

Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets *inviterer til Kurshelg* *i Sandnes 30. - 31. august 2014*



VELKOMMEN TIL SANDNES

Informasjon om kursene

1. Trampett bredde: Trond Grønås - 2 timer

Dette kurset henvender seg til instruktører som arbeider med trampett på begynnernivå. På kurset vil vi arbeide med innhopp i trampett og saltorotasjoner i forskjellige posisjoner. En henvender seg spesielt til trenere i foreninger som ikke deltar på konkurranser, men bruker trampetten mer eller mindre som et fast innslag i treningene sine. Deltakerne forventes å ha gjennomført sikringskurs 1 i trampett.

2. Trampett konkurranse: Trond Grønås - 2 timer

Dette kurset henvender seg til trenere som har gymnaster som deltar i konkurranser, eller har som målsetning å begynne med det.

Her vil det bli arbeidet med skruteknikk og oppbygging mot dobbeltroterende hopp, med og uten skru.

Det stilles med prøvekaniner (gymnaster som en bruker som modeller) fra arrangøren sin side, så her lærer en å lære bort, ikke å utføre disse avanserte momentene selv. Deltakerne forventes å ha gjennomført sikringskurs 1 i trampett.

3. Tumbling bakover, mottak - metodikk: Trond Grønås - 2 timer

Her går vi igjennom innlæringen av de forskjellige momentene, mottak og hvordan man setter dem sammen. Hjul, araber, flikk flakk, salto

4. Tumbling forover, mottak - metodikk: Trond Grønås - 4 timer

Her går vi igjennom innlæringen av de forskjellige momentene, mottak og hvordan man setter dem sammen. Håndstående, stift, salto.

Det stilles med prøvekaniner (gymnaster som en bruker som modeller) fra arrangøren sin side, så her lærer en å lære bort, ikke å utføre disse avanserte seriene selv.

5. Oppvisning med trampett og tumbling: Trond Grønås - 2 timer

Kursdeltakerne vil få en innføring i hvordan man lager/bygger opp en oppvisning med trampett og tumbling. Fokus vil være både på gymnastiske elementer, bruk av apparatene og bruk av musikk. Målet med oppvisningene er at alle gymnastene skal få vise seg frem på sitt mestringsnivå, samtidig som det skal være underholdende å se på.

6. Innføring i matteturn, del 1: Antje Hufner - 2 timer

Hvordan lærer vi de minste, eller de som ikke har vært bort i turn tidligere, de mest elementære øvelsene på matte? Vi tar for oss innføring i rulle, baklengs rulle, hjul, hodestående, håndstående og bro. Her får du også ideer til hjelpeøvelser. Kurset krever aktiv deltakelse. Et kurs som alle som er trenere for barnepartier burde få med seg!

7. Innføring i matteturn, del 2: Antje Hufner - 2 timer

Vi bygger videre på del 1, og utvider med mer avanserte elementer som araber,

stift og flik- flakk. Det stilles med prøvekaniner (gymnaster som en bruker som modeller) fra arrangøren sin side, så her lærer en å lære bort, ikke å utføre momentene selv.

8. Trener-rollen: Margrete Ræge – 1,5 timer

Viktige tips til alle som er trenere/hjelpetrenere, uansett partier!

Hvordan være GODE rollemodeller? Hva må til for å møte forberedt til timer som trener? Kurset er teoretisk.

9. Lekar: Tommy Henriksson – 2 timer

Hur kan man bygga upp lekar så de passar till olika åldrar. Vi arbetar med lekar som du kanske känner igen men gör det i olika varianter. Vi arbetar både med och utan handredskap. Vi arbetar med lekar från individuella till olika stora lag.

10. Bollekar: Tommy Henriksson – 2 timer

Hur kan man använda bollar till lekar. Inte traditionella bollspel utan enklare som sedan kan byggas vidare. Vi använder olika sorters bollar. Vi arbetar både individuellt och olika stora lag.

11. Tävlingar: Tommy Henriksson – 2 timer

Hur kan man arbeta med tävlingsmoment i hallen förutom de traditionella bollspelen. De bygger på traditionella spel/tävlingar t.ex. Memory och Ludo som görs om så det passar i salen.

12. Styrka – Kondisjon: Tommy Henriksson – 2 timer

Hur kan man under lekfulla former arbeta med styrketräning respektive kondisjonsträning för yngre barn. Dessutom hur kan man ändra så att det passar äldre.

13. Aerobic: Kirsti Bue Espevik – 1 time

Målgruppen er de som er helt nybegynnere og ønsker å bli aerobicinstruktør, eller de som har kjørt aerobic i serier, men som nå ønsker å prøve seg på intervalltrening hvor man kjører en og en sang.

Vi vil starte med litt teori, om tankene som ligger bak når man lager programmet, og hvordan en finner musikken.

Programmet som kjøres vil ha en liten oppvarming, deretter en kondisjonsdel for å få opp pulsen, en roligere del, og så kjøres en ny pulstopp, før man roer ned og har en lett styrkedel og mageøvelser mot slutten.

Etter treningen kan deltakerne komme med spørsmål.

Programmet er enkelt, men litt hardt, så alle skal ha ett mål og jobbe seg opp mot.

14. Perfekt Puls Super Styrke: Marina Aagard – 1,5 time

Målgruppe: Alle som trener ungdom/voksne/godt voksne, gruppetrening med musikk. Marina viser hvordan en kan tilpasse timene til ulike nivå.

Dansk beskrivelse av innholdet:

Variasjon i treningen, pulstrening pluss spesiell muskeltrening. Allsidig, annerledes, effektiv og progressiv kombinasjonstrening som motiverer

15. Flowmotion: Marina Aagard – 1 time

Målgruppe: Alle som trener ungdom/voksne/godt voksne, gruppetrening med musikk. Marina viser hvordan en kan tilpasse timene til ulike nivå.

Dansk beskrivelse av innholdet:

Er muskeltrøining på en ny måte: motion med mening, body-mind balance, flow og harmoni. Bedre bodytoning med bodymind og bodywork med balance og flow: Opvarmning, styrke, stabilitet og stræk med ekstra effektive, funksjonelle øvelser på flere nivåer.

16. Optimal Opløftende Opvarmning: Marina Aagard – 2 timer

Målgruppe: Alle som trener ungdom/voksne/godt voksne, gruppetrening med musikk. Marina viser hvordan en kan tilpasse timene til ulike nivå.

Dansk beskrivelse av innholdet:

Godt begyndt er halvt fuldendt. Opvarmningen er timens måske vigtigste tidspunkt, så den fortjener særlig opmærksomhed og ekstra god musik.

Opvarmningen kan varieres på mange forskellige måder via musik, opstillinger og øvelser. Fokus på de vigtigste ting: De øvelser som skal med, de øvelser som skal udelades og de øvelser, der gør opvarmningen til en opløftende oplevelse.

17. RG for nybegynnere/breddeparti: Mette Skadberg – 2 timer

Vi bruker ball og ringer, noe som de fleste turnforeninger har tilgjengelig. Kurset tar for seg grunnleggende apparatteknikker, med kast og par-øvelser. Derfor anbefaler vi dette kurset for instruktører/trenere som har lyst til å lære sine gymnaster noen basisferdigheter med disse redskapene. De kan brukes i oppvisninger eller bare for variasjon på trening. Har du en god gymnastikkballe og en rokkering, så ta de med deg på kurset (for egen bruk).

18. Cheerleading: Ena Causevic og Sofie Jaastad - 2 timer

Synes du cheerleading ser spennende ut, og du kunne tenke deg å bruke det som et innslag i treningen, som variasjon eller som et innslag i en oppvisning? Da bør du prøve dette. Her tar en som utgangspunkt at en ikke har erfaring fra cheerleading, som trener. Våre kurslærere vil ta for seg basisferdigheter knyttet til akrobatiske løft og kast, med sikring.

19. Styrearbeid i praksis: Reidun Skretting – 4 timer

Hva er jeg valgt til å gjøre? Hvilket ansvar har jeg?

Vi ønsker at de ulike idrettslagsstyrer skal komme raskt i gang med sitt arbeid. Et idrettslag som er tatt opp i NIF har som formål jfr. § 1 å drive idrett. Med andre ord det er aktiviteten som er viktigst. For å få til god aktivitet er god organisering viktig. Dette kurset setter fokus på styrets oppgaver i forhold til organisasjon. Med dette kurset ønsker vi å sortere ulike begrep og problemstillinger på en god måte, slik at du som tillitsvalgt vet hva som forventes og hva du må forholde deg til. Kurset er gratis for de som kun deltar på dette ene kurset under Kurshelgen.

Trener 1 – del 2: Gjennomføres under Kurshelgen,

men kun for de som har tatt del 1 helgen 22. – 24.august.

Egen invitasjon kommer på kretsen sin hjemmeside:

<http://www.gymogturn.no/kretser/rogaland/Sider/Rogalandforside.aspx>

Kurslærer: Elisabeth Ueland

Program - Kurshelgen 2014

Lørdag:

Tid	Turnhall	Sal A	Sal B	Sal C	Møterom
9.00				Trener 1* Elementer i gym og turn	10:15 Reidun: Styrearbeid i praksis
	9:30 – 10:15 Registrering kursdeltakere				
10.00		10:00 Tommy: Lekar	10:00 Trond: Trampett – Breddetilbud		
11.00					
12.00	Lunsj				
13.00	13:00 Trond: Trampett –	13:00 Tommy: Styrke og kondisjon	13:00 Mette: RG for nybegynnere/ breddeparti	Trener 1* Skader og sikkerhet	13:00 Reidun: Styrearbeid i praksis fortsetter
14.00	Konkurranse				
15.00				Trener 1* Elementer i gym og turn	
	15:15 Trond: Oppvisning med trampett og tumbling/matter	15:15 Tommy: Bollekar	15:15 Ena og Sofie: Cheerleading		
16.00					

*Grått felt er forbeholdt de som deltar på Trener 1, se egen invitasjon:

<http://www.gymogturn.no/kretser/rogaland/Sider/Rogalandforside.aspx>

Søndag:

Tid	Turnhall	Sal A	Sal B	Sal C	Møterom
9.00					09:00 Trener 1* Organisasjon
	9:30 – 10:30 Registrering kursdeltakere				
10.00	10:00	10:00	10:00		
	Trond: Tumbling – bakover	Marina: Optimal Opløftende Opvarmning	Tommy: Tevlingar	10:30	
11.00				Margrethe: Trenerrollen	
12.00	Lunsj				
13.00	13:00	13:00	13:00	13:00	
	Trond: Tumbling forover,	Kirsti: Aerobic	Antje: Turn – Nybegynner matteturn	Trener 1* Elementer i gym og turn	
14.00		14:15			
		Marina: Flowmotion			
15.00					15:00 Trener 1* Eksamen
		15:30	15:15		
		Marina: Perfekt Puls Super Styrke	Antje: Turn – Litt øvet, matteturn		
16.00					

*Grått felt er forbeholdt de som deltar på Trener 1, se egen invitasjon:

<http://www.gymogturn.no/kretser/rogaland/Sider/Rogalandforside.aspx>

Grunnlaget legges i gym og turn!



Litt om kurslærerne



Trond Grønås

Trond er en av våre mest populære kurslærere i Rogaland. Han er godkjent kurslærer innen trampett og tumbling på trener 1 og trener 2 nivå. Dette gjør han ettertraktet som kurslærer rundt omkring i det ganske land. Trond kommer fra Haugesund, hvor han gjennom en årrekke har vært trener i Norges nest største turnforening.



Margrete Ræge

Margrete er utdannet trener 1 gymnastikk barn, apparatturn, troppsgymnastikk, ungdom, RG og sportsdrill. Hun er også trener 2 i gymnastikk barn. Hun drev med gymnastikk og apparatturn i barneskole/ungdomskolealder. Hun har vært trener innen apparatturn og massepartier. Har trent barnegrupper, herunder Foreldre og barn, barn 3-4 år, 5-6 år og Idrettens Grunnstige, samt ungdom og voksne. Hun jobber i dag fulltid med gymnastikk- og turn i Stavanger Turnforening.



Tommy Henriksson

Han kommer fra Sverige og er utdannet idrettslærer og har 30 års praksis. Han har arbeidet med alt fra gymnastikk for barn til mosjonsleder innen frivillige organisasjoner. Han har undervist fra barneskolen til videregående og høyskole nivå. Han har siden 1993 holdt kurs for det Svenske Gymnastikkforbundet og er medforfatter til, Barnexpressen, Kul med gym og fordypningskurs. I tillegg har han arbeidet på flere

Convention for så vel Sveriges, Finlands og Norges Gymnastikk- og Turn Forbund.

**Mette Skadberg:**

Mette er opprinnelig fra Drammen og har mange års erfaring som både RG-gymnast og trener. Mette var med på RG-troppen til Drammen Turnforening som deltok på konkurranser både innenlands og utenlands, de ble blant annet junior- og flere ganger senior-norgesmester, samt nordiske mestere.

Hun har vært trener i tilsammen 26 år. Startet først i Drammen Turnforening og fortsatte i Sola Turn med masseparti, RG-konkurransetropp og oppvisnings-/showtropper.

Mette fikk tildelt Forbundets Kretsfortjenestemedalje i sølv i 2011.

Rytmask Gymnastikk, en idrett for alle!

**Marina Aagard**

Marina underviser, trener og er forfatter. Hun er ekstern lektor i idrett ved Aalborg Universitet og tidligere leder av Fitnessutdannelsen på Trænerakademiet i Danmark og dansk landslagstrener i aerobic gymnastikk. Over 25 års erfaring innen bevegelse, fra dance exercise over aerobic til styrke-

trening og profesjonell foredragsholder og kurs-instruktør innen Fitness og sunnhet. Forfatter av mange treningsbøker og manualer.

**Kirsti Bue Espevik**

Kirsti vært Aerobic-instruktør i Havørn i 6 år, og har trent denne typen trening siden hun var 14 år. Gjennom NGTF har hun tatt kurslærerkurs for instruktører som ønsker å ta GymX utdanning. Hun er 37 år. Har tvillinger på 8 år og jobber til daglig som kontorkoordinator i Sola Kommune. Du kan lese mer om GymX på denne siden:

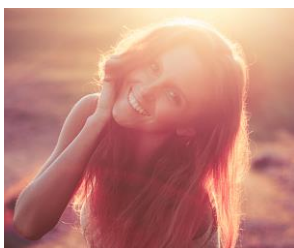
<http://www.gymogturn.no/bredde/gymx/Sider/default.aspx>





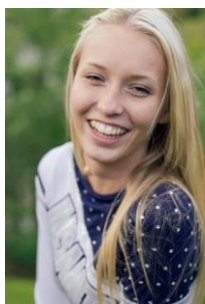
Antje Hübner:

Antje er fra Frankfurt (Oder), Tyskland. Hun har holdt på med gymnastikk og turn i nesten 40 år. I over 20 av disse som turntrener innen apparatturn, troppsgymnastikk og bredde (som f.eks. Gymlek og IG). Hun har vært kurslærer i Tyskland og Norge, og har allerede vært igjennom mange runder der hun har utdannet trenere i den nye trener 1 løypa. Hun er også forbundsdommer i troppsgymnastikk og apparatturn.



Ena Causevic:

Ena er 18 år, og har trent cheerleading i 5 år. I 3 av disse har hun vært cheerleadingtrener. Hun trener seniorpartiet i Cheerleading i Haugesund Turnforening. Cheerleading er en spesiell sport som krever motivasjon, og hardt arbeid for å få til, og det er en glede for henne å få trene en gjeng jenter som nettopp har de to egenskapene! Denne helgen vil hun gi dere en "smakebit" av sporten.



Sofie Jaastad:

Sofie er 16 år gammel, og har drevet med turn fra ung alder. De siste 3 årene har hun trent aktivt cheerleading. Er cheerleadingtrener nå, og har trent et parti på 10-12 år i 1,5 år. Noe hun trives veldig godt med. Denne helgen vil hun dele sin erfaring og kunnskap på dette området, med de av dere som ønsker det. Sofie har tatt Trener 1 utdanning etter ny trenerløype.

**VI SER FREM TIL EN INSPIRERENDE OG IDÈ-RIK
KURSHELG!**

**VI HÅPER SÅ MANGE SOM MULIG AV VÅRE TRENERE
FINNER NOE AV INTERESSE I DENNE INVITASJONEN.
BEGYNN OPPLADNINGEN FOR DEN NYE SESONGEN
MED NY INSPIRASJON**

Praktiske opplysninger

- KURSSTED:** Vågen Idrettshall, Holbergsgate 23, 4306 Sandnes
Registrering fra 09.30 lørdag og søndag
De som deltar på Trener 1, møter fredag kl. 18, samme sted.
- BESPISNING:** Det blir servert lunsj lørdag og søndag fra kl. 12 – 13.
- OVERNATTING:** Vi anbefaler:
*Quality Hotel Residence, Sandnes. Hotellet ligger bare 100 meter fra buss og tog, og like i nærheten av hallen. Oppgi referansenummer 148459 ved bestilling, for å få rabatt på romprisen. Enkeltrom: 624,- Dobbeltrum: 704,- Trippelrom: 896,- Firemannsrom: 1056,-
* Hotel Sverre, Gamlaværket og Thon Hotell Sandnes. Oppgi kode «Kurshelg Vågen Idrettshall» ved bestilling. Felles e-post: post@kronengruppen.no
Deres idrettspris er: Enkeltrom kr 600,- Dobbeltrum kr 395,- per person
Trippelrom/Firemannsrom/Femmannsrom kr 300,- per person
Hotel Sverre har også en sovesal til kr 270,- per person, inkludert frokost samt matpakke og bruk av gjestekjøkken.

PARKERING: Vi anbefaler å bruke tog eller buss. Hallen har ingen egne parkeringsplasser, så vi henviser til parkeringsplass og parkeringshus i nærheten, mot avgift hele døgnet.

KURSAVGIFT:	Kurs lørdag	kr. 1100,-
	Kurs søndag	kr. 1100,-
	Lørdag og søndag	kr. 2000/1650,-

Den billigste prisen er for de som har betalt trenerlisens innen faktura sendes ut 1. oktober.

Påmeldingsfrist 12. august.

De som melder seg på hele helgen (lørdag og søndag) innen 12. juni får ytterlige kr. 150,- i rabatt. **Har du betalt lisens koster hele helgen da kr. 1500,-**

PÅMELDING: Send navn, fødselsdato, adresse, forening og hvilke kurs du ønsker å delta på til anne-kristin.sollid@gymogturn.no **Bindene påmelding**

DELTAKERANTALL: Vi må sette maksimumsgrense på 25 deltakere pr. kurs. Vær rask med å melde på slik at du sikrer deg/dere plass. Her gjelder første mann til mølla prinsippet.

Kurs 8 og 19 er teoretiske. Alle andre kurs krever aktiv deltagelse, så møt i treningstøy!

Har du spørsmål? Ta kontakt med Anne-Kristin Sollid, tlf. 46 95 35 86 (kontortid 8-15)