Vestland Gymnastikk- og Turnkrets inviterer til kurshelg

26-27 August 2023!



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 12:45 for alle**

**OVERNATTING:** **Scandic Ørnen.** Hotellet ligger rett ved Bergen Busstasjon, midt i Bergen sentrum. Prisene under inkluderer frokost og er pr rom, pr natt.   
 Enkeltrom 1690,-

Dobbeltrom 1990,-

**AVSTANDER:**   Fra busstasjonen går det buss til Salhuskrysset som ligger rett ved arenaen. Går man 7 min bort til festplassen, går det også buss derfra.

300 bussen – busstasjonen til salhuskrysset

4 bussen – festplassen til salhuskrysset

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

**PÅMELDING:** Påmelding gjøres individuelt via dette skjemaet [Microsoft Forms](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=vCSKZI2pJUCcYEjBmhQgaXJ8MwzStHFAuEfNWffHYmhUQUNJTkdaRjYzSk1KODdDV001UFJXRlNDSS4u&fbclid=IwAR3Vud8OtXxBneO7LMQR2jysvE5ymQy_ESXX3GVSSc9EiTn8ySg1iZng3LE) .  
 Ha timeplanen tilgjengelig når du melder deg på kurs slik at du ikke melder deg på kurs som går samtidig. **Påmeldingsfrist tirsdag 25. juli!**

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

**FAKTURERING:** 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.

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

## Disse kursene vil foregå i Åsane Arena:

## Lørdag

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Tropp** | **Turn M/K** | **Bredde** | **Dans** | **Rytmisk Gymnastikk** | **Parkour** |
| 10:00-11:30 | **Turnhall 1:** Den Biomekaniske tilgang | **Turnhall 1:** Basis Frittstående | **Turnhall 2:**  Bruk det utstyret du har i hall | **Speilsal:** Gym for life | **Turnhall 2:**  Ballet til RG utøver | **Turnhall 1:**  Bygge opp en trening |
| 11:30-11:45 | **Pause** | | | | | |
| 11:45-12.45 | **Turnhall 1**: Den perfekte flikkflakk | **Turnhall 1**: Basis styrke | **Turnhall 2**:  Bruk det utstyret du har i hall | **Speilsal:** Gym for life | **Turnhall 2:**  Ballet til RG utøver | **Turnhall 1:**  Stasjoner |
| 12:45-13:45 | **Lunsj** | | | | | |
| 13:45-15:45 | **Turnhall 1:**  Squat, Teori + Praksis | **Turnhall 1**: Squat, Teori + Praksis | **Turnhall 2:**  Stasjoner | **Speilsal:** Gym for life | **Turnhall 2:**  Metodikk til redskapsteknikk | **Turnhall 1:** |
| 15:45-16:00 | **Pause** | | | | | |
| 16:00-17:00 | **Turnhall 1:**  Whipback. Innlæring og videre | **Turnhall 1:**  Posisjoner håndstående | **Turnhall 2:**  Hvordan hjelpe gymnaster i øvelser | **Speilsal:** Gym for life | **Turnhall 2:**  Metodikk til redskapsteknikk | **Turnhall 1:** |
| 17:00-18:00 | **Turnhall 1:**  Skru og volter | **Turnhall 1:**  Basis bevegelighet |  | **Speilsal:** Gym for life | **Turnhall 2:**  Metodikk til redskapsteknikk | **Turnhall 1:** |

**Søndag**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Tropp** | **Turn M/K** | **Bredde** |  | **Rytmisk Gymnastikk** |  |  |
| 10:00-12:00 | **Turnhall 1:**  Markløft – teori + praksis | **Turnhall 1:**  Grunnelementer | **Speilsal:**  Rytme forbarn |  | **Turnhall 2:**  Laging av RG-program: Praksis |  |  |
| 12:00-12:15 | **Pause** | | | | | | |
| 12:15-14:00 | **Turnhall 1:**  Dobbel salto | **Turnhall 1:**  Mottaksteknikker for basiselementer |  |  | **Turnhall 2:**  Laging av RG-program: Praksis |  |  |
| 14:00-14:45 | **Lunsj** | | | | | | |
| 14:45-15:30 | **Foredrag**  **Sunn idrett** | | | | | | |

## Lunsj

***Tid: Lørdag 12.45 – 13.45***

***Søndag: 14.00 – 14.45***

***Sted: Kantinen Åsane Arena***

## Informasjon om de ulike kursene

## Sunn idrett

***Tid: Søndag 14.45-15.30***  
***Kursholder: Anne Sætre***

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

Vekst-utvikling- hvordan påvirker dette prestasjon

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

## TROPP

***Tid: lørdag 10.00-18.00***

***Søndag 10.00-14.00***

***Kursholder: Oliver Bay og Rasmus Steffensen***

**Den biomekaniske tilgang**

Oppnå en dypere forståelse av bevegelse i led, muskelkontraktioner og deres bruk i analyse av ferdigheter. Lær deg å identifisere og håndtere biomekaniske begrensninger og individuelle forskjeller for å optimere prestasjonen. Oppdag praktiske strategier til at inkorporere biomekanisk analyse i din trener praksis for å gi målrettet feedback og lage effektive treningsprogrammer.

**Den perfekte flikkflakk**

I denne modulen vil vi arbeide med, hvordan vi med individuelle hensyn og god progressiv planlegning kan skape de beste forutsetningene for gymnastenes utvikling av deres flikkflakk.

Vi vil gå igjennom teori og praksis med eksempler på øvelser og mye mer.

**Squat**

Vi dykker ned i dybden av Squat-bevegelsen, utforske anatomien, analysere bevegelsesmønstre, finpusse på teknikken og åpne for å finne dine egne squat-evner. Denne modulen rammer den perfekte balansen mellom teori og praksis og tilbyder en 50/50 blanding av teori og praktisk utførelse.

**Whipback**

En modul dedikert til whipback. En guide til denne kraftfulle øvelsen, som har flere funksjoner, blant annet å få gymnaster til å mestre den hurtige arch-hollow/pike bevegelsen.

Vi utstyrer deg med et transformerende verktøy til å lære enhver gymnast whipback-teknikken på bare 10 minutter.

**Baklengs skru**

Hvordan tar vi fatt på arbeidet med baklengs skru hos gymnaster? Kan der arbeides med stasjonstrening, for å sikre mange gjentagelser uten økt risiko for dårlige landinger?

Med det og mye mer, dykker vi ned i denne modulen. Vi vil arbeide teoretisk og praktisk med forskjellige elementer.

**Markløft**

På samme måte som squat-modulen, dykker vi ned i anatomien, teknikken og ser på markløft bevegelsen helt ned i detalj.

Workshopen vil være en blanding av teoretisk gjennomgang og praktisk arbeid med deltagernes egne markløft skills.

**Baklengs dobbel salto**

La oss gå til neste nivå - dobbelt roterende salto.

I denne modulen vil vi gjennomgå oppbygning av dobbelt roterende saltospring, viktige fokuspunkter i forskjellige dobbelt roterende salto, og våres prioriterte rekkefølge, hvordan og hvorfor denne kan se forskjellig ut for forskjellige gymnaster.

## TURN KVINNER/MENN

## Basis TK/TM

***Tid: lørdag 10.00-18.00***

***Tid: søndag 10.00-14.00***

***Kursholder: Renee Eriksen & Torry Larsen***

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.

## BREDDE

## Rytme for barn

***Tid: Søndag 10.00-12.00***

***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.

## Hvordan bruke det utstyret du har i hall?

***Tid: lørdag 10.00-17.00***  
***Kursholder: Jimmy Amundsen***

Det er forskjeller på hvilke utstyr en har tilgjengelig 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.

## Hvordan bygge opp en trening for de opptil 12 år

***Tid: lørdag 13.45-15.45***

***Kursholder: Jimmy Amundsen***

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

Vi går også gjennom hvordan organisere løyper og stasjoner som skaper

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

## DANS

## Gym for life

***Tid: lørdag 10.00-18.00     
 Kursholder: Marit Hagen***

Kort oppvarming, en praktisk del og en teoretisk del.

Innhold: Vi lærer en rammekoreografi, og jobber med metoder og verktøy i grupper. Alle får samme koreografi som utgangspunkt, men sluttproduktet vil variere ut ifra:

* valg av tema
* valg av bruk av musikk
* formasjoner
* overganger
* props
* dynamikker
* kreativitet
* originalitet

Kanskje det blir tid til en kort musikk analyse/teori

## RYTMISK GYMNASTIKK

## Ballet til gymnastikk utøver

***Tid: lørdag 10.00-12.45     
 Kursholder:***

Ballet er en viktig del av Gymnastikk både for grunnleggende teknikk og koreografi, men vi har ikke alltid sjansen til å ha en ballet instruktør med oss i hallen. Vi skal gå gjennom flere øvelser som vil hjelpe gymnastene våre å ha en bedre teknikk og forebygge skader på en annerledes måte enn vi pleier å tenke ballet på.

## Redskapsteknikk og metodikk

***Tid: lørdag 13.45-18.00    
 Kursholder:***

Redskapsteknikk krever mye tid og fokus, og det er essensielt i RG. Hvordan kan vi bygge opp en redskapsteknisk trening som er logisk i vanskelighetsgrad i de tekniske gruppene? Hvordan kan vi gradvis lære yngre gymnaster teknikk? Vi skal jobbe med logiske sammenhenger som skal bli grunnlaget for en god teknikk, en korrekt utførelse og en logisk overgang mellom ulike tekniske grupper (viktig for flytende danseserier).

## Laging av RG-program: Koreografi praksis

***Tid: Søndag 10.00-14.00   
 Kursholder:***

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.

## 

## PARKOUR

**Tid: Lørdag 10.00 – 18.00**

**Kursholder:**

Parkour er kunsten å komme seg fra et punkt til et annet, effektivt og med flyt. Det kan gjøres med for eksempel – cat leap, arm jump, drop jump og wall run.

## 