

Kurshelg på Hamar den 28.-29.oktober

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

Sted: Ankerskogen Idrettshall, Ankerskogvegen 7, 2319 Hamar

Kurshelgen er for alle trenere over 13 år (og de som fyller 13 år i 2023).

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

For andre deltagere kr. 2000/ kr. 2500 ikke medlem.

Hver enkelt deltaker melder seg på [her](#), gjelder både kurs, sosial kveld og overnatting.

Påmeldingsfrist: mandag 16.oktober!

Bli kurset fullt før fristen, er det prinsippet om «første mann til mølla» som gjelder. Du vil få tilbakemelding dersom kurset du ønsker er fullt og *du ikke får plass*.

På grunn av mange sammenfallende arrangement denne helgen, starter vi første kurs lørdag kl. 15.30 etterfulgt av sosial kveld og mulighet for overnatting. Alle klubber som overnatter må ha en ansvarlig nattevakt, navn oppgis i påmeldingen.

Program lørdag:

15.30 – 17.00: **Idekurs i Idrettens Grunnstige/gymlek** eller **idekurs i gutteturn**

18.00 – 21.00: Rush trampolinepark og pizza

21.00 – 22.30: Kahoot og konkurranser

Overnatting i klasserom

Program søndag:

08.30 – 09.00: Frokost

09.00 – 10.00: Felles oppvarming for alle

10.00 – 11.30: **Idekurs i skranke** eller **oppvarming/koordinasjon**

11.30 – 13.00: **Idekurs i cheerleading** eller **idekurs i bom**

13.00 – 14.00: Felles lunsj

14.00 – 15.30: **Idekurs i troppsgymnastikk**





Kursbeskrivelser

Kursene er idekurs og gir ingen formell kompetanse

1. Idekurs i Idrettens Grunnstige/gymlek:

Kursholder: Ine Marie Helmersen

Her henter vi ideer fra begge konseptene, og drysser på med treningstips for barn i alderen 4 til 12 år. Les mer om konseptene [Idrettens Grunnstige](#) og [Gymlek](#).

2. Idekurs i gutteturn:

Kursholder: Lars Jørgen Fjeld

Dette kurset er ment som en idebank for hvordan man kan gjennomføre varierte økter både for små og viderekommende. Det vil bli satt fokus på lek og hvordan skape progresjon i en økt. Gjennomgang av enkle øvelser fra «turn menn» sin stige som fint kan brukes på andre typer barne- og ungdomspartier også.

3. Idekurs i skranke:

Kursholder: Ine Marie Helmersen

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!

4. Oppvarming/koordinasjon:

Kursholder: Sigurd Pettersen

Noe av grunnlaget i all aktivitet er godt utviklet likevektskontroll som igjen er avhengig av godt utviklet kroppslig stabilitet. Gjennom ulike øvelser og progresjoner vil du gjennom økta bli utfordret på forholdet mellom styrke, balanse og rytme. Øvelsene vil være lekbaserte, der fokuset ligger på at du som deltaker skal finne ut av hensiktsmessige og effektive bevegelsesløsninger alene eller i samspill med andre.



5. Idekurs i Cheerleading:

Kursholder: Lotte Isabell Hvidsten Lien

Kurset vil ha en innledning, hoveddel og avslutning. I innledningen ser vi på grunnprinsipper og viktigheten av miljø og samhold. Dette inkluderer metoder og leker. Hoveddelen vil ha fokus på sikkerhet og progresjon. Denne delen inkluderer stunte og løft. I avslutningen ser vi blant annet på trenerrollen og deler erfaringer fra egne treninger. Den delen åpner også for spørsmål og diskusjon.

(Vi har fått en fyldigere kursbeskrivelse fra kursholder, så vil dere vite mer, så send en e-post til InnlandetGTK@gymogturn.no og spør etter den.)

6. Idekurs i bom:

Kursholder: Ine Marie Helmersen

Dette kurset er ment som en idebank for hvordan man kan gjennomføre varierte økter i bom både for små og viderekommende. Det vil bli satt fokus på lek og hvordan skape progresjon i en økt. Vi vil gå gjennom lette øvelser i bom fra nasjonal turnstige og hvordan man på en lekpreget måte kan lære bort dette. Det vil også bli fokus på sikring av lette og litt vanskeligere elementer. Vi skal gjøre ulike leker som kan brukes som oppvarming eller balansetrening og andre aktiviteter som setter fokus på våre koordinative evner.

7. Idekurs i troppsgymnastikk:

Kursholder: Lotte Isabell Hvidsten

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

Kontaktpersoner:

Spørsmål som gjelder påmelding: InnlandetGTK@gymogturn.no

Leder utdanningsutvalget IGTK: Johanna Brandsegg: johannaxantippa@gmail.com

Utdanningsutvalget/Hamar IL: Ine Marie Helmersen: inehelmersen@outlook.com

Hamar IL: Hedvig Selnes: breddeturn@hamaridrettslag.no

Hedvig og Ine Marie er tilsede på Hamar under selve helgen.

Velkommen på kurs!

Hilsen

Innlandet GTK, utdanningsutvalget og Hamar IL gym- og turn

