



Oppvisningsgymnastikk

## Webinar: Å pynte en koreografi

**Tid og sted:** 8.november kl.20:00-21:00. Webinar på Teams.

**Målgruppe:** Hovedvekt på breddetrenerne som har meldt seg på Eurogym 2024 i Bodø. Åpent for andre.

**Innhold:** Alt blir gøyere med pynt! Det gjelder også en koreografi / oppvisning. Enten det handler om å vise frem noe en har lært, vinne eller fortelle en historie, så vil vi påstå at det blir gøyere med litt ekstra pynt, slik som kostymer og rekvisitter, men også overraskelser, flyt og variasjon.

I dette webinarer vil du som har laget en koreografi eller som skal i gang med å lage en, få nyttige tips om hvordan du kan bruke ulike virkemidler til å pynte oppvisningen din. Disse virkemidlene kan være musikken, apparater, rekvisitter, effekter, dramaturgi og form, bevegelsesmønstre, bruk av rommet, formasjoner og forflytninger, kroppsspråk og uttrykk.

Målet vårt er at samspillet mellom musikken og bevegelser blir ett. De fire elementene kraft, rom, tid og uttrykk hjelper oss med å koble musikk og bevegelser sammen, og vi får en oppvisning som er underholdende og gir et godt helhetsinntrykk. Deltakerne oppfordres til å dele refleksjoner om tema og egne koreografier. Det er dermed også en gyllen mulighet til å få konkrete innspill i din kreative prosess frem mot juleshow eller Eurogym i Bodø.

**Kursholder:** Gry Nygård Fredriksen er en del av NGTF sin trenerpool i koreografi. Hun har lang fartstid som koreograf innen gymnastikk og musikalmiljøet, i oppvisningsgymnastikk, særtropper og fellestropper på klubbnivå og forbundsnivå. Gry har vært FIG, UEG og NGTF Evaluator/synser for Gym for Life Challenge. Hun har også vært kunstnerisk ansvarlig og koreograf for Nordisk aften 2019 og World Gym for Life Challenge 2017. Tidligere har Gry også vært aktiv i troppsgymnastikk som gymnast og som trener med erfaring fra NM, SM, Nordisk og EM.

**Praktisk informasjon:** Webinarer vil bli tatt opp og publisert i NGTFs videobank i etterkant. Dersom du har spørsmål i forkant, er det bare å kontakte breddeavdelingen: [bredde@gymogturn.no](mailto:bredde@gymogturn.no)

**Velkommen!**

