymnastikk |
| 12:00-13:00 | Marco Elsafadi- foredrag for alle | | | | |

## Informasjon de ulike bolkene

## Foreldre som ressurs

Foreldre er en stor ressurs for å utvikle barnet eller ungdommens faglige, sosiale og mentale ferdigheter. Olympiatoppen Vest presenterer noen ideer og skaper refleksjon, om hvordan foreldre kan være en konstruktiv medspiller i barnets utvikling.

ROS

***Tid: Lørdag 10-11***

***Kursholder: Kristin Børresen***

Om ROS og våre tilbud

\*Hva en spiseforstyrrelse er og hva som kan ligge bak

\*Når burde man bli bekymret?

\*Fra bekymring til håndtering

\*Fysisk aktivitet når kropp, mat og vekt er utfordrende- hva kan en gjøre som aktivitetsleder

\*Hvordan forebygge negative holdninger til kropp, mat og vekt

## Sunn idrett

***Tid: lørdag 11.00-11.45    
Kursholder: Anne Sætre***

Idrettsernæring- hva er viktig for unge utøvere å ha fokus på?

Vekst-utvikling- hvordan påvirker dette prestasjon

Utfordringer knyttet til mat, kropp og vekt- hvordan ta opp vanskelige tema

## Inspirerende oppvarming RG/TK/TM/Tropp

***Tid: lørdag 12:15-13:00***  
***Kursholder: Sara Bornati og Maria Trio***

Hvordan variere, bruke lek for læring og bruke koreografi i oppvarmingen? Denne workshopen skal inspirere trenere fra de ulike turngrenene til å tenke nytt, og gjøre oppvarmingen mer spennende for gymnastene. Dette kan gi både gymnaster og trenere mer motivasjon, samtidig som man kan lære på baseøvelser på nye, interessante og fornuftige måter.

Tropp har egen oppvarming fra 12.15-13

- lag og par øvelser for økt sosial integrering, enkle funksjonelle øvelser for å forberede

kropp til trening.

Rg, TK og TM har egen oppvarming fra 12.15-13

- Hvordan variere, bruke lek for læring og bruke koreografi i oppvarmingen? Denne workshopen skal inspirere trenere fra de ulike turngrenene til å tenke nytt, og gjøre oppvarmingen mer spennende for gymnastene. Dette kan gi både gymnaster og trenere mer motivasjon, samtidig som man kan lære på baseøvelser på nye, interessante og fornuftige måter.

Lunsj

*Tid: 13-14*

*Sted: Kantinen Åsane Arena*

Trampett 1

***Tid: lørdag 14-15***

***Kursholder: Mats Thomsen***

Oppbygging av saltoer, og viktigheten av armsving, innhopp og kroppsposisjon

Tumbling forover nivå 2

***Tid: lørdag 14-15***

***Kursholder: Stefan Knudsen***

Videreutvikling fra stift til salto stift salto

Gym for life

***Tid: lørdag 14.00-16.00***

***Tid: søndag 10.00-12.00***

***Kursholder: Marit Hagen***

Kort oppvarming, en praktisk del og en teoretisk del lørdag.

Praktisk del søndag(eventuelt litt teori).

Innhold: Vi lærer en rammekoregrafi, og jobber med metoder og verktøy i grupper. Alle får samme koregrafi som utgangspunkt, men sluttproduktet vil variere utifra :

-valg av tema

-valg av bruk av musikk

-formasjoner

-overganger

-props

-dynamikker

-kreativitet

-orginalitet

Kanskje det blir tid til en kort musikk analyse/teori

Rytme for barn

***Tid: lørdag 14-15***

***Kursholder: Karoline Fredrich***

Rytme på trening (for de minste, 3-6år) På denne økten vil jeg ha fokus på hvordan enkle bevegelser kan settes sammen til artige sekvenser for de yngste barna. Du vil lære to eksempelkoreografier du kan ta med deg hjem til klubben din. I tillegg lager vi sammen en spilleliste med musikk passende for aldersgruppen som kan brukes til inspirasjon for treningene fremover.

Førstehjelp, og akutte skader

***Tid: lørdag 14.00-15.00 & 17.00-18.00***  
***Kursholder: Terje Nitter***

Hvordan skal vi reagere når gymnastene våre blir skadet? Hva er viktig og hvordan håndterer vi de forskjellige skadene, og setter i gang med akutt førstehjelp? Relevante skader vi kommer til å snakke om, og jobbe med på kurset er blant annet:

* Nakkelandinger, hvordan reagere om en gymnast lander på nakken
* Bruddskader vs- forstuing i f.eks armer eller bein

Trampett hoppredskap

***Tid: lørdag 15-16***

***Kursholder:***

Hvordan bruke det utstyret du har i hall?

***Tid: lørdag 15.00-16.00***  
***Kursholder: Jimmy Amundsen***

Det er forskjeller på hvilke utstyr en har i en hall. Treninger foregår ofte i gymsaler på skoler og ikke alle har haller som bare er rettet mot turn. I dette kurset vil en gå igjennom hvordan en kan bruke det utstyret en har i hallen og hvordan en enkelt kan bruke mindre utstyr/gjenstander til å bygge opp en øvelse eller trene på spesifikke teknikker.

Kurset vil ha fokus på bredde rettet mot turn. En vil i starten av kurset også høre med deltakerne om hvor en trener og hvilke utstyr en har der en trener. Dette for å legge til rette for at flest mulig av deltakerne skal dra nytte av kurset.

Laging av RG-program  
***Tid: lørdag 15.00-16.00***   
***Kursholder: Sara Bornati***

RG-programmer skal inneholde:

risiko-elementer, dansetrinn, redskapsvansker, balanser, piruetter og sprang.

Videre stilles det ulike krav til programmets innhold etter klassen gymnasten skal stille i.

Hvordan skal treneren tenke når hun skal koreografere et RG-program?

Med denne workshopen skal treneren få innsikt i mulige fremgangsmåter for å lage RG-programmer. I tillegg vil kursholderen vise eksempler på logiske overganger mellom elementer.

Skadeforebyggende trening

***Tid: lørdag 15.00-16.00 & 16.00-17.00***  
***Kursholder: Terje Nitter***

Her går vi igjennom de vanligste skadene innenfor turn, årsakene til hvorfor skadene oppstår, hvordan man reagerer når skaden oppstår, og hva vi kan gjøre for å forebygge skader hos gymnaster. Kurset vil bestå av en teori del og en praktisk del, hvor dere selv skal delta i forhold til å prøve forebyggende øvelser å tenke ift hvordan dere kan ta det med i den daglige treningen.

Hvordan bygge stasjoner tropp

***Tid: lørdag 16.00-17.00***

***Kursholder: Mats Thomsen***

Basis TK/TM

***Tid: lørdag 16.00-17.00***

***Tid: søndag 11.00-12.00***

***Kursholder: Marius Christian Uta***

Innføring i treningsmetode og teknikker i apparatturn.   
Fokuset vil være på basistrening i jente- og gutteapparater med tilhørende element oppbygging.

Dette kurset passer for:

Trenere som er ny i apparatturn, eller trenere som ønsker oppfriskning i basis TK/TM.

Koreografi Troppsgymnastikk

***Tid: lørdag 16.00-17.00    
Kursholder: Karoline Fredrich***

På dette kurset går vi gjennom hvordan du som trener kan bruke tema til lage en oppvisning eller konkurranse koreografi.

Steg for steg går vi gjennom:

-Musikkvalg

-av musikk

-Valg av bevegelser

-Lure tips tilknyttet ulike tema

Målet med kurset er å gi trenere verktøy og inspirasjon til å skape egne programmer ved hjelp av en enkel huskeliste. Du vil få tilgang til spilleliste med musikk tilpasset aldersgruppen småbarn, barn, ungdom og voksne. I tillegg kan det være lurt å ha mobilen tilgjengelig slik at du kan ta bilder av de ferdige inspirasjonsplakatene som blir laget i løpet av økten.

Kurset passer for:

Trenere som har laget koreografi før, men mangler inspirasjon eller struktur på planleggingen. Kurset passer også for deg som er helt ny, og ønsker å lære hvordan jeg kan planlegge en oppvisning basert på et tema.

## RG for de minste

#### *Tid: lørdag 16.00-17.00* *Kursholder:* Maria Trio

Hvordan kan RG-treningen tilpasses til de minste? Med denne workshopen er målet å hjelpe treneren til å tenke kreativt, og å bruke lek for læring. Hensikten er å vise hvordan treningen både kan være fornuftig og gøy på samme tid.

Hvordan bygge opp en trening

***Tid: lørdag 17.00-18.00***

***Kursholder: Stefan Knudsen***

Fornuftig programmering av en treningsuke og enkeltøkter til alle tre apparatene i troppsgymnastikk.

Tumbling forover nivå 1

***Tid: lørdag 17.00-18.00***

***Kursholder:Mats Thomsen***

Forøvelser til stift plassering av hender og fokus på blikk. Fysiske egenskaper

som begrenser forbedrer stift.

Hvordan bygge opp en trening for de opptil 12 år

***Tid: lørdag 17.00-18.00***

***Kursholder: Jimmy Amundsen***

Allsidighet er viktig i barneårene! Vi tar for oss øvelser innen balanse, fiksering og koordinasjon på enallsidig og spennende måte.

Vi går også gjennom hvordan organisere løyper og stasjoner som skaper

høy aktivitet. Mange av øvelsene blir hentet fra Idrettens Grunnstige.

## Koreografi RG: artisteri

***Tid: lørdag 17.00-18.00***   
***Kursholder: Sara Bornati og Maria Trio***   
  
Med det nye reglementet fra 2022 har artisteri-komponenten fått mer betydning enn tidligere. Hvordan lage logiske overganger, sikre karakter og uttrykk i bevegelsene og skape en helhetlig koreografi som forteller en historie? Og ikke minst; hvordan kan en godkjent effekt med kropp/redskap se ut? Denne workshopen skal illustrere dette gjennom eksempler og forklaringer.

Trampett nivå 2

***Tid: søndag 10.00-11.00***

***Kursholder: Mats Thomsen***

Oppbygging skru, skru øvelser og stasjoner. Innlæring av skru med saltoer til rygg.

Viktigheten av underrotasjon i skru.

Tumbling bakover nivå 1

***Tid: søndag 10.00-11.00***

***Kursholder: Stefan Knudsen***

Grunnleggende kroppsstillinger før, i og etter følgende momenter:  
Araber, flikk-flakk, bakoversalto

## Bølger i RG-treningen, og oppvarming med redskap

#### *Tid: søndag 10.00-11.00 & 11.00-12.00* *Kursholder: Sara Bornati*

Time 1: vi går gjennom forskjellige bølger, og hvordan disse kan innlemmes i oppvarming og programmer.   
  
Time 2: Hvordan bruke redskaper i oppvarmingen? Redskapsteknikk er en helt avgjørende del av RG-treningen. Ved at teknikktreningen blir integrert i oppvarmingen, kan den bli mer motiverende, interessant og spennende, samtidig som gymnastene trener koordinasjon. I denne workshopen vil det vises eksempler på oppvarmingsøvelser med de ulike redskapene. Tanken er å inspirere RG-trenere til en mer interessant, nyttig og variert oppvarming.

Reglement troppsgymnastikk

***Tid: søndag 11.00-12.00***  
***Kursholder: Synne Skar og Kari Løtveit***

*Kurs med gjennomgang av reglement for trenere som stiller i eller vil stille i konkurranser får få en god forståelse. Det er viktig for både trenere og gymnaster å ha forståelse for reglement for å oppnå best mulige resultater i konkurranse. På kurset vil vi gjennomgå krav, trekk og vanskeskjema.*

***Motivernde innlegg av Marco Elsafadi***

***Tid: søndag 12.00-13.00***

## Hvordan du som trener blir den viktigste inspiratoren for utøverne dine

Bli med på et inspirerende foredrag med en av de beste prestasjons coacher i Norge. Hør om motivasjon, og hvordan du som trener blir den viktigste inspirator for utøverne dine. Sterke og sunne trener filosofier er nøkkelen til suksess, lær hvordan du bygger en trener/lederfilsofi.

## 

# Påmelding Kurshelg 10.-11. September

|  |  |
| --- | --- |
| Klubb |  |
| Kontaktperson |  |
| E-post kontaktperson |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Antall deltagere |  |
| Antall deltagere overnatting |  |

**Fyll ut hvor mange som ønsker å delta på hvert av kursene. Vær obs på å sjekke at du ikke tenker at samme person skal delta på flere kolliderende kurs! Se neste side for oversikt over tidsplanen.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kurs | Antall | Kurs | Antall |
| Lørdag |  |  |  |
| Oppvarming Tropp |  | Oppvarming RG/TK/TM |  |
| Trampett nivå 1 |  | Basis TK/TM del 1 |  |
| Trampett – hoppredskap |  | Gym for Life |  |
| Stasjoner Tropp |  | Hvordan bruke utstyr i hallen? |  |
| Hvordan bygge opp en trening? |  | Koreografi troppsgymnastikk |  |
| Rytme for barn |  | Laging av RG-program |  |
| RG for de minste |  | Trening for barn opp til 12 år |  |
| Tumbling forrover nivå 1 |  | Tumbling forrover nivå 2 |  |
| Koreografi RG |  |  |  |
| Førstehjelp (kl. 14-15) |  | Førstehjelp (kl. 17-18) |  |
| Skadeforebyggende (kl. 15-16) |  | Skadeforebyggende (kl. 16-17) |  |
| Søndag |  |  |  |
| Trampett nivå 2 |  | Tumbling bakover nivå 1 |  |
| Tumbling bakover nivå 2 |  | Basis TK/TM del 2 |  |
| Gym for life |  | Koreografi RG |  |
| Hvordan du som trener blir den viktigste inspiratoren for utøverne dine? |  | Reglement troppsgymnastikk |  |

**Navneliste over deltagere:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Navn** | **Fødselsår** |
| **1** |  |  |
| **2** |  |  |
| **3** |  |  |
| **4** |  |  |
| **5** |  |  |
| **6** |  |  |
| **7** |  |  |
| **8** |  |  |
| **9** |  |  |
| **10** |  |  |
| **11** |  |  |
| **12** |  |  |
| **13** |  |  |
| **14** |  |  |
| **15** |  |  |
| **16** |  |  |
| **17** |  |  |
| **18** |  |  |
| **19** |  |  |
| **20** |  |  |