



Vestland Gymnastikk- og Turnkrets inviterer til kurshelg

5.- 6. september 2026!



VELKOMMEN!

Da kan vi endelig ønske velkommen til årets kurshelg.

Kurshelgen er ikke et kompetansegivende kurs på papiret, men byr på mye inspirasjon og læring. I år bruker vi mange trenere fra andre kretser, som gleder seg til å ta med sin kunnskap og lære bort til alle. Kursholderne vi har leid inn i år har roller som kursholdere for NGTF, landslagsutøver, landslagstrener og flere av dem har kunnskap fra internasjonale arrangementer og mesterskap. 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 er 20. august!



Praktisk Informasjon

- KURSSTED:** Åsane Arena
Adresse: Åsane Senter 60. 5130 Nyborg
- OVERNATTING:** Overnatting ordnes av den enkelte. Ta kontakt med VGTK ved spørsmål.
- AVSTANDER:** Det finnes parkering mot betaling utenfor anlegget.
- FOR HVEM:** For alle trenere fra 13 år.
- PÅMELDING:** Hver enkelt melder seg på, etter godkjenning fra klubb. Etter endt påmeldingsfrist sendes en oversikt til klubben.
Kursavgift er kr. 1 000 per deltaker. Påmeldingen er bindende. Kursavgiften gir tilgang til alle kurs og inkluderer lunsj og frukt.
Påmeldingslink finner du her:
<https://forms.gle/uaiVU1ocYNDWzkUBA>
- Påmeldingsfristen er 20.august.**
- FORBEHOLD:** Det er et forbehold om nok påmeldte per kurs. Etter endt påmeldingsfrist kan det bli justering. Direkte berørte kursdeltakere får direkte beskjed.
- FAKTURERING:** Fakturering vil skje lagvis i etterkant av kurshelgen. Vi fakturerer selvsagt ikke for avlyste kurs.
- KONTAKT:** Ved spørsmål omkring kurshelgen. Ta kontakt med
vestlandgtk@gymogturn.no

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



Lørdag

	TeamGym nivå 1 (grunnleggende)	TeamGym nivå 2 (viderekommende)	Bredde
09:00-09:50	Registrering, velkommen og felles oppvarming		
10:00-11:30	Tumbling forover	Flow og rytme	Gymlek inspirasjon for å holde en god og variert trening
11:30-11:45	Fruktpause		
11:45-13:15	Basis frittstående	Hoppredskap (pegasus)	Stasjoner med fokus på innlæring av grunnteknikk
13:15-13:45	Lunsj fra 13:15-13:45		
13:45-15:15	Skruteknikk forover og bakover	Tumbling bakover	Kreativ oppvarming
15:15-17:00	Teipekurs		

Søndag

	TeamGym nivå 1 (grunnleggende)	TeamGym nivå 2 (viderekommende)	Gym for life	Bredde
09:00-09:30	Felles oppvarming			
09:30-11:00	Trampett riktig teknikk med fokus armsving og innhopp		Akrobatikk	Hvordan inkludere flere i idretten (para)
11:00-11:15	Fruktpause			
11:15-13:15	Hoppredskap (Pegasus) Hvordan få optimal teknikk	Vansker i frittstående	Kreativ koreografi	Parkour
13:15-14:00	Lunsj fra 13.30-14.00			



14:00-15:00	Foredrag: Hvordan rekruttere flere og inkludere gutter
15:00-16:00	Foredrag: Vanskelige barn, og hvordan håndtere disse som trener

Foredrag

Teipekurs

Tid: Lørdag 15:15-17:00

Kursholder: Fysioterapeut fra området

I dette kurset går vi igjennom en rekke ulike skader som er vanlig i idretten vår. Det blir i dette kurset fokus på hvordan du kan teipe skader for å minske risiko for nye skader.

Hvordan inkludere og rekruttere flere gutter

Tid: Søndag 14:00-15:00

Kursholder: Sondre Thorstein

Dette foredraget vil informere deltagerne om hvordan du kan inspirere gutter til å bli lengre i idretten, hvordan dere kan starte ett eget parti, eller generelt sett hvordan du som trener kan gjøre det lille ekstra for at dem skal bli. Sondre har selv stått i spissen for guttesatsingen i Laksevåg, som både har gitt gode resultater både nasjonalt og internasjonalt samt på klubbnivå. Han har selv vært gutt i en kvinnedominert idrett og tar i løpet av dette foredraget opp flere problemstillinger og caser som er viktig å ta med seg videre inn i klubben.

Vanskelige barn, og hvordan håndtere disse som trener

Tid: Søndag 15:00-16:00

Kursholder: Kari Løtveit

Kari har mye erfaring om utfordrende barn og ønsker i dette foredraget å dele ut tips og triks på hva du kan gjøre i en utfordrende situasjon i eller utenfor hallen. Problemstillinger som "hva gjør du hvis du er bekymret for om et barn har det bra hjemme?", "hvorfor utagerer dette barnet som det gjør?" og er rekke andre problemstillinger vil komme opp. Dette foredraget vil derfor gi deg en liten verktøykasse du kan bruke hvis du støter borti en rekke ulike situasjoner.



TeamGym Nivå 1

Tumbling forover:

Tid: 10:00 – 11:30

Kursholder: Mikkel Eilertsen

Mikkel vil i dette kurset gå igjennom grunnteknikk forover med fokus på stift, stift salto og andre lignende elementer. Her blir det mye gode tips og triks.

Basis frittstående

Tid: Lørdag 11:45 -13:15

Kursholder: Fredrik Beckstrøm

I dette kurset går Fredrik igjennom grunnleggende frittstående, med søkelys på hvordan du kan starte, samt lage enkle sekvenser.

Skruteknikk forover og bakover

Tid: Lørdag 13:45-15:15

Kursholder: Lasse Hauser

I dette kurset vil Lasse komme med gode tips og triks, som er lett å inkludere i trening hjemme. Lasse setter søkelys på hvordan du lærer bort skruteknikk riktig både forover og bakover, for å blant annet unngå å skru feil vei.

Trampett riktig teknikk

Tid: Søndag 09:30 – 11:00

Kursholder: Mikkel Eilertsen

Mikkel vil i dette kurset gå igjennom hvordan du kan få riktig teknikk på trampett, med ekstra fokus på innhopp og armsving.

Hoppredskap (Pegasus)

Tid: Søndag 11.15-13:15

Kursholder: Mikkel Eilertsen

Kurset vil fokusere på hvordan du kan få riktig teknikk på pegasus, med alt fra hvordan du kommer i rett posisjon, hvordan få et optimalt skyv og ellers det du trenger å vite om pegasus.



Teamgym nivå 2

Flow og rytme i frittstående

Tid: Lørdag 10:00-11:30

Kursholder: Fredrik Beckstrøm

I dette kurset går Fredrik igjennom hvordan du kan få mer flow og rytme i frittstående. Dette er et kurs for dem som kjenner til frittstående fra før, men ønsker litt tips på hvordan forbedre treninger og frittståendeprogram.

Hoppredskap (Pegasus)

Tid: Lørdag 11:30-13:00

Kursholder: Mikkel Eilertsen

I dette kurset vil Mikkel gå igjennom hvordan du kan få riktig teknikk på pegasus, med søkelys på alt fra hvordan du kommer i rett posisjon, hvordan få et optimalt skyv og alt du trenger å vite om pegasus.

Tumbling bakover

Tid: Lørdag 13:45-15:15

Kursholder: Mikkel Eilertsen

Mikkel vil i dette kurset gå igjennom hvordan du kan optimalisere teknikken bakover, med ekstra vekt på whip og flikkflakk. Samt høyde på sluttelementer.

Trampett riktig teknikk

Tid: Søndag 09:30 – 11:00

Kursholder: Mikkel Eilertsen

I dette kurset vil Mikkel gå igjennom hvordan du kan få riktig teknikk på trampett, med ekstra vekt på innhopp og armsving.

Vansker i frittstående

Tid: Søndag 11:15-13:15

Kursholder: Fredrik Beckstrøm

Fredrik vil i dette kurset gå igjennom hvordan du kan lære bort en rekke vansker, gode stasjoner og viktige tips og triks som kan forbedre kvaliteten på vanskene, samt minske skaderisikoen.



BREDDE

Gymlek inspirasjon

Tid: Lørdag 10:00-11:30

Kursholder: Lasse Hauser

I dette kurset vil Lasse komme med gode tips og triks, som er lett å inkludere i trening hjemme. Han lærer bort mye viktig informasjon om hvordan dere kan holde en god og variert trening, for å skape et godt grunnlag for de yngste gymnastene i klubben.

Stasjoner og innlæring av grunnteknikk

Tid: Lørdag 11:45 – 13:15

Kursholder: Lasse Hauser

Lasse vil i dette kurset gå igjennom flere ulike stasjoner og tips og triks, for å lære teknikken riktig fra start.

Kreativ oppvarming

Tid: Lørdag 13:30 – 15:00

Kursholder: Fredrik Beckstrøm

Fredrik vil her gå igjennom hvordan du kan ha en kreativ, gøy og ikke minst god oppvarming. Han har også søkelys på hvordan du skal få inn god flyt og rytme.

Hvordan inkludere flere i idretten

Tid: Søndag 09.30-11.00

Kursholder: Lasse Hauser

Dette kurset blir workshop basert hvor deltakeren skal reflektere og komme til gode konklusjoner og lage tiltak for å inkludere flere i den fine idretten. Lasse bistår med gode tips og råd på veien. Dette er et viktig kurs om et viktig tema.



Gym for life

Akrobatikk

Tid: Søndag 09.30: 11.00

Kursholder: Sandra Madsen

I dette kurset vil Sandra gå igjennom grunnleggende akrobatikk. Du vil både lære hvordan du gjennomfører akrobatikken, hva som er viktig å tenke på når du lærer det bort, og hvordan gjennomføre elementene på en trygg og sikker måte. Du vil også lære mange ulike elementer i ulik vanskelighetsgrad som du kan ta med deg tilbake til klubben.

Kreativ koreografi

Tid: Søndag 11.15 -13:15

Kursholder: Sandra Madsen

Sandra skal i dette kurset komme med sine tips og råd om hvordan du som trener kan "spice opp" koreografien og gi den det lille ekstra.

Instruktører

Mikkel Eilertsen

Mikkel har en lang bakgrunn fra TeamGym, men gode resultater både nasjonalt og internasjonalt, som både utøver og trener.

Fredrik Beckstrøm

Fredrik er ett anerkjent navn i turn-Norge med en bakgrunn fra TeamGym, hvor han har tatt flere NM gull, turnet i Danmark og hatt flere perioder på det norske landslaget.

Lasse Hauser

Lasse er godt kjent i turnmiljøet og har kompetanse med både store og små gymnaster. I tillegg til dette har han holdt flere kurs for NGTF på trener 2 nivå.

Sandra Madsen

Sandra har en lang bakgrunn fra grenen oppvisningsgymnastikk (Gym for life), hvor hun har konkurrert i en rekke internasjonale mesterskaper sammen med klubben sin, Fredrikstad turn.