

Sikringskurs 1 trampoline

Sikringskurs 1 trampoline er et 16 timers kurs utviklet av Norges Gymnastikk- og Turnforbund (NGTF), som gir en innføring i metodikk og sikring på stortrampoline, og retter seg mot foreldre, trenere og lærere som skal bruke stortrampoline på trening eller i undervisning.

- Tid:** Lørdag 4.mars Kl: 09-17
Søndag 5.mars kl. 10-17.
- Sted:** Sandved Turn arrangerer i Sandneshallen Asheimveien 45, 4318 Sandnes
- Trenerutvikler:** Frank Karlstrøm
- Aldersgrense:** Kurset krever ingen forkunnskaper, og man kan melde seg på fra det året man fyller 16 år.
- Påmelding:** **Bindende påmelding sendes på e-post til Sandved Turn på: sandvedturn@gmail.com. 2.000.-pr deltaker**
Det er plass til ca.18 deltakere pr kurs. Førstemann til mølla gjelder. Dere har ikke fått plass før dere får bekreftelse mail på påmelding.
- Kompetansemål:** Det blir gjennomgått noe teori, men kurset består mest av praktisk arbeid med gjennomgang av de ulike øvelsene. Deltakerne skal blant annet:
- Lære de viktigste sikkerhetsreglene for bruk av trampoline.
 - Kunne gi forsvarlig undervisning og veiledning i grunnleggende hopp på trampoline samt veilede og vise sikkert mottak av elementer som inngår i kurset.
 - Forstå hvilke mekaniske prinsipper som gjelder under hopping på trampoline.
 - Beherske mottak ved bevegelsesaktivitet både oppi og ut av trampolinen.
 - Vite riktig montering, plassering og nedrigging av trampoline.
 - Kunne noe om uhell og skader ved bruk av trampoline.
- Kursmateriell:** [Kursmateriell kan lastes ned her](#)
- Godkjenning:** Det kreves minimum 80% aktiv deltakelse, for å sikre at deltakerne kan praktisere sikring og mottak på en forsvarlig måte etter endt kurs.
- Kursbevis:** Norges Gymnastikk- og Turnforbund registrerer alle deltakere med godkjent kompetanse i idrettens systemer. For å kunne gjøre dette må deltakerne være registrert som bruker i idrettens systemer, med egen idretts-ID. Deltakerne vil få tilgang til å laste ned egen idretts-CV (kursbevis) på <https://minidrett.nif.no/>. Ny bruker/Idretts-ID kan man lage her: <https://signup.nif.no/>.
- Reise/ overnatting:** Eventuell reise og overnatting ordnes av den enkelte.
- Mat:** Mat inngår ikke i kursprisen, alle må ta med seg det de ønsker å spise og drikke.
- Husk:** Skrivesaker og godt humør. Kurset krever aktiv deltakelse med tanke på sikring og mottak, så ha på treningstøy fra start. Lang bukse, t-skjorte og genser (må ikke være redd for klærne da de blir revet en del).
- Kontakt:** Ved spørsmål, ta kontakt med:
- Sandved Turn:** sandvedturn@gmail.com eller Raymond: 99 23 22 23

Frank Karlstad:

frank.karlstrom@gmail.com

Mob: 40002214

VEL MØTT TIL KURS!