

Sikringskurs 1 trampoline

Sikringskurs 1 trampoline er et 16 timers kurs utviklet av Norges Gymnastikk- og Turnforbund (NGTF), som gir en innføring i metodikk og sikring på stortrampoline, og retter seg mot foreldre, trenere og lærere som skal bruke stortrampoline på trening eller i undervisning.

- Tid:** Lør-Søndag, 22-23.nov2025, kl. 10.00 – 18.00
- Sted:** Haslum Freeski, [Gjønnes idrettshall, Gjønnesjordet 20, 1357 Bekkestua](#)
- Trenerutvikler:** Morten Kaspar Gudmundseth
- Aldersgrense:** Kurset krever ingen forkunnskaper, og man kan melde seg på fra det året man fyller 16 år.
- Påmelding:** **Bindende påmelding sendes på e-post til Haslum Freeski på: morten@12x.no**
Det er plass til ca. 20 deltakere pr kurs. Førstemann til mølla gjelder.
- Kompetansemål:** Det blir gjennomgått noe teori, men kurset består mest av praktisk arbeid med gjennomgang av de ulike øvelsene. Deltakerne skal blant annet:
- Lære de viktigste sikkerhetsreglene for bruk av trampoline.
 - Kunne gi forsvarlig undervisning og veiledning i grunnleggende hopp på trampoline samt veilede og vise sikkert mottak av elementer som inngår i kurset.
 - Forstå hvilke mekaniske prinsipper som gjelder under hopping på trampoline.
 - Beherske mottak ved bevegelsesaktivitet både oppi og ut av trampolinen.
 - Vite riktig montering, plassering og nedrigging av trampoline.
 - Kunne noe om uhell og skader ved bruk av trampoline.
- Kursmateriell:** [Kursmateriell kan lastes ned her](#)
- Godkjenning:** Det kreves minimum 80% aktiv deltakelse, for å sikre at deltakerne kan praktisere sikring og mottak på en forsvarlig måte etter endt kurs.
- Kursbevis:** Norges Gymnastikk- og Turnforbund registrerer alle deltakere med godkjent kompetanse i idrettens systemer. For å kunne gjøre dette må deltakerne være registrert som bruker i idrettens systemer, med egen idretts-ID. Deltakerne vil få tilgang til å laste ned egen idretts-CV (kursbevis) på <https://minidrett.nif.no/>.
Ny bruker/Idretts-ID kan man lage her: <https://signup.nif.no/>.
- Reise/ overnatting:** Eventuell reise og overnatting ordnes av den enkelte.
- Mat:** Mat inngår ikke i kursprisen, alle må ta med seg det de ønsker å spise og drikke.
- Husk:** Skrivesaker og godt humør. Kurset krever aktiv deltakelse med tanke på sikring og mottak, så ha på treningstøy fra start.
- Kontakt:** Ved spørsmål, ta kontakt med:
NGTF Kompetanse: kompetanse@gymogturn.no
Haslum Freeski morten@12x.no, Mob: 90673101

VEL MØTT TIL KURS!