

# Invitasjon til NGTF Convention 2010

16. - 17. oktober – Norges Idrettshøgskole, Oslo



Inspirasjon



Impulser



Ideer



## Grunnlaget legges i Gym og Turn

På årets convention tilbyr vi 36 ulike kurs.

Du finner program og beskrivelser av alle kursene i invitasjonen!

## Kursoversikt - convention 2010

Barnekurs	Ungdomskurs	Voksenkurs	Kurs for alle
-----------	-------------	------------	---------------

Merk: Kursene har fargekoder som viser hvilken årsklasse de passer til. Enkelte kurs passer til flere klasser - se fargepunkter.

### LØRDAG

	Lørdag 0930-1045	Lørdag 1100-1150	Lørdag 1200-1300	Lørdag 1300-1430	Lørdag 1415-1505	Lørdag 1515-1615
Hall 1		1) Lek på trampett Steffen Tange			10) Mottak og baner - forlengs småøvelser Steffen Tange	
Hall 2		2) Intelligent springlek for barn 4-12 år Mette Klitgaard			11) Småbarnsgymnastikk Mette Klitgaard	
Hall 3		3) Luftapparater og tumbling Frode Dahle Agasøster			12) Luftapparater og trampett Frode Dahle Agasøster	
Sal 1B	Registrering fra kl 0930	4) Tricking 1 Armin Houman		Lunsj og besøk på stands	13) Tricking 2 Armin Houman	
Sal 2A	Felles start Idrettshallen kl 1030	5) Trening til musikk Reidun Braut Kjosås			14) iHarmoni "Pre-Basic Training" Ellen Berntsen	
Sal 2B		6) Lek og læring Kirsten Brusgård			15) Rytmetrening for barn Kirsten Brusgård	
Sal 3		7) Flowin Solrun Bråttun	8) Gymstick Solrun Bråttun		16) New invention step og styrke: Andrea Rikstad	17) Dance-aerobic Andrea Rikstad
Sal 4		9) Pilates nybegynnere Elita Bjørknes		18) 50-50 trening i sal Reidun Braut Kjosås		

### SØNDAG

	Søndag 1000-1050	Søndag 1100-1200	Søndag 1200-1300	Søndag 1300-1350	Søndag 1400-1500	Søndag 1500-1600
Hall 1	19) Mottak og småspring på trampett Steffen Tange			29) Mottak og baner - baklengs småøvelser Steffen Tange		
Hall 2	20) Foreldre og barn gymnastikk - på gøy og alvor Mette Klitgaard			30) Lek og bevegelse for barn 6-8 år Mette Klitgaard		
Hall 3	21) Trampett oppvisninger Marius Bergan			31) Lek med trampett Marius Bergan		
Sal 1B	22) Gymhjul som lekeapparat Trude Linvolden		Lunsj og besøk på stands	32) Gymhjul på barnepartier Trude Linvolden		Rydding på NIH
Sal 2A	23) Rytme oppvarminger Frode Dahle Agasøster			33) Rytmeoppvarming blir oppvisning Frode Dahle Agasøster		
Sal 2B	24) Lekeutvikling Kirsten Brusgård			34) Grunntrening for betweenagers Kirsten Brusgård		
Sal 3	25) BallroomBoost samba Bjørn Wettre Holthe	26) BallroomBoost Jive Bjørn Wettre Holthe		35) Forflytninger i oppvisninger og frittstående Trude Haugland		
Sal 4	27) Styrke og cardio Elin Harestad	28) Trening med raggsokk Elin Harestad		Ingen kurs		
Aud C	Ingen kurs			36) Foredrag "Næringsvett" Karin Hvoslef		

## Påmelding - convention 2010



### Påmelding

Alle kurs legges ut på [www.idrettskurs.no](http://www.idrettskurs.no). Påmelding kan gjøres fra og med 1. mai 2010. Påmeldingsfrist og avmeldingsfrist er 20. september 2010. Ved avmelding etter 20. september må man betale full deltakeravgift.

### Kursavgift

Deltakelse 2 dager: 1450,- uten trenerlisens / 1050,- med trenerlisens  
Deltakelse 1 dag: 1150,- uten trenerlisens / 750,- med trenerlisens

Kursavgiften beregnes i forhold til betalt trenerlisens pr. 20. september 2010. For å få lisensrabatten må du sørge for at lisensen er betalt før denne datoen.

### Slik melder du deg på:

- 1) Påmelding til convention gjøres via [www.idrettskurs.no](http://www.idrettskurs.no)
- 2) Under knappen "Aktivitet" velger du "Gymnastikk og turn" og trykker på knappen "Søk"
- 3) Du vil nå finne kurset "NGTF convention 2010". Klikk på knappen "meld på" bak kurset
- 4) Du kommer til siden MinIdrett der du må logge deg inn. Hvis du ikke har brukt Min Idrett før, så må du registrere deg slik at du får et brukernavn og passord til din mailadresse.
- 5) Etter innlogging vil du komme til påmeldings-siden til convention
- 6) Følg anvisningene for påmelding og kryss av

de kursene som du ønsker å delta på. Se kursplanen i denne invitasjonen og pass på at kursene ikke går samtidig!

- 7) Når du har bekreftet påmeldingen vil du få en bekreftelse på påmeldingen til din mail.
- 8) På siden MinIdrett kan du selv administrere din påmelding til kurs, og du kan melde deg av igjen dersom du blir forhindret i å delta. Avmeldingen må skje innen avmeldingsfristen som er 20. september.

Tre uker før convention vil du motta mer informasjon og en faktura for deltakeravgift. Dersom du ikke får meldt deg på kan du sende en e-post til forbundet på [gymogturn@nif.idrett.no](mailto:gymogturn@nif.idrett.no).



# Kursbeskrivelser - convention 2010

## Lørdag 16. oktober – formiddag

Barnekurs Ungdomskurs Voksenkurs Kurs for alle

### 1) Lørdag 16. oktober kl 1100 – 1300

#### Hall 1: Lek på trampett

Kurslærer: Steffen Tange

Nivå: Lett

Beskrivelse: Innlæring av grunnleggende hopp gjennom lek. Hvordan utvikle salto gjennom lek med trampett?

Målgruppe: Trenere for barn på nybegynnernivå.

Antall: 30

### 2) Lørdag 16. oktober kl 1100 – 1300

#### Hall 2: Intelligent springlek for barn 4-12 år

Kurslærer: Mette Klitgaard

Nivå: Lett

Beskrivelse: Kurset viser måter å trene uten å stå på rekker og vente. Det er ofte vanskelig å holde gymnastenes konsentrasjon og aktivitet oppe, og her får man ideer til andre måter å trene på. Det fokuseres på innlæring av øvelser i spring gymnastikk (matte og trampett), hvor flere oppstillinger sammen utgjør en bane som stimulerer forskjellige bevegelser som hjelper innlæringen av øvelser. Ideen er å leke med gymnastene, med hensikt å trene på bevegelser som brukes for å utføre ulike øvelser. På kurset gjennomgås forskjellige øvelser og hvilke forutsetninger gymnastene må ha for å gjøre disse øvelsene. Deretter lages det baner som vil stimulere utøvernes forutsetninger for øvelsen. Delta-kerne vil utfordres på å komme med egne ideer som kan deles til felles inspirasjon. Ideen er å skape høy aktivitet der det ikke må brukes mye tid på å disiplinere gymnastene, men heller trene på ulike øvelser – kort sagt intelligent springlek.

Målgruppe: Trenere for barn 4-12 år

Antall: 30

### 3) Lørdag 16. oktober kl 1100 – 1300

#### Hall 3: Luftapparater og tumbling

Kurslærer: Frode Dahle Agasøster

Nivå: Fra lett til avansert.

Beskrivelse: Dette er et kurs som tar for seg flere av de nye typene luftapparater, både kiler og baner. På dette kurset skal vi se hvordan tumbling-øvelser kan innlæres ved hjelp av luftfylte kiler og baner.

Målgruppe: Trenere for rekrutter til senior.

Antall: 25

### 4) Lørdag 16. oktober kl 1100 – 1300

#### Sal 1B: Tricking 1

Kurslærer: Armin Houman

Nivå: Lett

Beskrivelse: Tricking er en kombinasjon av kampsport, turn og breakdancing. Aktiviteten inneholder estetiske bevegelser som salto, spark, rotasjoner og vendinger. Tricking har et veldig bredt spekter som gjør at det er imponerende å se på, og derfor er det ypperlig å flette litt tricking inn i show og oppvisninger. Det er din egen kropp, sjel og vilje som setter grenser for hva du kan gjøre. På kurset får du vite litt om hva tricking er. Vi tar utgangspunkt i basisbevegelser som man kan starte med og over litt på combo. Hvor langt du vil utvikle deg, og hvordan du vil bruke tricking er opp til deg selv...!

Målgruppe: Trenere for ungdom 13-19 år

Antall: 30

### 5) Lørdag 16. oktober kl 1100 – 1300

#### Sal 2A: Trening til musikk

Kurslærer: Reidun Braut Kjosås

Nivå: Lett

Beskrivelse: Oppvarming og utholdenhet til musikk. Fokus på hvordan du kan differensiere treningen din til at du kan nå både de som er i relativt god fysisk form og de som er i noe dårligere form. Et annet fokus område vil være hvordan du kan bruke musikken uten å gjøre trinn og øvelser for vanskelig. Timen avsluttes med styrketrening og uttøying.

Målgruppe: Trenere for voksne

Antall: 30

### 6) Lørdag 16. oktober kl 1100 – 1300

#### Sal 2B: Lek og læring

Kurslærer: Kirsten Brusgaard

Nivå: Lett

Beskrivelse: Hvordan skape mestring og utvikle ferdigheter gjennom lek? Få kunnskap om og inspirasjon til sammenheng mellom lek og barns utvikling. Lek bidrar til å utvikle barn – både kropp og hode, og i deres relasjon til andre.

Målgruppe: Trenere for barn 3-8 år

Antall: 30

### 7) Lørdag 16. oktober kl 1100 – 1150

#### Sal 3: Flowin

Kurslærer: Solrun Bråttun

Nivå: Lett

Beskrivelse: Med FLOWIN® trener du med kroppen som belastning, og jobber mot en nøye utvalgt friksjon mellom pads og plate. I en og samme øvelse aktiverer du dessuten ett flertall muskelgrupper som karakteriserer funksjonell styrketrening. Ved hjelp av ulike støttepunkter kan treningen tilpasses folk i ulik form, og dette gjør at alle får maksimalt ut av treningen uansett treningsbakgrunn eller alder.

Målgruppe: Alle aerobicinstruktører

Antall: 80

### 8) Lørdag 16. oktober kl 1200 – 1250

#### Sal 3: Gymstick

Kurslærer: Solrun Bråttun

Nivå: Lett

Beskrivelse: Gymstick er et rimelig og fleksibelt treningsredskap. Det er en stang med strikk i hver ende som er enkel å bruke og som utfordrer spesielt den såkalte "kjernemuskulaturen". Gymstick er blant annet fin til mobilitetstrening og balansetrening, men kan også brukes til kondisjons- og styrketrening.

Målgruppe: Alle aerobicinstruktører

Antall: 80

### 9) Lørdag 16. oktober kl 1100 – 1300

#### Sal 4: Pilates nybegynnere

Kurslærer: Elita Bjørknes

Nivå: Lett

Beskrivelse: Pilates er et moderne treningssystem for kroppen som er oppkalt etter mannen som skapte systemet: Joseph H. Pilates. Opprinnelig kalte han systemet Contrology (å ha kontroll). Pilates definerte Contrology som den totale koordineringen av kropp, sjel og ånd. Trening av Pilates gir en positiv effekt på bevegelse, styrke, pust, konsentrasjon og kroppsbekvissthet. Øvelsene utføres rolig og kontrollert. Musikken er annerledes enn på andre timer, og lydnivået er lavt. Timen vil inneholde 1 time teori og 1 time fysisk trening.

Målgruppe: Aerobicinstruktører

Antall: 30

## Lørdag 16. oktober – ettermiddag

Barnekurs Ungdomskurs Voksenkurs Kurs for alle

### 10) Lørdag 16. oktober kl 1430 – 1630

#### Hall 1: Mottak og baner - forlengs småøvelser

Kurslærer: Steffen Tange

Nivå: Lett

Beskrivelse: Kurset består av både teori og praksis med mest vekt på det praktiske. Teoridelen omhandler typer mottaking, prinsipper for mottaking og ulike grep som brukes i mottak. I den praktiske delen arbeides det med oppstillinger og mottak på følgende øvelser på matte: hjul, stift og kastestift.

Målgruppe: Trenere og hjelpetrenerne for barn og nybegynnere.

Antall: 30

Utstyr: Fra DGI karavan

### 11) Lørdag 16. oktober kl 1430 – 1630

#### Hall 2: Småbarnsgymnastikk

Kurslærer: Mette Klitgaard

Nivå: Lett

Beskrivelse: Kurset gir inspirasjon til småbarnsgymnastikk for barn mellom 3 og 6 år. Hvordan fremme barnas bevegelsesglede, samt motoriske- og sansemotoriske utvikling? Først presenteres bevegelse til musikk, med "gymnastikk" som fører til en liten "serie". Deretter vises forskjellige bevegelsesbaner, hvor det også benyttes musikk som understøtter bevegelsene. Til slutt vises ideer til forskjellige redskapsbaner, hvor barnet selv prøver sine ferdigheter og stimuleres til nye. Underveis vil forskjellige pedagogiske problemstillinger bli diskutert.

Målgruppe: Trenere for små barn 3-6 år

Antall: 30

### 12) Lørdag 16. oktober kl 1430 – 1630

#### Hall 3: Luftapparater og trampett

Kurslærer: Frode Dahle Agasøster

Nivå: Fra lett til avansert

Beskrivelse: Du får se, prøve og lære hvordan trampett-øvelser kan læres ved hjelp av luftfylte kiler og baner. Kurset tar for seg flere av de nye typene luftapparater, både kiler og baner.

Målgruppe: Trenere på barne- og ungdoms partier, samt innen troppsgymnastikk

Antall: 25

**13) Lørdag 16.oktober kl 1430 – 1630** ●

**Sal 1B: Tricking 2**

Kurslærer: Armin Houman  
Nivå: Lett  
Beskrivelse: På dette kurset vil vi jobbe på samme måte som kurset på formiddagen, men du får prøve og lære flere basisbevegelser slik at du kan delta selv om du ikke har vært med på formiddagskurset. Du vil få tips om hvordan du kan bruke tricking i show og oppvisninger – og til slutt blir det en morsom battle med beste triks!  
Målgruppe: Trenere for ungdom 13-19 år  
Antall: 30

**14) Lørdag 16.oktober kl 1415 – 1615** ●

**Sal 2A: iHarmoni “Pre-Basic Training”**

Kurslærer: Ellen Berntsen  
Nivå: Lett  
Beskrivelse: De viktigste grunnelementene er sanse-motorisk trening, koordinasjonstrening og trening av grunnleggende stabilitet og mobilitet. Pre Basic trening utvikler gode bevegelsesfunksjoner, grunnleggende styrke, stabilitet, balanse og kropps-kontroll. Du vil få mer bevissthet om god kroppsholdning og gode bevegelsesløsninger med samhandling i hele kroppskjeden fra fot til hode.  
Målgruppe: Aerobicinstruktører  
Antall: 20

**15) Lørdag 16.oktober kl 1430 – 1630** ●

**Sal 2B: Rytmetrening for barn**

Kurslærer: Kirsten Brusgaard  
Nivå: Lett  
Beskrivelse: Hvordan bruke rytme og musikk i forhold til barn? Små barn begynner spontant å bevege seg når de hører musikk eller rytmer. På kurset får du inspirasjon til bruk av musikk og rytme slik at det understøtter barns lyst til bevegelse og bidrar til deres læring.  
Målgruppe: Trenere for barn 3-8 år  
Antall: 30

## Søndag 17. oktober – formiddag

**19) Søndag 17.oktober kl 1000 – 1200** ● ●

**Hall 1: Mottak og småspring på trampett**

Kurslærer: Steffen Tange  
Nivå: Lett  
Beskrivelse: Kurset vil bestå av både teori og praksis. Praksisen vil utgjøre mesteparten av kurset. Teoridelen vil omhandle mottakningstyper, prinsipper for mottak samt forskjellige grep for mottak. I praksis vil det arbeides med springoppstillinger og mottagning på følgende øvelser med trampet/springbrett: Salto, salto med skrue og overslag.  
Målgruppe: Trenere og hjelpetrenerne for barn og partier med nybegynnere.  
Antall: 30

**16) Lørdag 16.oktober kl 1415 – 1515** ●

**Sal 3: New invention step og styrke**

Kurslærer: Andrea Rikstad  
Nivå: Lett  
Beskrivelse: En time der vi leker oss med gamle trinn og gir dem en ny vri. Timen vil få opp pulsen og har også med seg en bit funksjonell styrke på slutten.  
Målgruppe: Alle aerobicinstruktører  
Antall: 40

**17) Lørdag 16.oktober kl 1530– 1630** ●

**Sal 3: Dance-aerobic**

Kurslærer: Andrea Rikstad  
Nivå: Middels  
Beskrivelse: Timen som gir deg inspirasjon til nye spenstige trinn! En treningsøkt fylt av bevegelsesglede med vekt på flyt i koreografien! Slå deg løs!  
Målgruppe: Alle aerobicinstruktører  
Antall: 80

**18) Lørdag 16.oktober kl 1415 – 1615** ●

**Sal 4: 50-50 trening i sal**

Kurslærer: Reidun Braut Kjosås  
Nivå: Lett  
Beskrivelse: Kjører utholdenhetstrening og styrketrening om hverandre. Først god oppvarming deretter annenhver sang med utholdenhet og styrke. Avslutter med uttøying. Enkle trinn og trinnkombinasjoner. Fokus vil være på intensitet og mestring. Det vil bli en kort teori del i starten av kurset og en oppsummering på slutten.  
Målgruppe: Trenere for voksne  
Antall: 20

Barnekurs Ungdomskurs Voksenkurs Kurs for alle

**20) Søndag 17.oktober kl 1000 – 1200** ●

**Hall 2: Foreldre og barn gymnastikk – på gøy og alvor**

Kurslærer: Mette Klitgaard  
Nivå: Lett  
Beskrivelse: Kom og få ideer til leker og aktiviteter, hvor det er fokus på struktur, glede og høyt aktivitetsnivå. Hvordan får du mor og far med som aktive medspillere, så også de blir svett i panna? Hvordan unngår du at foreldrene står langs ribbeveggen og snakker? Kan barna være vektklosser for mor/far, når de skal trene styrke? – Vi har et forslag! Det vil vises hvordan man via fantasi og fortelling kan gjøre selv den enkleste lek til å bli morsom og utviklende. Hvordan kan du også differensiere en lek, så både den yngste og eldste kan være med i samme lek? Vi tar utgangspunkt i barns motoriske utvikling og vil binde teori og praksis tett sammen.  
Målgruppe: Trenere for foreldre-barn partier (2-4 år).

**21) Søndag 17.oktober kl 1000 – 1200** ● ●

**Hall 3: Trampett oppvisninger**

Kurslærer: Marius Bergan  
Nivå: Lett  
Beskrivelse: Trampett er spennende for de som hopper og det kan være imponerende å se på. På kurset får du se og prøve nye ideer på oppstillinger og øvelser som kan brukes i oppvisninger.  
Målgruppe: Alle som trenger ideer til oppvisninger med trampett  
Antall: 30

**22) Søndag 17.oktober kl 1000 – 1200** ●

**Sal 1B: Gymhjul som lekeapparat**

Kurslærer: Trude Linvolden Agasøster  
Nivå: Lett  
Beskrivelse: Hvordan benytte gymnastikkhjul som lekeapparat i salen? På kurset lærer du mange muligheter med å kombinere gymnastikkhjulet med de redskapene som man vanligvis har i en sal. Vi lager mange flotte lekeapparater. Det er viktig å utnytte det utstyret vi kjøper fullt ut, og det finnes alltid flere bruksområder enn man tror!  
Målgruppe: Trenere på småbarnspartier og barnepartier  
Antall: 25

**23) Søndag 17.oktober kl 1000 – 1200** ● ●

**Sal 2A: Rytmiske oppvarminger**

Kurslærer: Frode Dahle Agasøster  
Nivå: Lett  
Beskrivelse: Dette kurset tar for seg hvordan man kan bygge opp en oppvarming ved hjelp av rytmiske bevegelsesmønstre. Vi skal se på hvordan ulike musikksjangere benyttes til å sette sammen forskjellige oppvarminger etter danske tradisjoner.  
Målgruppe: Trenere for barn og ungdom som vil bruke musikk og rytme i treningen.  
Antall: 40

**24) Søndag 17.oktober kl 1000 – 1200** ●

**Sal 2B: Lekeutvikling**

Kurslærer: Kirsten Brusgaard  
Nivå: Lett  
Beskrivelse: Hva kan vi bruke lek til i treningen, - og hvordan utvikler vi de beste lekene til bestemte formål? Vi arbeider med en modell til utvikling av leker, så vi på en målrettet måte kan oppnå det vi gjerne vil.  
Målgruppe: Trenere for “betweenagers” 8-14 år.  
Antall: 30

**25) Søndag 17.oktober kl 1000 – 1100** ●

**Sal 3: BallroomBoost Samba**

Kurslærer: Bjørn Wettre Holthe  
Nivå: Lett  
Beskrivelse: En ny og inspirerende dance-aerobic opplevelse innen gruppetrening. Timen bygges opp logisk med flyt og smidige overganger. Her arbeides det med teknikk og føring av kroppens linjer, holdning presisjon og stil.  
Klassen bygges opp slik at du faktisk kan ende opp med

en partner. Skape variasjon og mer dynamisk bevegelsesmønster i aerobic salen. Målet med BallroomBoost er å bruke andre musikksjangere for å endre opplevelse, engasjement og motivasjon. Man kan få med flere og andre målgrupper til salen. Vi ønsker å gi deltakerne en god opplevelse av danseglede samtidig som de får en god kondisjon økt der energiomsetning er et mål i seg selv. BallroomBoost timene gir variert aktivitet, øker kroppsbevissthet, smidighet og koordinasjon. I denne timen er det fokus på det rytmiske, og bevisstgjøring spesielt av hvordan hoftenes bevegelse utøves i samba.  
Målgruppe: Alle trenere, spesielt aerobicinstruktører  
Antall: 80

**26) Søndag 17.oktober kl 1115 – 1215** ●

**Sal 3: BallroomBoost Jive**

Kurslærer: Bjørn Wettre Holthe  
Nivå: Lett  
Beskrivelse: En ny BallroomBoost time der det jobbes med samme fokus som i sambakurset. Denne gangen er en skikkelig intervall og kondisjonsøkt med gladmusikk og en herlig sammensetning av trinn fra jive og rumba.  
Målgruppe: Alle trenere, spesielt aerobicinstruktører  
Antall: 80

**27) Søndag 17.oktober kl 1000 – 1100** ●

**Sal 4: Styrke og cardio**

Kurslærer: Elin Harestad  
Nivå: Lett  
Beskrivelse: Ingen muskel vil stå uberørt etter denne timen! Vi kommer til å veksle mellom en effektiv serie av kondis og styrkeøvelser som retter seg mot hele kroppen.  
Målgruppe: Aerobicinstruktører  
Antall: 25

**28) Søndag 17.oktober kl 1100 – 1200** ● ●

**Sal 4: Trening med raggsokk**

Kurslærer: Elin Harestad  
Nivå: Lett  
Beskrivelse: Ren styrketreningsøkt hvor vi utfordrer balanse og koordinasjon for å oppnå styrke og smidighet. Passer også for gutta!  
Målgruppe: Aerobicinstruktører og andre  
Antall: 25

**29) Søndag 17.oktober kl 1300 – 1500**  
**Hall 1: Mottak og baner – baklengs småøvelser**

Kurslærer: Steffen Tange  
 Nivå: Lett  
 Beskrivelse: Kurset vil bestå av en liten teoridel og mest praksis. Teoridelen vil omhandle mottakingstyper, prinsipper for mottak samt forskjellige grep for mottak. I praksis vil det arbeides med springoppstillinger og mottak på følgende matteøvelser: Hjul, araber og flikk flakk.  
 Målgruppe: Trenere og hjelpetrenerne for barn og partier med nybegynnere.  
 Antall: 30

**30) Søndag 17.oktober kl 1300 – 1500**  
**Hall 2: Lek og bevegelse for barn 6-8 år**

Kurslærer: Mette Klitgaard  
 Nivå: Lett  
 Beskrivelse: Inspirasjon og ideer til barnegymnastikk – hvor det tas utgangspunkt i leken. Kurset vil blant annet inneholde oppvarmings- og løpeleker, rytme- og bevegelsesleker, styrke- og kampeleker, samt leker med små redskaper og rekvisitter. Du får også ideer og inspirasjon til hvordan forskjellige leker kan videreutvikles og tilpasses den enkelte barnegruppe.  
 Målgruppe: Trenere på barnepartier i alderen 6-8 år.  
 Antall: 30

**31) Søndag 17.oktober kl 1300 – 1500**  
**Hall 3: Lek med trampett**

Kurslærer: Marius Bergan  
 Nivå: Lett  
 Beskrivelse: Hvordan skape mestring og ferdighetsutvikling gjennom lek på trampett?  
 Målgruppe: Alle som trener barn og bruker trampett.  
 Antall: 30

**32) Søndag 17.oktober kl 1300 – 1500**  
**Sal 1B: Gymhjul på barnepartier**

Kurslærer: Trude Linvolden Agasøster  
 Nivå: Lett  
 Beskrivelse: Hvordan benytte gymnastikkhjulet på barnepartier? Ulike leker og aktiviteter som hinderløype og akrobatikk hvor vi benytter oss av gymnastikkhjulet som et redskap. Vi lager mange flotte lekemuligheter med gymnastikkhjulet.  
 Målgruppe: Trenere for barn (8-12 år)  
 Antall: 25

**33) Søndag 17.oktober kl 1300 – 1500**  
**Sal 2A: Rytmeoppvarming blir oppvisning**

Kurslærer: Frode Dahle Agasøster  
 Nivå: Lett  
 Beskrivelse: På dette kurset skal vi se på hvordan man kan bruke oppvarmingene over en periode til å sette sammen en enkel oppvisning, basert på rytme og bevegelse.  
 Målgruppe: Trenere for barn og ungdom som vil bruke musikk og rytme i treningen.  
 Antall: 40

**34) Søndag 17.oktober kl 1300 – 1500**  
**Sal 2B: Grunntrening for betweenagers**

Kurslærer: Kirsten Brusgaard  
 Nivå: Lett  
 Beskrivelse: Inspirasjon til treninger for barn og ungdom mellom 8-14 år – motivasjon og masse muligheter! Betweenagers som er mellom barn og tenåringer trenes så de får svette i panna og smil på leppene...  
 Målgruppe: Trenere for 8-14 åringer.  
 Antall: 30

**35) Søndag 17.oktober kl 1300 – 1500**  
**Sal 3: Forflytninger i oppvisninger og fritstående**

Kurslærer: Viktoria Bergroth  
 Nivå: Lett  
 Beskrivelse: Hvordan kan grupper forflyttes uten å bare gå / marsjere? Kurset vil fokusere på hvordan man kan legge inn ulike trinn og bevegelser som blir en del av oppvisningen. Vi jobber med hvordan bevegelser kan få mer flyt i overgangene. Du vil lære å gi oppvisningene en bedre helhet, samtidig som du motiverer gymnastene med trinn som gir større treningsverdi og mer mestring enn om de bare går?  
 Målgruppe: Alle trenere som lager oppvisninger  
 Antall: 80

**36) Søndag 17.oktober kl 1300 – 1500**  
**Aud C: Næringsvett**

Kurslærer: Karin Hvoslef  
 Nivå: Lett  
 Beskrivelse: Foredraget vil ta for seg hvorfor og hvordan man kan legge opp og ARGUMENTERE for et godt kosthold for målgruppen av utøverne hver eneste dag. Det er så utrolig viktig for utøvere å føle seg trygge på at det de spiser er det riktige. Reklamen er pågående også innen idrettsernæring. Det er ikke akkurat nødvendigvis optimalt for unge, utviklede kropp. Det er viktig å se hva som ligger bak rådene, og vite nok om fysiologi til å luke vekk det mest belastende. Det er også mange medisinske behandlinger som lager ubalanser i kroppens kjemi, (kortison, Ibox, antibiotika) og som det kan være nyttig å vite hvordan man balanserer opp kroppen igjen etter skadebehandling og avbrudd, for eksempel.  
 Målgruppe: Alle trenere  
 Antall: 60



**Bjørn Wettre Holthe:** Han har de siste årene hatt enorm suksess som danser, koreograf og entertainer i Norge. Han er å se på mange Norske scener, musikal-er og show for TV2 og TVN. Han vant den første "Skal vi danse" konkurransen med Katrine Moholt. Bjørn har lang undervisningserfaring fra både sportsdans, standard danser, jazz og andre danseformer.



**Ellen Berntsen:** Ellen har utviklet Pre basic training konseptet iHarmoni i samarbeide med Håvard Engell. Hun eier og har drevet Aktivitetet Fagernes i 25 år og har lang erfaring med gruppetrening og dans. Hun er koreograf og har ansvar for en rekke danseforestillinger og motevisninger rundt om i Norge. Ellen er utdannet dansepedagog og friskvernsrådgiver, og har tidligere startet og drevet SATS skolen. Hun har vært lærer Fitness deltid på Norges Idrettshøgskole og foredragsholder. Ellen har selv idrettsbakgrunn fra turn og dans, og vært på landslaget i rytmisk sportsgymnastikk. Hun er medeier og driver av et helt nytt studio i Oslo; Movimenti.



**Elita Bjørknes:** Startet med ballett som 3-åring. Senere ble det apparatturn og troppsgymnastikk, men etter hvert ble den store satsningen dans & turn på denne jenta fra nord. Elita er utdannet danser fra New York og DC, har diplom i danseproduksjon. Deretter utdannelse som koreograf og dansepedagog fra London. Et år danseterapi og til slutt en Bachelorgrad i bevegelsesveiledning og pedagogikk på Balletthøgskolen i Oslo. Elita har jobbet i treningsbransjen i 10 år, har kursing innen trening og idrett fra Norges Idrettshøgskole, Gym og Turn, S.A.T.S og The Academy. Jobber i dag som sal koordinator / treningsveileder / sal instruktør og personlig coach hos Avancia Sport Center på Skedsmokorset.

**Elin Harestad:** Har jobbet som kurslærer for Norges Gymnastikk- og turnforbund siden 2001. Hun jobber som naprapat og har hatt egen praksis siden 2000. Hun underviser ved Aktiv treningssenter i Stavanger. Utdanning med idrett grunnfag fra høgskolen og er i tillegg sertifisert av ACE, Safe, IAFA.



**Andrea Rikstad:** Jobber som instruktør på 3T-Pirbadet og 3T-Leangen i Trondheim samtidig som hun studerer fysioterapi. Hun er instruktør i alt fra styrketrening til vannaerobic og er tidligere apparatturner. Andrea er i også kurslærer i TURBO - god trening.



**Kirsten Brusgaard:** Mangeårig erfaring som gymnastikk instruktør og kurslærer for barn og unge - med særlig fokus på motivasjon, lek og læring. Medlem av DGI's gymnastikkutvalg med ansvar for barn & unge.



**Mette Klitgaard:** Utdannet fysioterapeut i Aalborg 2005. Mette er trener i barnegymnastikk og har vært kurslærer på barnekurs i flere år. Hun har videreutdanning indenfor mosjon på resept, McKenzie konseptet, skulderundersøkelse og -behandling, samt målrettet trening for partier. Hun er også medlem i utdanningsutvalget i DGI Nordjylland.



**Steffen Tange:** Utdannet folkeskolelærer i Danmark med mange år erfaring som gymnastikk trener for barn og unge i DGI med hovedvekt på spring. Steffen er medlem av drengueudvalg i DGI Midtjylland.



**Marius Bergan:** Utdannet faglærer i idrett/kroppsoving. Jobber nå som lærer på Elverum Folkehøgskole samtidig som han er veileder for studenter fra Høgskolen i Hedmark. Marius har hatt en rekke verv i Elverum turn, Hedmark turnkrets og Norges Gymnastikk- og Turnforbund, blant annet som kurslærer i trampett, dommer og trener.

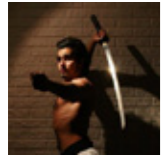


**Frode Dahle Agasøster:** Utdannet på Gymnastikhøgskolen i Ollerup. Har vært kurslærer for trampett i mange år. Hovedtrener på flere saltouker og hovedtrener på den skandinaviske ungdomsleiren. Jobber for PE-redskaber.

**Trude Linvolden Agasøster:** Kurslærer for forbundet i gymnastikkhjul og barn og ungdom. Trude er trener for både barne- og ungdomspartier for Gran IL turngruppa. Har vært kurslærer på NGTF sin convention tidligere og fikk veldig god tilbakemelding på hennes formidling av tips til variert bruk av gymnastikkhjul på barnepartier.



**Solrun Bråttun:** Solrun er 33 år og har jobbet 17 år i treningssenter. Hun er gruppeinstruktør blant annet i aerobic, flowin, gymstick og spinning. Hun har også jobbet som gruppekoordinator og treningsveileder i mange år og nå også som personlig trener.



**Armin Houtman:** Armin er en svært allsidig kar på 22 år. Han har svart belte 3.dan i Taekwondo der han har vært landslagsutøver. Han driver også med hip hop der han har flere topp plasseringer i norgesmesterskap de to siste årene

og han har deltatt i ulike danseshow. Hvis du fulgte med på årets utgave av Norske Talenter så har du kanskje sett Armin som deltager i Team Hybridmovez? Under convention er Armin klar til å dele sine trickingferdigheter med deg.



**Reidun Braut:** Hovedfag idrett fra Norges Idrettshøgskole. Flere års erfaring med trening av lavterskelgrupper der hun kjører enkle og effektive treningsopplegg. Hennes faglige dyktighet og smittende humør, vil gi deg mange gode tips som du kan ta med og bruke i dine egne timer.

**Karin Hvoslef:** Har vært aktiv innen idrettsernæring i mange år, og har hatt rådgivningskontakt med de fleste idrettsgrener. Har også flere ganger holdt foredrag for yngre turnere, med hovedfokus på hvordan man både kan spise slik at man har krefter, energi og passe kroppsvekt i forhold til idretten sin. Har de siste 6 årene arbeidet selvstendig som rådgiver uten noen bransjetilknytning. Karin ga ut boken Jentemat (Cappelen år 2000), og etter at Jentematboken kom ut, har det blitt mange spesialforedrag i forhold til jenter og mat. Har utarbeidet og holdt flere 80 timers kurs i kostveiledning for personlige trenere.



**Viktoria Bergroth:** Utdannet danser og pedagog ved Den Norske balletthøgskole (2005-2008), fordypning Jazz og pedagogisk spesialisering innen Jazz og klassisk ballett. Viktoria danset i Los Angeles og New York etter endt utdanning. Hun har vært med i flere musikkvideoer for diverse artister, vært på turné med gruppen "Freemotion" rundt om i hele Norge, Litauen og Latvia, turnert med Dans Uten Grensers "Collours of Care" og "The Day We All Met" i inn og utland og danset solistrolle og duett i Marianne Mørks "Eventyrmusikalen". Hun er pedagog hos Norsk Ballettinstitutt, Bajazz Ballettstudio og Terpsi dansestudio. Viktoria underviser i jazz, klassisk, hip hop og funk. Hun har også tidligere undervist i moderne og musikaldans.

**I forbindelse med årets convention har NGTF samarbeid med et nytt Hotell, og i år anbefaler vi alle tilreisende å bo på Thon Hotel Ullevål Stadion. Hotellet ligger midt mellom Norges Idrettshøgskole og sentrum av Oslo. T-banen mellom Idrettshøgskolen og sentrum går rett utenfor og det tar 8 minutter fra Ullevål Stadion til Norges Idrettshøgskole. Flybussen stopper 200 meter fra hotellet.**

### Spesialpris convention

Deltakerne på convention får følgende priser på overnatting: Enkeltrom kr 795,- og dobbeltrom kr 498,- pr person. NGTF har reservert rom som deltakere selv må bestille direkte til hotellet. Husk å bestille rom senest innen 15.september, for da frigjøres rommene fra vår reservasjonsavtale. Bestilling av rom gjøres direkte til hotellet på e-post: [ingvild.aasvangen@thonhotels.no](mailto:ingvild.aasvangen@thonhotels.no). For å få tilbudsprisen må dere oppgi bookingkode 55372.

### Middagsbuffet lørdag

Lørdag kveld kl 1900-2100 ønsker Thon Hotel Ullevål Stadion å tilby en enkel after-convention med middagsbuffet på hotellet. Buffeten: Lasagne, 4 kalde kjøttretter, 4 kalde fiskeretter pluss en salatbuffet. Her kan dere slappe av og fordøye dagens opplevelser. Middagen koster kr 240,- pr person og betaling skjer på samme regning som hotellrommet.

Påmelding til middagsbuffeten gjøres ved å krysse av i påmeldingen til convention.



**Vi bringer idræt, leg og bevægelse ud til jer**

[www.dgikaravanen.dk](http://www.dgikaravanen.dk)

**DGI karavanen**

PRODUKTSPONSOR: PE-Redskaber+ [trampoliner.dk](http://trampoliner.dk)

Billeder  
 badminton  
 badminton  
 gymnastik  
 håndbold  
 motion  
 atletik  
 basketball  
 pétanque  
 volleyball  
 basketball  
 tennis  
 svømming  
 dans og musik

## Første gang i Norge – DGI karavanen fra Danmark!

DGI karavanen bringer dygtige instruktører, moderne redskaper og rekvisitter ud til jer. Vi ønsker at inspirere dig, dine barn eller dine kollegaer til mere idræt, leg og bevægelse. DGI's dygtige instruktører setter gang i fysiske aktiviteter for barn og unge så sveden preller af og bevegelses-

glæden vil smitte. DGI karavanens idretter og aktiviteter tilpasses barnenes utviklingstrin og alder, så barnene er i centrum. Vi legger desuden vekt på, at alle kan være med og at alle utfordres på det niveau, de er.

# NGTF Convention 2010



Våre samarbeidspartnere:

