



Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets

inviterer til kurshelg

26. – 27. august 2023!



Praktisk Informasjon

- KURSSTED:** Vår Energi Arena Sandneshallen
Friidrettshallen på Sandved, Asheimveien 45, 4318 Sandnes
- MAT:** Lørdag og søndag blir det felles lunsj for alle i
Sandneshallen fra kl. 12.00 – 12.45
- OVERNATTING:** Vi tilbyr ikke overnatting. Hallen ligger ca. 2 km fra Sandnes sentrum som har flere alternative hotell å velge mellom.
- PARKERING:** Det er parkeringsplass utenfor hallen.



PÅMELDING: Hver enkelt deltaker melder seg på via sin profil i www.Minldrett.no velg «påmelding» => «kurs» og søk med kurs-Id (se under hver kursbeskrivelse).

Påmeldingen er bindende.

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. Husk at betalt trenerlisens gir rabatt på alle kurs. Sørg derfor for at din klubb betaler trenerlisens for deg før vi fakturerer ut kursene ca. 15. september.

Siste frist for påmelding er 15. august.

Rabatt ved påmelding før 15. juni

NB! Trener 1 og sikringskursene har tidligere påmeldingsfrist og egne priser, se egne invitasjoner – husk påmelding før sommerferien!

PRISER: Dagspris: kr. 1000 / **kr. 800 med trenerlisens**
Begge dager: kr. 1900 / **kr. 1500 med trenerlisens**
Påmelding før 15. juni gir ytterligere kr. 100 i rabatt pr. dag.

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

Har du spørsmål? Ta kontakt med Anne-Kristin Sollid, tlf. 46 95 35 86 (kontortid 8-15)

Kursoversikt

1. **Trening av spenst, styrke og bevegelighet for barn opptil 12 år fra den nye Idrettens Grunnstige.**

Sted: Sandneshallen, søndag 10.00 – 12.00

Kursholder: Johanna Brandsegg

Hvordan trene styrke og spenst i barneårene slik at man er rustet til å tåle belastninger? Vi går gjennom metoder og et utvalg av øvelser som lett kan tilpasses barn i ulike aldre og nivåer. Øvelsene er fra den nye Idrettens Grunnstige- boka som er under revidering. Her får du være den første til å teste ut nye øvelser!

Du melder deg på via «Minldrett.no» se beskrivelse på side 1.

Kurs-Id: 9080127



2. Trening av balanse, fiksering og koordinasjon for barn opp til 12 år fra den nye Idrettens Grunnstige.

Sted: Sandneshallen, søndag 12.45 – 14.45

Kursholder: Johanna Brandsegg

Øvelser innen balanse og fiksering er viktig å øve inn tidlig i turn! Vi går også gjennom hvordan organisere økter innenfor disse slik at treningene blir varierte og morsomme. Øvelsene blir hentet fra den nye Idrettens Grunnstige- boka som er under revidering. Bli med å teste ut nye øvelser!

Du melder deg på via «Minldrett.no» se beskrivelse på side 1.

Kurs-Id: 9080117

3. Treningstips fra NGTF sin aktivitetsbank – med øvelser hentet fra den nye Idrettens Grunnstige: Sisten, Stafetter, Bingo og Oppgaverally

Sted: Sandneshallen, søndag 15.00 – 17.00

Kursholder: Johanna Brandsegg

Hvordan gå gjennom øvelser fra Idrettens grunnstige på spennende måter? Vi tester ut blant annet turnbingo og oppgaverally. Varianter som viker fra de tradisjonelle stasjonene man ofte bruker. Passer mange aldersgrupper, men best barn fra 8 år og oppover. Vi går også gjennom tips til hvordan man kan organisere sisten og stafetter på en spennende måte som skaper høy aktivitet og er turnrelatert.

Du melder deg på via «Minldrett.no» se beskrivelse på side 1.

Kurs-Id: 9080133

4. Førstehjelp og akutte skader

Sted: Sandneshallen, lørdag 15.00 – 17.00

Kursholder: Bjørg Elin Nærland

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 bl.a: nakkelandinger – hvordan reagere hvis en gymnast lander på nakken og bruddskader vs. forstuing i f.eks. armer eller ben.

Du melder deg på via «Minldrett.no» se beskrivelse på side 1.

Kurs-Id: 9079934

5. Skadeforebyggende trening

Sted: Sandneshallen, lørdag 12.45 – 14.45

Kursholder: Bjørg Elin Nærland



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

Du melder deg på via «Minldrett.no» se beskrivelse side 1.

Kurs-Id: 9080085

6. Innføring i turn for barn

Sted: Sandneshallen, lørdag 10.00 – 12.00

Kursholder: Siv Rita Eikeskog

Hvordan lærer vi de yngste, eller de som ikke har vært bort i turn tidligere, de mest elementære øvelsene? Vi tar for oss innføring i grunnleggende elementer som for- og bakoverruller, hodestående, håndstående, hjul, bro og eventuelt mer. Her får du også hjelpeøvelser. Et kurs som alle som er trenere for barnepartier innen gymnastikk og turn burde få med seg!

Ta gjerne med 1 – 2 egne prøvegymnaster, fra ca. 6 – 10 år alder.

Du melder deg på via «Minldrett.no» se beskrivelse side 1.

Kurs-Id: 9080140

7. Oppvarmingsøvelser

Sted: Sandneshallen, søndag 15.00 – 17.00

Kursholder: Petter Emil Andersen

Inspirasjonskurs med oppvarmingsøvelser for nye trenere, vi går igjennom tankegangen bak oppvarming, og hvordan vi varmer opp og tilpasser oss i forskjellige situasjoner (trening/konkurranse, få/mange, areal, etc).

Etterpå vil vi gå over flere alternativ til oppvarminger, oppvarmingene vil i hovedsak ikke trenge noe spesielt utstyr, foruten noen markeringer/ball/enkle ting som man lett kan oppdrive, og det er en fordel å ha et mykere underlag som f.eks. frittstående gulv/lange matter for flere av øvelsene.

Det er fint om man kan delta på oppvarmingene/deler selv, men det er ikke et krav om dette.

Målgruppe: Relativt ferske trenere, som trener barn og unge som behersker enkle basisøvelser som hjul/håndstående osv.

Du melder deg på via «Minldrett.no» se beskrivelse side 1.

Kurs-Id: 9094874



8. Idékurs trampett

Sted: Sandneshallen, søndag 12.45 – 14.45

Kursholder: Knut Skogeng

- Kurset har som mål å gi idéer og inspirasjon til bruk av trampett i ulike former på trening. Hvordan organiserer vi effektive treninger med stasjoner, slik at vi unngår køer og fremmer teknikken som skal til for å få til de flotte sprangene på trampetten?
- Det blir lagt opp stasjoner og øvelser som kan brukes både med og uten sikring. Øvelsesutvalget vil være fra rulle til saltoer med skru.
- Kurset vil være tilpasset både trenere på breddepartier og de som trener konkurransegymnaster, fra ca. 8 års alder.
- Kurset tar utgangspunkt i gjennomført sikringskurs 1 i trampett.

Du melder deg på via «MinIdrett.no» se beskrivelse side 1.

Kurs-Id: 9075545

9. Idékurs tumbling

Sandneshallen, søndag 10.00 – 12.00

Kursholder: Knut Skogeng

- Kurset har som mål å gi idéer og inspirasjon til bruk av tumbling i ulike former på trening.
- Hvordan organiserer vi effektive treninger med stasjoner, slik at vi unngår køer og fremmer teknikken som skal til for å få til de flotte seriene på tumblingen?
- Det blir lagt opp stasjoner og øvelser som kan brukes både med og uten sikring. Øvelsesutvalget vil inkludere rull, hjul, araber, stift, saltoer til og med skru.
- Kurset vil være tilpasset både trenere på breddepartier og de som trener konkurransegymnaster, fra ca. 8 års alder.

Du melder deg på via «MinIdrett.no» se beskrivelse side 1.

Kurs-Id: 9075531

10. Idékurs i Gymlek

Sted: Sandneshallen, lørdag 15.00 – 17.00

Kursholder: Lovise Bungum

Gymnastikk og lek er det beste utgangspunktet for aktiviteter for barn. I konseptet *Gymlek* kombineres gymnastikkens grunnelementer med lek. Dette gir barn allsidig bevegelsestrening og stimulering av grunnmotoriske ferdigheter. Her lærer man hvordan man organiserer trening for barn i alderen 2-5 år. Dette er kun en forsmak på selve kurset, som i din helhet er på 4 timer. Du kan lese mer her: <https://www.gymogturn.no/medlemmer/aktiviteter/barn/gymlek/>

Heftet *Gymlek* inneholder også forslag til småleker som er fine å starte timene med, sangleker som man husker fra sin egen barndom og uttøying på barnas premisser. Heftet kan kjøpes i Idrettsbutikken.



Du melder deg på via «Minldrett.no» se beskrivelse side 1.

Kurs-Id: 9075417

11. Bevegelig Barn / Yoga for barn

Sted: Sandneshallen, lørdag 10.00 – 12.00

Kursholder: Silje Molvær

Det er med stor glede vi kan tilby kurs i bevegelse for trenere av aldersgruppen 5-13 år. Dette er kurset for deg som vil lære enkle teknikker og øvelser som utvikler og ivaretar barnas naturlige bevegelsesmønstre.

Mennesket lærer best når det kan nytte alle sanser samtidig. Bevegelige Barn formidler teknikker som enkelt kan brukes i hverdagen; både hjemme såvel som i skole og barnehage, og innen organisert idrett.

Vi vet idag at barna våre aldri før har vært så mye i ro. Dette krever en innsats fra oss voksne for å motivere og inspirere til mer og større allsidighet i barnas daglige bevegelse. Kurset gir en leken innføring i ulike teknikker og verktøy, samt måter å bruke kroppen på som gir deg som trener en basispakke av øvelser du enkelt kan benytte i treningssituasjon med barna -samtidig som du vil dra nytte av øvelsene selv.

På dette kurset vil vi jobbe med øvelser som fremmer barnets balanse, konsentrasjon, kjernemuskulatur, og generell kroppsstyrke. Vi jobber inn mot spesifikke områder vi vet kan utvikle svakheter og skader over tid ved feilbelastning; som ankler, knær, håndledd, og skuldre. Du lærer øvelser som gjør nakkemuskulatur og korsrygg bedre rustet slik at de varer lenger.

Vi vil i tillegg jobbe med øvelser som fremmer ro, konsentrasjon og stillhet gjennom bevegelse. Denne allsidige, kreative bevegelsen har helt klare fordeler for barna våre. Den styrker barnets selvfølelse, og forskning viser at den menneskelige intelligens utvikles gjennom det å stadig lære nye ting.

Du melder deg på via «Minldrett.no» se beskrivelse side 1.

Kurs-Id: 9080136

12. Moment til show/oppvisninger

Sted: Sandneshallen, lørdag 12.45 – 14.45

Kursholder: Cathrine Lanne

Kurset passer for alle som er trenere for breddepartier som ønsker å lære noe nytt til sine gymnaster. Vi fletter inn generelle råd og tips til koreografi som gir «wow» faktor til show/oppvisninger. Kurset passer for trenere til breddepartier og oppvisningstropper.

Her får dere gode tips til formasjoner, kostymer, dansetrinn, fengende og enkle løft som alle kan få til. Og som virkelig gir programmet et løft.

Du melder deg på via «Minldrett.no» se beskrivelse side 1.

Kurs-Id: 9119488



Sikringskurs 1 trampett

Sted: Sandneshallen, lørdag 09.30 – 17.30

Se egen invitasjon i kalenderen på vår hjemmeside, med påmeldingsinformasjon og priser. Det blir felles lunsj med de andre deltakerne på kurshelgen.

Les mer her: [Kalender — Norges Gymnastikk og Turnforbund \(gymogturn.no\)](https://www.gymogturn.no/kalender)

Kurset blir publisert senest 1.juni.

Sikringskurs 1 tumbling

Sted: Sandneshallen, søndag 10 - 18

Se egen invitasjon i kalenderen på vår hjemmeside, med påmeldingsinformasjon og priser. Det blir felles lunsj med de andre deltakerne på kurshelgen.

Les mer her: [Kalender — Norges Gymnastikk og Turnforbund \(gymogturn.no\)](https://www.gymogturn.no/kalender)

Kurset blir publisert senest 1.juni.

Trener 1, helg nr. 1 av 2

Sted: Sandneshallen, lørdag og søndag + helg nr. 2: 08. – 10.september

Kursholder: Elisabeth Ueland

Se egen invitasjon i kalenderen på vår hjemmeside, med påmeldingsinformasjon og priser. Det blir felles lunsj med de andre deltakerne på kurshelgen. **En må delta begge helger for å få kurset godkjent.**

Les mer her:

Kurshelg 1: https://gymogturn.no/arrangement/trener-1-kurshelg-1-sandnes-h23_81113/

Kurshelg 2: https://gymogturn.no/arrangement/trener-1-kurshelg-2-sandnes-h23_81113/



Timeplan

Lørdag 26. august:

Tid				
				Registrering sikringskurs fra 09.15
09.30 – 10.00	Registrering			Sikringskurs trampett fra 09.30
10.00 – 12.00	Yoga for barn	Innføring i turn for barn	Trener 1	
12.00 – 12.45	Lunsj			
12.45 – 14.45	Moment til show/oppvisninger	Skadeforebyggende trening	Trener 1	Sikringskurs trampett fortetter til 17.30
15.00 – 17.00	Gymlek	Første hjelp og akutte skader		

Søndag 27. august:

Tid				
09.30 – 10.00	Registrering			
10.00 – 12.00	IGS: spenst, styrke og bevegelighet	Idekurs tumbling	Trener 1	Sikringskurs tumbling
12.00 – 12.45	Lunsj			
12.45 – 14.45	IGS: balanse, fiksering og koordinasjon	Idekurs trampett	Trener 1	Sikringskurs tumbling
15.00 – 17.00	NGTF sin aktivitetsbank	Oppvarmingsøvelser		
			fortsetter til 17.30	fortsetter til 18.00

Velkommen!