



# Norges Gymnastikk- og Turnforbund

0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)  
Bankgiro: 5134.06.05.075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

NGTF

## INVITASJON TRENERPROSJEKTET 2012 RYTMISK GYMNASTIKK

TKRG inviterer ÉN trener fra hver av landets aktive RG-foreninger til å delta i **Trenerprosjektet 2012**.

Prosjektet ble første gang orientert om under fellesmøtet høsten 2010, og vi er nå klare for gjennomføring i 2012.

Hensikten er å gi alle klubber muligheten til å utvikle trenerne sine gjennom praktisk arbeide, undervisning i aktuelle temaer samt diskusjoner og erfaringsutveksling med andre. Målsetningen er å høyne kvaliteten blant landets trenere.

Følgende datoer er satt opp for trenerprosjektet:

<b>24.-26.februar</b> Norges Idrettshøgskole Oslo <i>(se egen invitasjon, denne helgen er gratis for deltagere i Trenerprosjektet)</i>	<b>8.-10.juni</b> Arrangør Asker Turnforening  Rytmikk	<b>10.-12.august</b> I etterkant av sommersamlingen. Arrangør Skjeberg Turnforening.  Balanser, Piruetter, Ball, Køller	<b>21.-23. september</b> Sted ikke avklart  Sprang, Føtter, Ring, Vimpel
--	--	---	---

Rygg: Bevegelighet/styrke (første samling)  
TKRG anser dette temaet som så viktig, at vi ønsker at dette seminaret skal være en del av trenerprosjektet.

Hofteledd: Bevegelighet, basistrening, bekkenes plassering i konkrete RG-elementer

Føtter: Bevegelighet/styrke, fotarbeid, rytmiske forflytninger,

Sprang: Tilløp, sats, landing, ulike sprangelementer, metodikk.

Balanser: Basistrening, balanselementer, metodikk.



**Grunnlaget legges i gym og turn!**



# Norges Gymnastikk- og Turnforbund

0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)  
Bankgiro: 5134.06.05.075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

---

Piruetter: Grunnleggende metodikk, rotasjonselementer

Rytmik: Musikk, bevegelse

Basisteknikk: Ring, Ball, Køller, Bånd

TKRG vil gjøre sitt ytterste til å skaffe dyktige undervisere til de ulike temaene, og de ulike temaene vil fordeles på samlingene etter hva som er hensiktsmessig i forhold til tilgang på ekspertise.

## Deltagere i prosjektet vil få:

- Gratis kursdeltagelse på alle kursene, ved 100% deltagelse.
- Muligheter til å ta med en prøvegymnast fra egen klubb.
- Fri overnatting og bespising på de 3 siste samlingene etter tilbud fra arrangør.
- Muligheter til å søke reisestøtte i etterkant av hver samling.

## Deltagerne i prosjektet må forplikte seg til:

- Deltagelse på alle samlinger.
- Kortfattet rapportering (standardskjema som utarbeides)

## Påmeldingsfrist: 12.februar

merk påmeldingen TRENERPROSJEKTET 2012  
send påmelding med:  
Navn, klubb, tlf.nr og e-post til  
[siv.kleiberg@nif.idrett.no](mailto:siv.kleiberg@nif.idrett.no)

Andre trenere kan melde seg på hver samling isolert, men må betale kursavgift og vil ikke kunne ha med seg gymnast på alle samlingene. Egne invitasjoner vil bli sendt ut i forkant av hver samling.

Med vennlig hilsen  
**Norges Gymnastikk og Turnforbund TKRG**  
Bente Bjanes /s/  
leder

Siv Kleiberg  
Konsulent RG



**Grunnlaget legges i gym og turn!**