



Kurshelg 2026, Sandneshallen 22. - 23. august

Alle kursene gjennomføres i Vår Energi Arena Sandneshallen (friidrettshallen på Sandved), Asheimveien 45, 4318 Sandnes.

Program og praktisk informasjon:

Lørdag	Søndag
Trener 1 kl.10 - 17	Trener 1 kl.10 – 17.30
Sikringskurs 1 tumbling kl. 10 - 18	Sikringskures 1 trampett kl.10 - 18
Medtrener- og Gymlek-kurs kl.10 – 18.30	Idrettens Grunnstige-kurs kl.10 - 18
Paraturnkurs* kl.10.00 – 15.00	Innføring i turn* kl.10.30 – 13.00
Parasamling – kl. 19 på Egon i Sandnes	Trygg på trening* kl.13.45 – 15.45
	Oppvarmingsdanser* kl.16.00 – 17.30

*Idekurs: Se beskrivelse og lenke til påmelding for disse kursene på neste side.

Lunsj: 13-13.45

Fruktpause: 15.45 – 16.00

Det blir **felles lunsj** for alle deltakere på idekursene, Trener 1, sikringskursene og Medtrener/Gymlek/Idrettens Grunnstige begge dager. Denne er inkludert i prisen.

Alle kursene, med unntak av Trygg på trening, krever fysisk deltakelse, så møt i treningsklær!

Priser idekurs og parasamling:

Parakurs, 4 timer kr. 500

Innføring i turn, 2,5 timer kr. 400

Oppvarmingsdanser, 1,5 time kr. 300

Trygg på Trening, 2 timer – gratis

Parasamling – gratis, med middag kl. 20.30, se egen [invitasjon](#) med påmeldingsinformasjon.

Påmeldingsfrister for idekursene: 8. august.

Påmeldingsfrist for parasamling: 16. august.

Påmeldingsfrist for de øvrige kursene: 31. juli.



Kursbeskrivelser for idekursene:

Paraturnkurs: lørdag kl. 10.00 – 15.00

Påmelding: <https://www.minidrett.no/kurs/22389677>

Kursholder: Mathilde Bjørnsdatter Svendsen

Norges Gymnastikk- og Turnforbunds paraturnkurs gjennomføres som et fysisk kurs, og er beregnet på trenere som ønsker mer kunnskap om hva paraturn er, og hvordan man inkluderer synshemmede, hørselshemmede, bevegelsehemmede og utviklingshemmede i turngrupper:

- Motivere flere lag til å inkludere mennesker med nedsatt funksjonsevne i sitt aktivitetstilbud
- Grunnleggende kunnskap om målgruppen
- Rollen som trener er morsom – ikke farlig
- Organisering og undervisningsmetoder
- Special Olympics
- Aktiviteter i sal
- Innføring i regler og programmer i Special Olympics for utøvere med utviklingshemming

Kurset gjennomføres med både teori og praksis. Vi anbefaler at deltakere har fullført Trener 1 kompetanse, men det er foreløpig ikke et krav.

Innføring i turn: grunnteknikk og mottak: søndag kl.10.30 – 13.00

Påmelding: <https://www.minidrett.no/kurs/22389679>

Kursholder: Mathilde Bjørnsdatter Svendsen

Vi går igjennom disse øvelsene:

- Forover rulle
- Bakover rulle
- Hjul
- Stå på hode
- Stå på hender
- Bro
- Stift
- Araber

Hvordan skal man hjelpe nybegynnerymnaster disse øvelsene? Hva skal treneren gjøre, hvordan skal trenerne støtte og sikre dem? Hva slags hjelpemidler kan vi bruke? Hva slags stasjoner og øvelser kan vi gjøre for å lære teknikker for disse øvelsene?

Et kurs som alle som er trenere for barnepartier innen gymnastikk og turn burde få med seg!



Trygg på Trening: søndag kl. 13.45 – 15.45

Påmelding: <https://www.minidrett.no/kurs/22389542>

Kursholder: Mathilde Bjørnsdatter Svendsen

ET KURS SOM SKAL GJØRE KLUBBEN DIN TRYGG FOR BARN

Vet du hva du skal gjøre dersom et barn åpner seg for deg og søker hjelp? Hva kan dere som klubb gjøre for å sikre at barn er trygge på trening? Vet du hva du skal gjøre dersom du har mistanke om at et barn kan være utsatt for vold og seksuelle overgrep?

KORT OM KURSET OG HVA DU LÆRER

Trygg på trening med Redd barna er et kurs som skal gjøre klubben deres til et trygt sted for barn. Kurset gir trenere kompetanse om hva vold og seksuelle overgrep er, hva man skal gjøre hvis man er bekymret for et barn og hva man kan gjøre for å forebygge vold og seksuelle overgrep i egen klubb. Gjennom kurset blir dere mer bevisste på etiske dilemma dere kan møte i rollen som trenere og hvordan dere kan håndtere disse situasjonene. Trygge voksne gir trygge barn.

Oppvarmingsdanser: søndag kl. 16.00 – 17.30

Påmelding: <https://www.minidrett.no/kurs/22390975>

Kursholder: Marlen Woer Pedersen

Er du interessert i musikk, rytme og bevegelse? Og vil være med på å skape/utvikle bevegelsesglede, da er dette kurset for deg!

Kurset vil ta for seg hvordan du kan bruke dans som engasjerende måte under oppvarmingen fra 1.klasse og oppover. Vi vil gå gjennom hvordan finne rytmen i ulike sanger og hvordan vi kan sette sammen en oppvarmingsdans, hva som er lurt å tenke på når en velger sang og bevegelser til oppvarmingsdansen.

Har du spørsmål?

Kontakt Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets: RogalandGTK@gymogturn.no

Kontaktperson: Anne-Kristin Sollid, telefon: 46953586

Velkommen på kurs!