

Vi inviterer til Kurshelg i Stavanger 28-29 august 2010



VELKOMMEN TIL STAVANGER

Informasjon om kursene

Eventyrland - Tommy:

Hvordan man kan bygge opp samarbeidsøvelser i salen. Kurset inneholder både samarbeid og utfordringer. Passer fra 6 år og oppover. Viser samtidig hvordan man kan forenkle og også vanskeliggjøre i forhold til alder.

Dans/ oppvisning - Tommy

Hvordan man med enkle steg bygger opp effektuelle danser som kan brukes til oppvisninger. Passer fra 6 år og oppover.

Lek med ball -Tommy:

Leker som passer for alle som trener barn. Lekene varieres så det er lett å tilpasse alder. Kurset begynner på "konkurransse" og samarbeid.

"Tävling" på annorlunda vis - Tommy

Hvordan man kan variere begrepet "konkurransse" på ulike vis kommer an på hvilket fokuset en har. Samarbeid, styrketrening med mer. Passer fra 6 år og oppover.

Opplæring rulle på matte - Tommy.

Hvordan man lærer grunnleggende ruller, slå hjul og hånd stående. Passer fra 4 år og oppover.

Kreativ bruk av aperater – Anniken

Kurset gir deg tips om hvordan du kan bruke tradisjonelle turnapparater på en utradisjonell måte og hvordan du kan bruke "alt mulig" til å lage inspirerende og morsomme aktivitetsmiljø for barn. Kurset passer for deg som trener barn fra 2 til 8 år.

Maur i rom på – Anniken

Et kurs for alle som trener barn med "maur i rompa! i alderen 2 - 8 år.
En innføring i bruk av musikk og rytme i treningen med barn.
Her er fokuset: høy aktivitet og lek.
Kurset passer for instruktører på barnepartier.

Basistrening for barn –Anniken og Brad

Kurset har fokus på hvordan man kan trene de grunnleggende motoriske ferdighetene hos barn. Kurset bygger på metodikk fra gymnastikk for barn og fotballutviklingsprogrammet Coerver coaching. Kurset viser øvelser som kan brukes som basistrening for barn innenfor alle idretter. Kurset passer for deg som trener barn fra 8 til 12 år.

Tumbling grunnleggende nivå 1 – Espen og Peter

Det blir tumbling med grunntrening. Teknikk trening til alle nivåer. Dette skal være et kurs hvor alle lærer noe nytt.

Tumbling grunnleggende nivå 2 – Espen og Peter

Bygger videre på nivå 1. Det blir tumbling med grunntrening. Teknikk trening til alle nivåer. Dette skal være et kurs hvor alle lærer noe nytt.

Trampett grunnleggende nivå 1 – Espen og Peter

Det blir trampett med grunntrening. Teknikk trening til alle nivåer. Dette skal være et kurs hvor alle lærer noe nytt.

Trampett grunnleggende nivå 2 – Espen og Peter

Bygger videre på nivå 1. Det blir trampett med grunntrening. Teknikk trening til alle nivåer. Dette skal være et kurs hvor alle lærer noe nytt.

Hip Pop – Eric

HipHop har mange stiler og tar hele tiden opp nye elementer. Det er en av grunnene til at Hiphop er så gøy og utfordrende. Eric har sin egen stil, så dette blir et lærerikt og spennende kurs. Dette kurset passer for både gutter og jenter. Begrensede plasser.

Breakdance – Eric

Breakdance er en stilart innen Hiphop-dans. Break har sine akrobatiske og halsbrekkende manøvre. Dette kurset passer for både gutter og jenter. Begrensede plasser.

Zumba –Kristine

Passer for alle som liker å bevege seg til musikk uansett forkunnskaper og form. Trinnene er lettlærte, og treningen er effektiv. Dansetreningen er inspirert av latinsk dans og musikk.

ShowDance: - Kristine

En enkel danse klasse, hvor hver låt er en egen liten koreografi. Her er fokus bevegelsesglede, entertainment og masse, masse stil og attityd! Fra latino til house, fra funk til schlager, her er noe for en hver smak.

Jazz - Kristine

En danseklasse inspirert av musikal-jazz

Funksjonell trening – Kristine

Fokus på funksjonell trening og core. Hvordan kan vi bruke mer helhetsfokus i treningen.

Aerobic – Elita

Variert og effektiv kondisjonstrening med morsomme og utfordrende trinnkombinasjoner.

Danseaerobic – Elita

En dansetime som tar deg inn i dansens verden. Morsom og noe mer avansert koreografi som gir utfordrende trinnkombinasjoner. Grasiøse bevegelser, twister, cha-cha-cha med mer, skjønn forening til fengende rytmer. Middels til høy intensitet.

Fri flyt – Elita

Kombinasjon av thai chi, pilates, yoga o.l, styrke, intervall timer, sikeltrening, aerobic, step

Pilates – Elita

Time uten stor ball. Trening for kropp og sinn, pust, konsentrasjon, kroppsbevissthet og positiv effekt på bevegelse. Øvelsene utføres rolig og kontrollert. Musikken er annerledes enn på andre timer, og lydnivået er lavt.

Senior kondisjon til musikk –Reidun

Oppvarming og utholdenhet til fengende musikk. Enkle trinn og trinnkombinasjoner. Fokuset vil være på at alle skal oppleve å få en treningseffekt. Timen avsluttes med en god uttøyning. Utfordringen i mange klubber er at de har stor spredning i den fysiske formen til deltakerne. Denne timen passer godt i ulike turnforreninger fordi den lett kan differensieres

Senior Balanse og stretching uten ball – Reidun

En rolig treningstime der balansen vil bli utfordret. Timen inneholder noe styrketrening for holdningsmuskulaturen, balanse trening og mye bevegelsestrening. Treningen avsluttes med avspenning.

Senior sirkeltrening - Reidun

God oppvarming til fengende musikk. Sirkeltreningen vil inneholde poster både med styrkeøvelser og kondisjonsøvelser. Fokuset i timen vil dreie seg om hvordan differensiere treningen slik at både de som er i god fysisk form og noe dårligere fysisk form kan delta på samme treningen. Timen avsluttes med lett uttøyning.

Program - Kurshelgen 2010

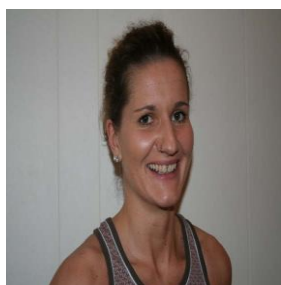
Apparatsal	Sal 1	Sal 2	Sal 3	Speilsal nede	Speilsal oppe
09.30-10.00	Registrering				
10.00-10.30	Oppstart				
	Eventyrland Tommy 10.30-12.30	Kreativ bruk av apparater 10.30-12.30 Anniken	Trampett grunntrening nivå 1 Espen og Peter 10.30-12.30	Aerobic Elita 10.30-11.30	Zumba Kristine 10.30-11.30
				Fri flyt Elita 12.00-13.00	Showdance Kristine 11.45-12.45
	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
Opplæring i ruller på matte Tommy 14.00-15.30	Jazz Kristine 14.00-15.00	Maur i rompa Anniken 14.00-16.00	Trampett grunntrening nivå 2 Espen og Peter 14.00-16.00	Danseaerobic Elita 14.00-15.00	Hip hop Eric 14.00-15.00
			Funksjonell trening Kristine 15.15-16.30	Pilates Elita 15.15-16.15	Breakdance Eric 15.15-16.15
Søndag registrering 09.30-10.00	Søndag	Søndag	Søndag	Søndag	Søndag
	Lek med ball Tommy 10.30-11.30		Tumbling grunntrening nivå 1 Espen og Peter 10.30-12.30	Senior kondisjon til musikk Reidun 11.30-12.30	Hip hop Eric 11.30-12.30
	Dans /oppvisning Tommy 11.45-13.00	Basistrening for barn Anniken og Brad 11.30-13.00		Senior sirkeltrening Reidun 12.45-13.45	
	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj 13.45-14.30 for de som deltar på Senior	Lunsj
	Tevling på anderlunda måte Tommy 14.00-16.00	Balanse og Streching uten ball Reidun 14.30-15.30	Tumbling grunntrening nivå 2 Espen og Peter 14.00-16.00		Breakdance Eric 14.00-15.00

Litt om kurslærerne



Kristine W. Lium

Kristine har vært instruktør siden 2001 og jobbet i SATS siden januar 2004. Kristine jobber for tiden på SATS i Stockholm. Hun kjører det meste av klasser, men danseklasser er absolutt favoritten. Hennes klasser er preget av intensitet, treningsglede og god pedagogikk. I 2006 gikk Kristine til topps i en nasjonal instruktør konkurranse og representerte Norge i København, hvor hun fikk en fin 4. Plass. Kristine er Master trainer Aerobic fra The Academy i Sverige.



Elita Bjørknes

Elita er 30 år og jobber som salgsansvarlig, treningsveileder og instruktør ved Avancia Sport & Golf Center Skedsmo. Hun har 7 års utdannelse fra høyskoler i inn og utland med vekt på dans og trening. Elita har en bred treningsbakgrunn og er kjent for å kjøre tøffe timer med glimt i øyet.



Tommy Henriksson

Han kommer fra Sverige og er utdannet idrettslærer og har 26 års praksis. Han har arbeidet med alt fra gymnastikk for barn til mosjons leder innen frivillige organisasjoner. Han har undervist fra barneskolen til gymnas og høyskoler 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 Svensk, Finsk og Norges Gymnastikk- og Turn Forbund.



Anniken Melegård

Har mer enn 20 års erfaring med trening av barn. Er instruktør for barnepartier i Trondheim. Hun har vært med på å utvikle Idrettens Grunnstige, Gymlek og Salto, samt NGTFs utdanning innen gymnastikk for barn. Hun brenner for barneidretten og er full av gode tips og ideer til hvordan den kan gjøres enda mer gøy og spennende.



Brad Douglass

Kommer opprinnelig fra Australia, men jobber nå i Europa som teknisk direktør og hovedtrener i Coerver international. Han har bakgrunn som fotballspiller fra klubber i bl.a. England og Sverige, men har de siste årene jobbet fulltid som fotballtrener for klubber og forbund i mange land. Han er i tillegg engasjert i Special Olympics og FIFAs "Football for hope."



Reidun Braut Kjosås

Reidun Braut Kjosås har hovedfag i idrett og helse fra Norges idrettshøgskole. Hun har flere års erfaring med gruppetrening, spesielt gruppetrening for godt voksne. Reidun har drevet med turn fra hun var 3 år, først barneturn deretter Rytmask gymnastikk (i Sandnes og Stavanger turnforening). Reidun jobber i dag som folkehelsekoordinator i Kvam kommune i Hardanger.



Espen Hansen

Han er 25 år med 14 år i gym og turn. jobber med alle aldre. Holder kurs i salto og hjelpetrener kurs. trener tropp!



Peter Gulliksen

17 år med et godt øye til detaljer og er utrolig dyktig til å pushe utøvere videre. Knall fyr som har vært trener på mange samlinger med god erfaring!



Eric Nærbø

Ble nummer 2 i dansefeber 2007. Han har sin egen stil og det er høyt tempo i hans dansetimer.

Praktiske opplysninger

KURSSTED: Stavanger Turnhall
Registrering 0930 - 1000

Lørdag: Lunsj kl 1300

Søndag: lunsj 1300

BESPISNING: Det blir servert lunsj lørdag og søndag. (inkl i prisen)

OVERNATTING: Dette må dere ordne selv. Rica hotellene har idrettspris.

KURSAVGIFT: **Kurs Lørdag** kr.1000.-

Kurs Søndag kr. 700.-

Lisensierte trenere får kr.350.- i fratrukk på kurshelgen ☺

(dvs. at de betaler kr.1350.- i stedet for kr.1700.- for hele helgen)

Påmeldingsfrist søndag 15 august. Bindene påmelding.

Husk begrensende plasser på mange kurs! Vær rask med å melde på slik at du sikrer deg/dere plass. Her gjelder første mann til mølla prinsippet.

Det vil bli sendt faktura etter avholdt kurs.

PÅMELDING: Send navn og lag og hvilke kurs du ønsker å delta på til:

Anne-Kristin.Sollid@gymogturn.no

DELTAKERANTALL: Vi må sette maksimumsgrense på 25 deltakere pr. kurs. Noen kurs kan bare ha 15 deltagere. Så nok en gang vær rask , så sikrer du deg plass.

VI SER FREM TIL EN INSPIRERENDE OG IDÉ-RIK KURSHELG!

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