

TRENERKURS

MEDTRENER, GYMLEK OG IDRETTENS GRUNNSTIGE

Revidert 07.05.24

Kurshelgen består Medtrener og Gymlek- og Idrettens grunnstige kurs. Kursene bygger på hverandre og bør tas samlet. Kursene er de første trenerkursene en trener i gymnastikk og turn bør ta.

Medtrenerkurset er beregnet på de som er nye i trenerrollen, foreldre som ønsker å hjelpe til, medtrenere under 15 år og andre, som ønsker å tilby aktiviteter i gymsal/ haller.

Aktivitetskonseptet Gymlek retter seg i utgangspunktet mot trenere eller aktivitetsledere for barn i aldersgruppen 2-5 år, men aktivitetene kan også tilrettelegges for andre alderstrinn.

Aktivitetskonseptet Idrettens grunnstige retter seg mot lag som har partier for barn i aldersgruppen 5-12 år. Konseptet inneholder 10 øvelsesgrupper med 10 trinn i hver gruppe. Hvert trinn har en hovedøvelse med tilhørende deløvelser. Øvelsene er hentet fra de tradisjonelle gymnastikk og turnaktivitetene, og skal sikre en variert og allsidig bevegelseserfaring blant barn og unge. Kurset bygger på konsept revidert i 2024. Fullført og godkjent idrettens grunnstige-kurs gir kompetanse til å sikre på trampett, på de øvelsene som blir gjennomgått på kurset.

Aldersgrense: Man kan delta på Medtrener- og Gymlek -og Idrettens grunnstige kurs fra det året man fyller 13 år.

Læringsmål: Målet med kursene er å få tips og ideer til treningstimer og bli i stand til å veilede barn i gymnastikk og turn. Kunne lede aktiviteter på en måte som gir variasjon og høyt aktivitetsnivå samtidig som barna opplever glede og mestring. Se utdypede læringsmål for hvert kurs lenger ned.

Betaling: Kursene blir fakturert av gymnastikk- og turnkretsen hvor kurset arrangeres. Faktura sendes ut i etterkant av kurset. Påmeldingen er bindende. Kun legeerklæring er gyldig for å unngå betaling av kursavgift etter at påmeldingsfristen er utløpt. Faktura vil bli sendt til klubben så lenge ikke annet er informert om i egen epost til kompetanse@gymogturn.no. Husk å avtale deltakelse med din klubb før du melder deg på kurs.

Påmelding: Personlig påmelding via <https://minidrett.nif.no>. Det er plass til 20 deltakere pr kurs. Førstemann til mølla gjelder. Du vil motta en epost fra systemet når du har sendt inn påmeldingen. Eposten vil gi informasjon om du har fått plass, eller om du har havnet på venteliste.

Avmelding: Eventuell avmelding gjøres i minidrett. Avmeldingsfristen er samtidig som påmeldingsfristen. Legeerklæring må fremvises for å slippe å betale kursavgift ved avmelding etter at avmeldingsfristen har utløpt. Det vil ikke være mulig å melde seg av kurset i minidrett etter at avmeldingsfristen har utløpt. Hvis det oppstår noe som gjør at man ikke får deltatt, må man sende en epost til kompetanse@gymogturn.no, det er viktig at det blir gitt beskjed!

Av hensyn til påmeldte som allerede står på venteliste, har vi ikke anledning til å bytte deltakernavn dersom en deltaker melder seg av kurset. Ved avmelding går plassen automatisk til den som står øverst på venteliste.

Kurs ID: Benytt ID på kurset ved alle henvendelser. ID finner du under arrangementet på våre nettsider.

Kursmateriell: Kursavgift inkluderer kursmateriell. For å motta kursinformasjon og eventuelt materiell, er det viktig at påmeldingsfristen overholdes. Kursmateriell til Medtrenerkurs tilgjengeliggjøres digitalt i forkant av kurset. Materiell til Gymlekkurs og Idrettens Grunnstige gjøres tilgjengelig under kurset.

Overnatting og mat: Mat inngår IKKE i kursprisen, alle må ta med seg det de ønsker å spise og drikke. Eventuell overnatting ordnes av den enkelte. NGTF har avtale med Thon Hotels. Bestilling kan gjøres her: <https://www.thonhotels.no/firmaavtale/>
Firmanavn: Norges Gymnastikk og Turnforbund, avtalekode: TH87811.

Husk: Mat, drikke, skrivesaker, digital enhet og godt humør. Kurset krever aktiv deltakelse, så ha på treningstøy fra start.

Kontakt: Ved spørsmål, ta kontakt på epost: kompetanse@gymogturn.no

Utdypede Læringsmål:

Medtrenerkurs

Vite hva det innebærer å være en god rollemodell for barn.

Ha grunnleggende kunnskaper om oppbygging av en treningstime for barn

Vite noe om forventningene til en medtrener og hvordan man sammen med hovedtrener kan skape god barneidrett.

Ha grunnleggende kjennskap til enkel førstehjelp og hva man skal gjøre hvis det skjer en ulykke.

Ha grunnleggende kjennskap til NGTFs aktivitetskonsepter for barn.

Vite noe om bruk av musikk og rytmeleker i gym og turn

Kunne benytte småredskaper i trening av barn.

Ha kunnskap om grunnleggende turnelementer og hvordan man kan sikre og ta i mot på disse.

Medtrenerkurs

God barneidrett
Barn som skader seg
Elementer, sikring og mottak
Stasjonsarbeid og apparatøyper
Innhold i treningstimer
Musikk og rytmeleker
Bruk av småredskaper
Medtrenerrollen

Gymlekkurs

Kunne planlegge og gjennomføre aktivitet som stimulerer motoriske ferdigheter for barn i alderen 2-5 år.

Kunne lede treninger som gir god variasjon og høyt aktivitetsnivå.

Kunne tilrettelegge, og justere treningen underveis, slik at alle barn opplever glede og mestring.

Ha tilegnet seg kunnskap om barns utvikling og hva en kan forvente av barn i alderen 2-5 år.

Inneha kunnskap om riktig og kreativ bruk av tilgjengelige apparater i en gymsal.

Idrettens Grunnstige kurs

Kunne oppbyggingen av Idrettens Grunnstige.

Kjenne til godkjenningssystemet i Idrettens Grunnstige

Kunne tilrettelegge øvelsene i de ulike øvelsesgruppene.

Kunne tilrettelegge og justere underveis treningen slik at alle barn opplever glede og mestring.

Kunne planlegge og lede treninger med bakgrunn i Idrettens Grunnstige, som gir god variasjon og høyt aktivitetsnivå.

Ha tilegnet seg kunnskaper om barn i alderen 5-12 år og hvilke hensyn man må ta som trener.

Ha tilegnet seg kunnskap om sikring og mottak på grunnleggende elementer i ulike apparater, og trampettsikring spesielt.

Etter godkjent kurs kan deltakerne instruere og sikre aktiviteter på trampett, trampoline og andre apparater tilsvarende de aktiviteter kurset gjennomgår.



Velkommen til kurs!