

TRENER 2 FORDYPNING TRAMPETT

Kurset retter seg mot alle som bruker trampett på trening, i konkurranse eller i undervisning, og med godkjent kompetanse fra Sikringskurs 1 trampett og Trener 1 gymnastikk og turn, samt gjennomført Trener 2 introkurs.

- Påmeldingskrav:** Deltakere med godkjent og fullført Trener 1, Sikringskurs 1 trampett, og Trener 2 introkurs, kan melde seg på Trener 2 fordypning trampett. Det anbefales i tillegg minimum 1 års praksis etter Sikringskurs 1 trampett, og gjennomført Sikringskurs 1 trampoline.
- Kursinnhold:** Skader i troppsgymnastikk, kjennetegn, forebygging, behandling og rehabilitering. Metodikk, grunnleggende forutsetninger, teknikkøvelser og prinsipper for mottak for følgende nivå:
Trampett/ ut av stortrampoline: Strak salto 360° til dobbel salto 180°
Pegasus/hoppredskap: Tsukahara
Vurdering gjennomføres ved hjelp av teoretisk og praktisk prøve under kurset. Fullført og godkjent kompetanse kvalifiserer deltaker til å kunne sikre utøvere i den aktivitet som er gjennomgått på kurset. Kurset kvalifiserer ikke for sikring og mottak av doble rotasjoner med landing oppi stortrampoline.
- Kompetansemål:** Deltakerne skal:
- vite om viktige fysiske og psykiske ressurser ved trampettsprang, og kunne utvikle disse riktig
 - kunne drive forsvarlig instruksjon og jobbe metodisk riktig ved innlæring av doble rotasjoner med rotasjoner rundt lengdeaksen inntil 180°
 - kunne drive forsvarlig instruksjon og jobbe metodisk riktig ved innlæring av tsukahara på hoppredskap
 - kjenne til prinsippene og ha praktisert mottak ved doble rotasjoner med og uten rotasjoner om lengdeaksen, samt tsukahara på hoppredskap
 - kjenne til kroppens reaksjon ved skader, kunne forebygge og behandle akutte skader og belastningsskader, samt kunne teipe på riktig måte.
- Påmelding:** Personlig påmelding via <https://minidrett.nif.no>. Det er plass til ca. 15 deltakere pr kurs. Førstemann til mølla gjelder. Hvis du har registrert kontaktinfo i minidrett, vil du motta en bekreftelse når påmeldingen har blitt registrert. Påmeldingen er bindende.
- Avmelding:** Eventuell avmelding gjøres i minidrett. Avmeldingsfrist er samtidig som påmeldingsfrist. Det er ikke mulig å melde seg av kurset i minidrett etter at avmeldingsfristen er utløpt. Avmelding etter avmeldingsfristens utløpt, må sendes på e-post til kompetanse@gymogturn.no. Kun legeerklæring er gyldig for å unngå betaling av kursavgift etter at fristen er utløpt.
- Betaling:** Kurset arrangeres og faktureres av Norges Gymnastikk- og Turnforbund. For lisenspris, må trenerlisens være betalt i forkant av kurset. Faktura sendes ut i etterkant av kurset til deltakers klubb, som registreres av deltaker ved påmelding. Dersom klubbtilhørighet ikke oppgis, sendes faktura til deltakers registrerte e-post i Min idrett. Annen fakturaadresse må meldes inn før kursstart til kompetanse@gymogturn.no.
- Reise, overnatting og mat:** Mat inngår IKKE i kursprisen, alle må ta med seg det de selv ønsker å spise og drikke. Eventuell reise og overnatting ordnes også 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:** Ta med mat, drikke, skrivesaker og godt humør.
Kurset krever aktiv deltakelse, så ha på treningstøy fra start.
- Kontakt:** Ved spørsmål, ta kontakt på e-post: kompetanse@gymogturn.no

VEL MØTT TIL KURS!

