



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 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 forover	Kreativ oppvarming
15.15-16.15	Foredrag: Hvordan inkludere og rekruttere gutter		

SØNDAG

	TeamGym nivå 1 (grunneleggende)	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: Vanskelige barn, og hvordan håndtere disse som trener			
15:00- 16:30	Teipekurs			