

KURSINVITASJON

Frittstående i TeamGym

14.-15. november | Holmen Turnhall | Asker Turnforening x Lisa Seeberg Vehl

Bli med på et inspirerende og praktisk kurs i frittstående for TeamGym! Gjennom to innholdsrike dager får du konkrete verktøy, nye idéer og faglig påfyll innen koreografi, vansketrening, oppvarming, sesongplanlegging og programutvikling. Kurset passer for trenere som ønsker å videreutvikle sine gymnaster og skape sterke, stilrene og konkurransedyktige frittståendeprogrammer.

Kursinformasjon

- Varighet: 2 dager (ca. 6 timer per dag)
- Lunsj inkludert
- Pris: 3 500 NOK

Program dag 1

10.00 Velkommen og introduksjon
10.10 CoP i teori og praksis – erfaringer fra første sesong med nytt reglement og viktige fokusområder
11.00 Inspirasjon til oppvarming – bevegelse, musikkforståelse og integrering av vansker
12.30 Lunsj
13.15 Vansketrening – stasjonsarbeid og treningsinspirasjon
15.00 Sesongplanlegging – struktur, stil og kontinuitet i treningen
16.00 Avslutning

Program dag 2

10.00 Overganger og formasjonsskifter – fra kaos til kontroll
11.30 Inspirasjon til frittstående – sideveis og baklengs bevegelse, flyt og uttrykk
13.00 Lunsj
13.45 Musikkvalg og koreografi – fra idé til konkurranseklar rutine
14.30 Kreativ koreografiutvikling – bevegelsesmønster og inngang/utgang av vansker
16.00 Avslutning og oppsummering

Om kursholderen

Lisa Seeberg Vehl er en erfaren TeamGym-trener, dommer og koreograf med mer enn 15 års erfaring. Hun har oppnådd flere danske og nordiske mesterskapstitler med Gladsaxe sine seniorlag, deltatt i internasjonale konkurranser i bl.a. Portugal, Luxembourg og Baku, samt vært frittståendedommer i Danmark siden 2016. Gjennom virksomheten Teamgymtræneren veileder hun trenere og klubber innen koreografi, vansketrening, treningsplanlegging og utvikling av konkurranseprogrammer.

Vi gleder oss til to lærerike og inspirerende dager sammen!

Bindende påmelding: <https://forms.gle/AMsgpREXmAW3Lv7G8>