



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:	Lørdag 10. okt 10:00-18:00 Søndag 11. okt 10:00-18:00
Sted:	Grimstad Turn- og Idrettsforening Iglandhallen, Terje Løvåsvei 119, 4879 Grimstad
Trenerutvikler:	Jørgen Ødegaard-Jensen
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 dl@gtif.net Det er plass til 14 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.
Godkjenning:	Det kreves 100% 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.
Kursavgift:	Sikringskurs 1 trampoline: Kr. 1950,- for deltakere med trenerlisens fra NGTF. Kr. 2350,- for deltakere uten trenerlisens fra NGTF. Kr. 2750,- for deltakere som ikke er tilsluttet NGTF



Husk:

- ✓ Mat og drikke til eget behov
- ✓ Skrivesaker
- ✓ Kurset krever aktiv deltakelse, spesielt med tanke på sikring og mottak, så ha på treningstøy fra start
- ✓ Godt humør
- ✓ Klær: Vanlig treningsantrekk fungerer fint. Helst nogenlunde tettsittende treningstøy, ikke hettegenser i størrelse 10nr for stor. Ta med en langarma trøye/genser i tillegg siden vi skal litt ned på magen og ryggen på lørdagen.
- ✓ Fottøy: Primært barbeint, eventuelt trampolinesokker/gymsokker.
- ✓ Smykker: Av med alt av klokker/smykker, eventuelt tape over all piercing.
- ✓ Hår: Langt hår settes opp.

Kontakt:

Bjørnar Heldal
m: +47 40400044
E: dl@gtif.net

VEL MØTT TIL KURS!