

# Trener 2 EVU trampett 2

## Viktig informasjon til deg som skal delta på Trener 2 etter- og videreutdanning (EVU) trampett 2

NGTF tar utøvere og treneres sikkerhet på alvor. Det er derfor satt krav til at trenere må inneha sikringskompetanse ved gjennomgått og bestått kurs, med samme nivå og innhold som det man skal sikre på trening og i konkurranse.

Trener 2-løpet gir trenerne innsikt i tema som er viktige å kjenne til for en trener som skal instruere og sikre utøvere med doble rotasjoner, deriblant idrettsskader og skadeforebygging, biomekanikk og bevegelseslære, treningslære, coaching og treningsplanlegging. Etter Sikringskurs 1 trampett, ligger derfor videre utdanning innen sikring og mottak, som etter- og videreutdanning etter Trener 2, men er delvis fristilt fra kravet om komplett fullført Trener 2-kompetanse for å sikre tilgjengelighet på trenere med sikringskompetanse på høyere nivå for NGTFs utøvere.

### Målgruppe:

Trener 2 EVU trampett 2 retter seg mot alle som bruker trampett på trening, i konkurranser, eller i instruksjon på det nivå som rammeplanen gjelder. Deltaker må ha Trener 1 kompetanse, Trener 2 introkurs, Trener 2 basiskurs, samt godkjent Sikringskurs 1 trampett, og Trener 2 fordypning trampett. Det anbefales i tillegg å ha fullført 1 års praksis som trener påfølgende godkjent Trener 2 fordypning trampett.

### Kursinnhold:

Metodikk, grunnleggende forutsetninger, teknikkøvelser og prinsipper for mottak for følgende nivå:

Trampett og trampoline ut i grop:

- fra dobbel pikert salto 180°opp til dobbel strak salto 900°uten hoppredskap

Trampett med hoppredskap:

- fra Tsukahara pikert opp til Tsukahara 360° på hoppredskap og fra overslag salto til overslagstrak salto 540° på hoppredskap

### Læringsmål:

I løpet av kurset skal deltakerne:

- kunne drive forsvarlig instruksjon og sikring på trampett fra dobbel pikert salto 180°opp til dobbel strak salto 900°uten hoppredskap, samt fra Tsukahara pikert opp til Tsukahara 360° på pegasus, og fra overslag salto til overslagstrak salto 540° på pegasus
- forstå prinsippene og ha praktisert mottak ved doble rotasjoner i trampett og på pegasus godt nok, til å trene forsvarlig videre på dette nivået
- forstå at mottaksferdigheter på dette nivået kan læres, men ikke perfektioneres på et kurs, og at mottak må jobbes videre med og holdes ved like i etterkant av kurs
- kunne arbeide analytisk med øvelser ved å tenke forutsetninger, krav, arbeidsoppgaver, vanlige feil og konsekvenser.
- Forstå prinsippene i doble rotasjoner ved bruk av trampoline.

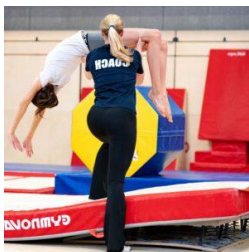
Vurdering av kursdeltakerne gjennomføres ved hjelp av en teoretisk og praktisk prøve under kurset.



På- og avmelding	<p><b>Personlig påmelding via <a href="http://www.minidrett.no">www.minidrett.no</a>.</b> Pass på at du er logget inn på din egen personlige bruker. <a href="#">Ta kontakt med NIF Digital Support ved behov for hjelp med brukerprofil</a></p> <p>Det er normalt plass til ca. 15-20 deltakere pr kurs. Du finner din kurspåmelding i Min idrett. Logg deg inn og trykk på «Se min kompetanse (Se din kompetanse og dine kurspåmeldinger)», og deretter på fanen «Kurs». Er du usikker, ta kontakt med NGTF Kompetanse.</p> <p>Førstemann til mølla gjelder. 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.</p> <p>Eventuell avmelding gjøres i minidrett. Avmeldingsfristen er samtidig som påmeldingsfristen. 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 må melde seg av etter at avmeldingsfristen er utløpt, må man sende en epost til <a href="mailto:kompetanse@gymogturn.no">kompetanse@gymogturn.no</a>. Legeerklæring må fremvises for å slippe å betale kursavgift.</p>
Kurs-ID	NGTF Kompetanse arrangerer mange kurs over hele landet. Benytt derfor kursets ID ved alle henvendelser. Kurs-ID er opplyst om i kalenderarrangementet på våre nettsider.
Reise/ mat/ overnatting	Overnatting, transport, mat og drikke ivaretas av den enkelte deltaker, og dekkes ikke av kursprisen. NGTF har avtale med Thon Hotels. Bestilling kan gjøres her: <a href="https://www.thonhotels.no/firmaavtale/">https://www.thonhotels.no/firmaavtale/</a> Firmanavn: Norges Gymnastikk og Turnforbund, avtalekode: TH87811.
Trenerattest	Hvis du ikke allerede har tatt <b>Trenerattesten</b> anbefales det at denne gjennomføres før kursstart. Attesten er ikke et forkrav til kurset, men Idrettstinget har vedtatt at Trenerattesten skal være obligatorisk for alle som skal være trenere i norsk idrett. Trenerattesten tar deg gjennom de viktigste oppgavene og forventningene som stilles til deg som trener. <a href="#">Her finner du mer informasjon om Trenerattesten</a>
Kursmaterieill	Alle deltakere må forberede seg ved å gjennomgå utsendt kursmaterieill. Lenke til kursmateriellet sendes ut på e-post til påmeldte deltakere i forkant av kurset. Deltakere anbefales å lese nøye gjennom kursmateriellet på forhånd, for å være godt forberedt til helgen.
Vurdering	<p>I løpet av kursene skal deltakerne gjennomføre både en praktisk/metodisk og en teoretisk vurdering som en del av godkjenningen av hvert sikringskurs. Dette gjøres for at både NGTF, trenerutvikler, klubber og deltaker selv, kan gå god for at deltaker har god kunnskap om kursmateriellet, og trygt kan praktisere aktuell kunnskap på en forsvarlig måte med egne utøvere etter endt kurs.</p> <p>Praktisk vurdering gjennomføres ved fremvisning av sikring på ulike øvelser, etter at deltakerne først har fått praktisert og trent på sikring og mottak under veiledning.</p> <p>Teoretisk vurdering gjennomføres som gruppeoppgave og/ eller gjennom en digital prøve underveis i kurset. Deltakerne anbefales å lese kursmaterialet nøye, slik at man ved uklarheter eller spørsmål kan bringe disse videre til trenerutvikler underveis i kurset.</p> <p>Vurderingene må være fullført og godkjent før sikringskompetanse blir tildelt på deltakers idretts-CV.</p>



Godkjenning	Det kreves minimum <b>80% aktiv deltakelse</b> pr. kurshelg. Med aktiv deltakelse menes at deltaker er aktivt tilstedeværende i diskusjoner, ved gruppeoppgaver og i praksis som mottaker/sikrer. Det vil bli foretatt en praktisk og metodisk vurdering av deltakerne underveis i kurset. Se neste punkt.
Huskeliste	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ved sykdom; gi beskjed så snart som mulig. Ved fremvist legeerklæring til NGTF Kompetanse, kan klubben slippe kursavgift</li> <li>• Mat og drikke. Ta med nok til eget behov, det serveres kun småsnacks på kurset</li> <li>• Kursmaterieell på elektronisk enhet eller som utskrift om ønskelig</li> <li>• Treningsstøy fra kursstart. Kurset krever aktiv deltakelse på sikring og mottak</li> <li>• Skrivesaker ved behov</li> <li>• Godt humør</li> </ul>
Visningsutøvere	<p>Disse kursene krever visningsutøvere for at deltakerne skal få trent på sikring og mottak. Det er teknisk arrangør sitt ansvar å skaffe visningsutøvere til kurset. Det er ikke alltid behov for flere utøvere, men for en effektiv gjennomføring av praksis på kurset, kan det lønne seg å ha for mange utøvere enn for få. Har du egne utøvere som din klubb kan tenke seg å sende på kurset som visningsutøver, kan du/klubben ta kontakt med trenerutvikler og teknisk arrangør på kurset.</p> <p>For at deltakerne skal få noe ut av praksisen, så er det viktig at visningsutøvere er selvstendige, og komfortable med å bli sikret av trenerutvikler og av kursdeltakere som de ikke nødvendigvis kjenner fra før. Av sikkerhetsmessige årsaker, er det også viktig at utøverne behersker og er trygge på de elementer som beskrives i rammeplanen:</p> <p>Trampett og trampoline ut i grop:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fra dobbel pikert salto 180°opp til dobbel strak salto 900°uten hoppredskap</li> </ul> <p>Trampett med hoppredskap:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fra Tsukahara pikert opp til Tsukahara 360° på hoppredskap og fra overslag salto til overslagstrak salto 540° på hoppredskap</li> </ul>



Har du spørsmål til e-kurs, kurs og kompetanseregistrering, ta kontakt:  
[NGTF Kompetanse](#)