



Vestland Gymnastikk- og Turnkrets inviterer til kurshelg

31.August og 01.September 2024!



VELKOMMEN!

Da kan vi endelig ønske velkommen til årets kurshelg. Kurshelgen er ikke kompetansegivende på papiret, men byr på mye inspirasjon og læring. I år bruker vi i hovedsak de flinke trenerne vi har i kretsen, i tillegg til at vi får besøk av Marte Dobbartin Gram fra forbundet som skal ha kurs i skadeforebyggende. Marius Sørli kommer og skal ha et foredrag om Mental trening, noe som er aktuelt for alle turngrenene. Vi håper alle klubbene melder på aktuelle trenere slik at vi kan øke kompetansen i kretsen og dele inspirasjon med hverandre. Les invitasjonen og informasjonen nøye slik at dere melder på trenerne til riktige kurs.

PÅMELDINGSFRIST 30.JUNI!



Praktisk Informasjon

KURSSTEDER: Åsane Arena

OVERNATTING: For de av dere som er tilreisende, jobber vi med et overnattingstilbud i et klubbhus for å minimere utgiften for klubben. Kryss av i invitasjonen for hva som er mest aktuelt for trenerne fra din klubb som skal reise av hotell eller klubbhus. Klubbene som har behov for overnatting, vil bli kontaktet.

AVSTANDER: Det finnes parkering mot betaling utenfor anlegget.

PÅMELDING: Påmelding gjøres lagvis. Treneransvarlig/styreleder bør ta en vurdering på hvilke trenere som er aktuell for de forskjellige kursene. 1000,- pr person.
Ferdig utfylt påmeldingsskjema sendes til nina_ho_93@hotmail.com innen 30. juni.

FAKTURERING: Fakturering vil skje lagvis i etterkant av kurshelgen. Vi fakturerer selvsagt ikke for avlyste kurs.
Husk at betalt trenerlisens gir rabatt på alle kurs.



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

Disse kursene vil foregå i Åsane Arena:

Lørdag

	Tropp	Bredde	Turn K/M	Rytmask gymnastikk
09:00-09:50	Registrering, velkommen og felles oppvarming			
10:00-11:30	Tumbling forover Stift og salto	Bruk det utstyret du har i hall	Grunnposisjoner, oppvarmingsøvelser og håndstående	Introduksjon til COP 2025-2028: Artisteri
11:30-11:45	Fruktpause			
11:45-13:15	Tumbling bakover Araber, flikkflakk og baklengs salto	Bruk det utstyret du har i hall/Stasjoner	Basiselementer i frittstående, bøyler, ringer og trampoline	Introduksjon til COP 2025-2028: Artisteri til 12:30) 12:30-13:30 Spesifikk trening for underkropp og korsrygg
13:15-14:15	Lunsjpause			Lunsj fra 13:30-14:00
13:30-15:00	Trampett Salto og skru	Stasjoner	Basiselementer i hopp, skranke og svingstang	Fra 14:00 Skadeforebyggende kurs spesifikt for RG
15:00-17:00	Skadeforebyggende kurs, teori og praksis			

Søndag



	Tropp (Frittstående)	Bredde	Turn K/M	Rytmisk gymnastikk
09:00- 09:30	Felles oppvarming			
09:30- 11:00		Hvordan hjelpe gymnaster i øvelser på grunnivå	Oppvarmingsøvelser Mottaksteknikker i frittstående, bøyle og ringer	Breddepartier – oppvarming med redskaper og planlegging av treningsøkter
11:00- 11:15	Fruktpause			
11:15- 13:15		Hvordan hjelpe gymnaster i øvelser på grunnivå	Mottaksteknikker i hopp, skranke og svingstang Styrkeøvelser	Breddepartier – elementer for koreografi
13:15- 14:00	Lunsjpause			
14:00- 15:30	Foredrag: Mental trening			

Skadeforebyggende kurs for alle grener, teori og praksis

Tid: Lørdag 15:00-17:00

Kursholder: Marte Dobbertin Gram

Det er flere faktorer enn bare skadeforebyggende øvelser som bør få fokus i det skadeforebyggende arbeidet i klubbene. Vi skal begynne med å se på en teoretisk modell/oversikt sammen før vi jobber oss gjennom en case. Vi avslutter med å identifisere relevante skadeforebyggende øvelser for alle grenene i praksis.

Mental trening, foredrag

Tid: Søndag 14:00-15:30

Kursholder: Marius Sørлие

Som mental trener er Marius Sørлие opptatt av hvordan man skal kunne styrkes av motgang og bruke det som verdifull læring for fremtiden. Marius er selvlært på sitt område og finner noe av det mest fascinerende med positiv psykologi at man kan tenke seg til et bedre liv. Han engasjerer og berører publikum med tankevekkende historier og forskning, samt nyttige og enkle teknikker som lett kan tas i bruk i hverdagen. Marius brenner for at du skal kunne bedre livet ditt og bruke tankene dine for å oppnå dette.

TROPP

Frittstående

Tid:

**Kursholder:** Sunniva Kalve Lingjerde

Det har lenge vært forespurt et frittstående kurs, men her vil vi ha tilbakemelding fra dere hva som er aktuelt å gå igjennom på akkurat dette kurset. Se påmeldingen.

Tumbling forover**Tid:** Lørdag 10:00-11:30**Kursholder:** Stefan Grødem Knudsen

I denne modulen går vi gjennom innlæring av forover tumbling fra stift til salto stift salto.

Tumbling bakover**Tid:** Lørdag 11:45-13:15**Kursholder:** Stefan Grødem Knudsen

I denne modulen går vi gjennom innlæring av bakover tumbling fra araber

Trampett**Tid:** Lørdag 13:30-15:00**Kursholder:** Stefan Grødem Knudsen**RYTMISK GYMNASTIKK****Introduksjon til COP 2025-2028****Tid:** Lørdag 10:00-11:30 og 11:45-12:30**Kursholder:** Siri Kornstad

Det nye Internasjonale reglementet 2025-2028 er allerede tilgjengelig. Både endringer og justeringer kommer til å skje. Vi skal fokusere på artisteri og jobbe sammen, dommer og trener, for å få en bedre forståelse av de forskjellige komponenter av artisteri karakter.

Spesifikk trening for underkropp og korsrygg**Tid:** Lørdag 12:30-13:30**Kursholder:** Marte Dobbertin Gram

Gjennomgang av kravene som stilles til underkroppen (hofte, kne, legg/ankel/fot) i RG samt spesifikke øvelser for å fremme prestasjon og forebygge skader i disse områdene. Jobber videre med samme tankegang knyttet til korsrygg, med fokus på utvikling av bevegelighet og styrke.

Skadeforebyggende kurs for spesifikt for RG**Tid:** Lørdag 14:00-15:00**Kursholder:** Marte Dobbertin Gram

Fortsetter med korsrygg (vist vi ikke rekker alt før lunsj). Gjennomgår deretter spesifikke skadeforebyggende øvelser for RG- og diskuterer hvordan dette kan

tilpasses alle aldersgrupper. Forskning har vist at tidligere skade er den største risikofaktoren for ny skade – dermed bør skadeforebyggende trening inkluderes så tidlig som mulig i treningen (gjerne fra minirekrutt).

Breddepartier, oppvarming med redskaper og planlegging av treningsøkt

Tid: Søndag 09:30-11:00

Kursholder: Maria Garcia-Trio og Karoline Steffensen Tjelle

Hvordan optimalisere treningstiden for bredde partiene? Vi vil jobbe med ulike typer oppvarming og hvordan vi kan inkludere spesifikt teknisk arbeid i dem.

Breddepartier, elementer for koreografi

Tid: Søndag 11:15-13:15

Kursholder: Maria Garcia-Trio og Karoline Steffensen Tjelle

Oppvisninger til breddegruppene er svært viktige og skal være attraktive for både gymnaster og publikum. Vi vil jobbe med samarbeid og ulike stillinger for å utvide bruken av treningsteppet.

BREDDE

Hvordan bruke det utstyret du har i hall

Tid: Lørdag 10:00-11:30 og 11:45-12:45

Kursholder: Jimmy Amundsen og Reidun Bakke

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 er 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.

Stasjoner

Tid: Lørdag 12:45-13:15 og 13:30-15:00

Kursholder: Jimmy Amundsen og Reidun Bakke

Etter å ha sett litt på det forskjellige utstyret som er å finne i hall, skal vi i denne modulen prøve å sette opp litt stasjoner. Vi vil utfordre dere til å bruke kreativiteten, samtidig som vi vil komme med inspirasjon og tips til hvilke stasjoner som passer til innlæring av de forskjellige elementene.



Hvordan hjelpe gymnaster i øvelser på grunnivå

Tid: Søndag 09:30-11:00 og 11:15-13:15

Kursholder: Jimmy Amundsen og Reidun Bakke

Her går vi helt ned på grunnivå. Vi bruker stasjonene som vi satt opp i forrige modul, og går aktivt inn og viser mottaksteknikker.

Hele breddemodulen er sammenhengende, og vi foretrekker at de som melder seg på bredde, blir med på hele løpet. Det er en gjennomgående rød tråd, så det er greit å få med seg alt fra start til slutt. Disse kursene passer for de som er trenere for de yngste barna og breddepartiene.

TURN KVINNER/TURN MENN

Basis del 1

Tid: Lørdag 10:00-15:00

Kursholder: René Erichsen og Torry Larsen

Denne modulen dekker grunnposisjoner, altså kroppens stilling i utførelsen av elementer. Videre er det stort fokus på håndstående. Det vil bli gjennomgått basiselementer i alle de 6 apparatene som finnes i herreturn samt bruk av hjelpeutstyr for effektiv inntrening av grunnelementer og posisjoner.

Modulen passer for yngre trenere som skal jobbe med yngre utøvere i apparatturn eller tropp. Modulen passer like godt for både gutte- og jentetrenere. Det er fullt mulig å kun melde seg på denne delen av vårt kurs, men det er ikke ønskelig at man tar enkeltdeler av modulen, men gjennomfører den i en helhet. Dersom man skal delta på kursets del 2, så er det en forutsetning at kursets del 1 er gjennomført.

Basis del 2

Tid: Søndag 09:30-13:15

Kursholder: René Erichsen og Torry Larsen



Denne modulen dekker oppbygging av momenter i apparatturn. Vi vil bruke mye tid på en pedagogisk og teknisk tilnærming til hvordan å bygge opp et element fra grunnivå til ferdig nivå. Vi vil benytte alle 6 apparatene i herreturn samt hjelpeutstyr. Modulen tar også for seg mottaksteknikker. Hvordan å ta imot, bane støtte og sikre en utøver slik at momentet kan beherskes med riktig teknikk?

Modulen passer for yngre trenere som skal begynne å jobbe med yngre utøvere for å lære dem det grunnleggende i apparatturn. Modulen passer også godt hvis man vil få seg en oppfriskning på ulike teknikker for å trene inn elementer i apparatturn. Modulen passer for både gutte- og jentetrenerne. Det er ikke mulig å kun delta på denne delen av kurset. For å gjennomføre basis del 2, må man ha fullført hele basis del 1. Disse delene henger sammen og vil ha en naturlig progresjon og sammenbinding fra det som ble gjennomgått på modul 1.