


OSLO OG AKERSHUS GYMNASTIKK- OG TURNKRETS

Ekebergvn. 101, 1178 Oslo, tlf. 22579740

 E-post: oslo.gymogturn@nif.idrett.no

Bankgiro 1600.21.14562

KURSPLAN Våren 2010

Hjelpetrener kurs (6 timer).

Kurs for unge hjelpetrenerne fra 13-14 år, foreldre eller andre som fungerer som hjelpetrenerne.

Litt om innhold: Hjelpetrenerrollen, barn som skader seg, matteturn med sikring og mottak, musikk og rytmelek, bruk av småapparater, stasjonsarbeid og apparatløype.

Dato/tid: søndag 7. februar 1000-1600

Kurslærer: Ann-Mari Steinsland

Sted: Norges Idrettshøgskole (NIH) Sal 2 B

Sognsveien 220, 0863 Oslo

Pris: kr. 650,- inkl. kursmaterieill

Påmeldingsfrist: 20. januar 2010

Trener 1 - Fordypning GYMNASTIKK BARN (24 timer) Deltakerne må være fylt 15 år. For å bli autorisert trener 1, må en være fylt 16 år.

Kursbeskrivelse:

Lære å lede treninger slik at det blir god variasjon og høyt aktivitetsnivå samtidig som barna opplever glede og mestring. Deltakerne skal være i stand til å tilrettelegge og lede trening for barn på en forsvarlig måte.

Kurslærer: Ann-Mari Steinsland

1 kurs helg

Dato/tid /innhold: Fredag 12. februar kl.1730-2130

Delkurs 1 (4 timer) ; Trenerrollen, barns modning og utvikling

 Sted: Osloidrettens hus Ekeberg
3 etg. (rom 331 A+B)
Ekebergvn. 101, 1178 Oslo

Dato/tid/innhold: Lørdag 13. februar kl. 0900-1700

Delkurs 3 og 5 (8 timer) ; Gymlek + fra Gymlek til idrett

 Sted: Norges Idrettshøgskole (NIH)
Sal 1B (til kl1500) + 2B (1500 -1700)
Sognsveien 220, 0863 Oslo

Påmeldingsfrist: 12. januar 2010

2. kurs helg

Dato/tid/innhold: Lørdag 6. mars kl. 0900-1700

Delkurs 4 (8 timer); Idrettens Grunnstige 1 (IG1)

 Sted: Norges Idrettshøgskole (NIH) Sal 1B
Sognsveien 220, 0863 Oslo

Dato/tid/innhold: Søndag 7. mars kl. 0900-1330

Delkurs 2 (4 timer); Show, oppvisning

Sted: Norges Idrettshøgskole (NIH) Sal 1B

Kursmaterieill ; Idrettens Grunnstige 1 (IG1) og "Gymlek" kr.175,- pr. stk.

Pris pr. kurs helg kr. 1000,- eller kr. 1.800,- for hele kurset

Påmeldingsfrist: 5. februar 2010

Trener 1- Troppsgymnastikk (28 timer)**Sikringskurs 1 trampett (12 timer)** OBS! Kan delta på kurset det året en fyller 16 år.**Kursbeskrivelse:**

Sikringskurset er påkrevd for alle som underviser i hopp med tilløp eller salto på trampett. Deltagerne skal kunne drive forsvarlig instruksjon på trampett i forhold til øvelsene som gjennomgås på kurset. Det kreves ingen forkunnskap, men det er en fordel med litt erfaring med troppsgymnastikk.

Deltakerne må ha 100% fremmøte. Kurset gir kompetanse **Sikringskurs 1 trampett**

Dato/tid:	april kl	Kurslærer: Marcus Lundmark	Påmeldingsfrist:
	Søndag. april kl 1000 -1600	Pris: kr.1000,-	
Sted:	Oslo Turnforening, Haslehallen, Haslevangen 35, 0579 Oslo	+ Materiell : kr. 195,- Det samme heftet som til tumbling og frittstående	

Tumbling (8 timer) Man kan delta på kurset det året man fyller 15 år.**Kursbeskrivelse:**

Drive forsvarlig instruksjon på tumbling. Store deler av kurset gjennomføres med praktiske øvelser i sal.

Deltakerne skal også kunne arbeide analytisk med øvelsene ved å tenke bl.a. arbeidsoppgaver, vanlige feil og konsekvenser.

Dato/tid:	Lørdag 10. april kl. 0900-1700	Kurslærer: Niclas Lundmark	Påmeldingsfrist: 9. mars
Sted:	Norges Idrettshøgskole (NIH) sal 1B Sognsvn. 220, 0863 Oslo	Pris: kr. 700,- + Materiell: kr.195,- OBS - Det samme heftet som til sikringskurset og frittstående	

Frittstående (8timer) Man kan delta på kurset det året man fyller 15 år.**Kursbeskrivelse:**

Deltakerne må kunne lage et enkelt frittståendeprogram til musikk.

Dato/tid:	Fredag 16.april kl. 1800-2000	Kurslærer: Lise M. H. Nytrøen	Påmeldingsfrist: 15. mars
Sted:	OBS!! Osloidrettens hus Ekeberg, Ekebergvn 101, 1178 Oslo - 3 etg.		
Dato/tid :	Lørdag 17. april kl 1000-1600		
Sted:	OBS!! Norges Idrettshøgskole (NIH) sal 1B, Sognsvn. 220, 0863 Oslo	kr. kr. 700,- + Materiell : kr. 195,- OBS- Det samme heftet som til sikringkurset og tumbling	

Påmelding til: OAGTK, Ekebergvn. 101, 1178 Oslo Tlf. 22579740
e-mail: oslo.gymogturn@nif.idrett.no

Kursavgiften sendes til bankgiro nr. 1600.21.14562 - mrk. med Kursbeskrivelsen

OSLO OG AKERSHUS GYMNASTIKK- OG TURNKRETS

NB!! Ønsker du mer informasjon om innholdet finner du det på nettsiden
til www.gymogturn.no Utdanning - Tenerutdanning

Vi tar forbehold om forandringer i oppsettet!

