



Inspirasjonskurs for trenere på breddepartier

Etter ønsker fra flere klubber, invitere Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets til inspirasjonskurs for trenere på breddepartier. Dette kurset er ment som et idékurs hvor dere får tips og lærer nye måter å innlære grunnteknikker på.

Modulene som er satt opp til dette kurset passer best til breddetrenere som er nye i sin rolle, eller som nylig har fått ny hall med turnapparater, men også andre som ønsker innspill og ideer er selvsagt velkommen.

I påmeldingsskjema må du velge hvilke moduler du ønsker å delta på - legg merke til at det er flere moduler på samme tid. Endringer kan oppstå dersom det er stor eller liten interesse for enkelte av modulene.

Dato / sted / tid:

Dato: **6.november**

Sted: **Leirskallen turnhall – Leirskallen 2, 1164 Oslo**

Tid: **9:30 – 14:30**, oppmøte fra kl. 09:00

Påmelding: **Bruk lenken;** <https://forms.gle/WAjk579UKRkLhAn87>

– frist for påmelding er 21. oktober

Pris: **150,- pr gymnast. Bindende påmelding, avgiften faktureres klubben**

Husk å ta med mat og drikke 😊

Se side 2 og 3 for innhold på kurset og forklaring av modulene. Det tas forbehold om at endringer kan oppstå.

Velkommen!

Med vennlig hilsen
Breddeutvalget i Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets



Kursinnhold og timeplan:

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
09:30 - 10:00	Felles info og lett oppvarming		
10:00 - 10:45	MODUL 1 Grunnøvelser og teknikk mot flikk flakk	MODUL 2 Hopp i turn	MODUL 3 Foreldre/barn del 1. Opplegg og ideer
11:00 - 11:45	MODUL 4 Grunnøvelser og teknikk i Dameskranke	MODUL 5 Grunnøvelser og teknikk mot hjul og håndstående	MODUL 6 Foreldre/barn del 2. Apparatbruk med utvidelse mot gymlek
11:45 - 12:15	matpause		
12:15 - 13:00	MODUL 7 Grunnøvelser og teknikk på bom	MODUL 8 Grunnøvelser og teknikk i ringer	MODUL 9 Akrobatikk for nybegynnere
13:15 - 14:00	MODUL 10 Gøy på airtrack - bruk av luftbanen til oppvarming og enkel teknikktraining		
14:00 - 14:30	Oppsummering og avslutning		

Forklaring av modulene:

Blå = Gulvøvelser uten behov for fastmonterte apparater

Gul = Teknisk trening i fastmontert apparat

Grønn = Trening for småbarn

MODUL 1

Hvordan starter man innøving mot flikk flakk. Hvilke grunnøvelser bør gymnasten beherske og hvordan trener man inn dem. Her vil du få innspill til hvordan du kan bryte ned teknikken slik at gymnasten stegvis jobber seg mot målet å kunne utføre flikk flakk på egenhånd.

Trener på modulen er Ellen Langseth fra Langhus Turn.

MODUL 2

Hvordan trener man inn slik at gymnastene får god teknikk for innhopp og sats. Hvilke forskjellige hopp brukes i turn og hvordan kan vi dele opp teknikktrainingen for å lære grunnleggende øvelser før ferdig element i hopp.

Trener på modulen er Jevgenijs Mihlujovs fra Gjelleråsen Turn



MODUL 3	<p>Utgangspunktet er foreldre/barn partiet med barn i alder 2-3 år, men kan lett overføres til litt eldre barn. Hva kan man gjøre i en foreldre/barn time, og hvordan kan et opplegg se ut. Ideer og inspirasjon til organisering og øvelser som kan gjøres på gulvet uten særlig apparatbruk.</p> <p>Trener på modulen er Lisbeth Coste fra Ski IL Turn</p>
MODUL 4	<p>Hva kan man gjøre i en dameskranke. Hvilke grunnøvelser bør gymnasten beherske. Hvilke grunnøvelser bør man begynne med i dameskranke og hvordan trener man inn dem.</p> <p>Trener på modulen er Ellen Langseth fra Langhus Turn</p>
MODUL 5	<p>Hvordan kan man lære bort hjul og håndstående. Hvilke grunnøvelser bør gymnastene beherske og hvordan trener man inn dem. Her vil du få innspill til hvordan du kan dele opp elementene slik at gymnasten stegvis jobber seg mot målet å kunne utføre hjul og håndstående.</p> <p>Trener på modulen er Jevgenijs Mihlujovs fra Gjelleråsen Turn</p>
MODUL 6	<p>Dette er en videreføring fra modul 3. Her tar vi for oss ideer til hvordan apparater kan settes opp og kreative ideer til bruk av apparater. Vi ser på utviklingspotensialer for apparatbruken for bruk også på gymlek partier (4-6 års alder).</p> <p>Trener på modulen er Lisbeth Coste fra Ski IL Turn</p>
MODUL 7	<p>Hvilke øvelser bør man fokusere på og hvordan kan disse læres inn på en morsom måte som gir mestringsfølelse. Ide-innspill til trygg og kreativ trening på bom.</p> <p>Trener på modulen er Ellen Langseth fra Langhus Turn</p>
MODUL 8	<p>Hvilke øvelser bør man fokusere på i ringer og hvordan kan disse læres inn på en morsom måte som gir mestringsfølelse. Ide-innspill til trygg og kreativ trening i ringene.</p> <p>Trener på modulen er Jevgenijs Mihlujovs fra Gjelleråsen Turn</p>
MODUL 9	<p>Akrobatikk for nybegynnere. Hvordan lære inn teknikker, og hva bør gymnastene kunne av grunnleggende styrke og teknikk. Hvordan bruke akrobatikk som en del av treningsopplegget.</p> <p>Trener på modulen er Anne Marthe Storehjelm fra Fredrikstad Turn</p>
MODUL 10	<p>Hvordan kan airtrack brukes på kreative måter. Hvordan kan airtrack bli et hjelpemiddel til teknikktraining og generell oppvarming.</p> <p>Trener på denne modulen er ikke klarlagt ennå.</p>

Ved spørsmål kontakt;

Breddeutvalget; bredde@vogtk.no

Konsulent; vikenoglogtk@gymogturn.no