



Rogaland Gymnastikk og Turnkrets

Aktivitetskatalog

Vår 2010

FOR

Rogaland Gymnastikk og Turnkrets



**Terminliste vår 2010**

Dato	Arrangement	Sted
Jan.		
15.-17.	Basiskurs trener 2 tropp	Idrettens hus Stavanger
23.-24.	Idrettens grunnstige 2	Stavanger Turnhall
30.	Idrettens grunnstige 1	Sandnes Turnhall
31.	Hjelpetrener kurs	Sandnes Turnhall
23.24	Trener 1 troppsgymnastikk Sikringskurs trampett	Hognestahallen
Feb.		
6.	Barnas Turntreff	Åkra/Randaberg
13.-14.	Seniorkurs	Havørnsalen/Tanangerhallen
13.	KM mangekamp	Stavanger Turnhall
Mars		
5.- 7.	Milano og IFAS Cup	Stavanger turnhall
5.-7.	Utdanning og samarbeidskonferanse	Rica Maritim Hotel Haugesund
13.	Gym Cup	Klepp
20.-21.	Ungdommens turnfestival	Nærbø - Motland skole
20.-21	Trener 2 frittstående tropp	Sandes turnhall
april		
10.-11.	Trenerrollen, musikkanalyse, grunntrinn oppvarming og utholdenhet	Sola turnhall
24.- 25.	Vurdere oppvisningsprogram og lage oppvisningsprogram. Koreografi, musikk og lage oppvisningsserier. Les, forstå og skrive oppvisningsprogram. Styrke, uttøyning og avspenning	Sola turnhall
Mai		
30.4.-2.5	Forbundstinget	Tromsø
29.-30.	Barnas turnfestival.	Stavanger/Brusand
juni		
12.-13.	Kretsturnstevnet for voksne	Haugesund Turnforening



UTDANNINGSUTVALGET BESTÅR AV:

Jorunn Johanson, 99028679, jorunn@jkn.no - leder

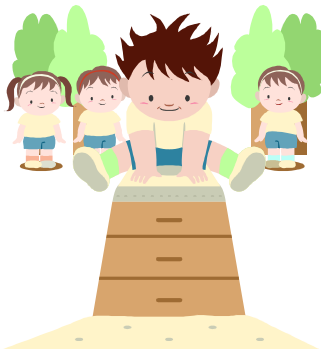
Reidun Skretting, 47391465 – reidun.skretting@kvernelandbil.no

Eller ta kontakt med kretskontoret –Tone Elisabeth Kristiansen 46953586 eller tone.elisabeth.kristiansen@nif.idrett.no

UTDANNING ER NØKKELEN TIL FREMTIDEN

**UTDANNING SKAPER TRYGGHET OG SIKKERHET FOR
TRENERE OG UTØVERE**

UTDANNING MOTIVERER OG SKAPER NYE IDEER





BASIS KURS TRENER 2 – alle konkurransegrener

Alle som har hovedansvaret for trening, uansett hvilken aktivitet som utøves. Kurset bygger videre på basiskurset fra trener 1.

Mål: Deltakere skal kunne tilrettelegge, gjennomføre og evaluere egen treningsvirksomhet, på en systematisk måte. Man skal videreutvikle seg selv som trenere når det gjelder kunnskaper, holdninger og ferdigheter på områdene idrett og etikk, treningsledelse, pedagogikk og psykologi, treningsplanlegging, kroppens oppbygning og funksjon, samt idrettsskader, i forhold til den aktiviteten man har ansvaret for, og bedre egenferdighet som trener.

Forkunnskaper: Bestått trener 1 eller tilsvarende (se www.gymogturn.no hva som godkjennes som tilsvarende).

Arbeidsmåter: Teoretiske deler med forelesninger, gruppearbeid og erfaringsutvekslinger.

Påmelding: www.idrettskurs.no

Dette kurset, er første av i alt 4 i trener 2, tropp, de andre er, frittstående, trampett og tumbling, som går i henholdsvis mars, september og november 2010.

Sted:	Møterom Idrettens Hus Stavanger
Dato:	15.-17. januar
Klokkeslett:	Fredag 1800-2200, lørdag 0900-1800, søndag 0900-1600
Antall deltakere:	20
Pris:	1000,- kr. inkl. kursmateriell
Kurslærere:	Torkell Seppola, Knut Arve Johansen og eksperter fra Olympiatoppen
Kursvert:	Tone Elisabeth Kristiansen

Husk godkjenningsshefte!

Kun legeerklæring godtas som gyldig fravær.

FRIST FOR PÅMELDING: 16.desember



IDRETTENS GRUNNSTIGE II.

Idrettens grunnstige II er videreutviklet fra konseptet I, som tar for seg trening av barn i alderen 2-12 år. Dette bygger videre på ferdighetene fra del I. Anbefales for de med erfaring som utøver/trener, samt de som trener aldersgruppe 8-12 år. Spesielt rytme og akrobatikk delen er lagt på et høyere nivå

Ta med mat/drikke, treningstøy og noe å notere på.

Sted:	Stavanger turnhall
Dato:	23.- 24. januar
Klokkeslett:	10.00-16.00 begge dager
Antall deltakere:	20
Pris:	1200,- inkl kursmateriell
Instruktør:	Margrethe Oma
Påmelding skjer til:	tone.elisabeth.kristiansen@nif.idrett.no
Kursvert/kontakt:	Vibeke Fjordbakk

HUSK GODKJENNINGSHEFTE!

Kun legeerklæring godtas som gyldig fravær.

FRIST FOR PÅMELDING: 10. januar

Aldersgrense 15 år



IDRETTENS GRUNNSTIGE I.

Idrettens grunnstige er et av konseptene som tar for seg trening av barn i alderen 2-12 år. Dette bygger videre på gymlek med modulene 13 -14 og 15. Målet er å få kjennskap til hvilke hensyn en må ta i forhold til trening med barn. Videre å tilegne seg ideer og arbeidsmåter i forhold til aldersgruppa. Fokus på trenerrollen og grunnleggende gymnastikkopplæring.

Modul trener 1 barn 13 – Idrettens grunnstige 1
Modul trener 1 barn 14 – Idrettens grunnstige 2
Modul trener 1 barn 15 – Fra gymlek til idrett

Modulene skal tas samlet

Ta med mat/drikke, treningstøy og noe å notere på.

Sted: Sandes turnhall
Dato: 30.januar
Klokkeslett: 10.00 -20.00
Antall deltakere: 20
Pris: 1200,-kr. inkl. kursmateriell
Instruktør: Margrethe Ræge

Påmelding skjer til : tone.elisabeth.kristiansen@hotmail.com

Kursvert/kontakt: Stein Erik Ansethmoen

HUSK GODKJENNINGSHEFTE!

Kun legeerklæring godtas som gyldig fravær.

FRIST FOR PÅMELDING: 17. januar

Aldersgrense 15 år



Hjelpetrenerkurs

Dette er et kurs til alle hjelpetrenerne på barnepartier. Kurset er spesielt tilpasset de hjelpetrenerne som ikke er gamle nok til å start på utdanningen i trenerstigen.

Ta med mat/drikke, treningstøy og noe å notere på.

Sted: Sandnes turnhall
Dato: 31. januar
Klokkeslett: 10.00-16.00
Antall deltakere: 20
Pris: 300,- kr.
Instruktør: Margrethe Ræge

Påmelding skjer til : tone.elisabeth.kristiansen@nif.idrett.no

Kursvert/kontakt: Jorunn Johanson

HUSK GODKJENNINGSHEFTE!

Kun legeerklæring godtas som gyldig fravær.

FRIST FOR PÅMELDING: 17. januar



SIKRINGSKURS I TRAMPETT

Dette er modul 11, 12 og 13 i trener 1, troppsgymnastikk. Modulene kan ikke deles opp. Dette kurset er påkrevd av forsikringsselskapet og forbundet for våre instruktører/trenere på trampett i sal. Det er obligatorisk deltagelse på deler av kurset, nærmere info ved kursstart!

NB!!

Man må ha fylt 16 år, eller fylle 16 år innen utgangen av året, for å delta på dette kurset.

Man kan ikke praktisere/instruere før fylte 16

Kurset må tas i sin helhet for å få det godkjent.

Nyeste reglement for troppsgymnastikk, dommerskjema, symbolreglement og vanskeskjema må lastes ned og tas med av hver enkelt deltaker.

Dette kan hentes fra: www.gymogturn.no

For hvem? Alle trenere og hjelpetrenerne som benytter trampett.

Ta med mat/drikke, treningstøy og noe å notere på.

Sted:	Hognestad hallen
Dato:	23.- 24. januar
Antall plasser:	20 plasser
Klokkeslett:	10.00 – 16.00 begge dager
Pris:	1200,- kr. inkl kursmateriell
Instruktør:	Trond Grønås

Påmelding skjer til tone.elisabeth.kristiansen@nif.idrett.no

Kursvert/Kontakt: Jarle Vorland



Husk godkjenningsshefte!

Kun legeerklæring godtas for gyldig fravær.

Frist for påmelding 31. januar



Seniorkurs

Målgruppe: Alle som er eller ønsker å bli instruktør i seniortrening. Med seniorer menes i denne sammenhengen personer over 55 år.

Mål: Deltakere skal bli faglig, pedagogisk og menneskelig kvalifisert til å lede seniortrening, i grupper og lag.

Deltakerne skal kunne enkel førstehjelp, vite litt om hvilke aldersendringer som skjer, vite hvilke gevinster man oppnår med regelmessig trening, tilegne seg praktiske ferdigheter med tilrettelegging og gjennomføring av aktivitetstimer for seniorer både innen og utendørs.

Gjennom kurset arbeides det med både teoretiske deler og praktiske øvelser, med eksempler på treningsaktiviteter.

Ta med mat/drikke, treningstøy og noe å notere på.

Sted:	Havørnsalen/Tanangerhallen
Dato:	13.-14. februar
Antall plasser:	20 plasser
Klokkeslett:	10.00-16.00 begge dager
Pris:	1200,- kr. inkl kursmateriell
Instruktør:	Ragnhild Marie Nordengen
Påmelding skjer til	tone.elisabeth.kristiansen@nif.idrett.no
Kursvert/Kontakt:	Anne Løndalen



Husk godkjenningsshefte!



Kun legeerklæring godtas for gyldig fravær.

Frist for påmelding 31. januar



Programskrivning

Bakgrunn: Alle trenere som ønsker å utvikle seg innen show /oppvisning.

Innhold

Delkurs 1: Trenerrollen, musikkanalyse, grunntrinn (4 t)

Delkurs 2: Oppvarming og utholdenhet (4 t)

Delkurs 3: Styrke, uttøyning og avspenning (4 t)

Delkurs 4: Lese, forstå og skrive oppvisningsprogram (4 t)

Delkurs 5: Koreografi, musikk og lage oppvisningsserier (4 t)

Delkurs 6: Vurdere oppvisningsprogram og lage oppvisningsprogram (4 t)

NB: Går over to helger.

Alder: Fra det året du fyller 16 år

Ta med mat/drikke, treningstøy og noe å notere på.

Sted:	Sola turnhall
Dato:	10.-11. april og 24-25 april
Antall plasser:	20 plasser
Klokkeslett:	10.00-16.00 begge dager
Pris:	200,-kr. pr. modul inkl. kursmateriell
Instruktør:	Lise Nytrøen

Påmelding skjer til tone.elisabeth.kristiansen@nif.idrett.no

Kursvert/Kontakt:



Husk godkjenningsshefte!



Kun legeerklæring godtas for gyldig fravær.

Frist for påmelding 27. mars til alle moduler.



Trener 2 frittstående tropp

Målgruppe:

Alle som bruker frittstående på trening, i konkurranse og/eller i undervisning på skole, som har bestått trener 1 frittstående, og som har 1 års praksis som trener.

Mål for kurset:

Etter endt kurs skal deltakerne kunne:

- A. Musikkteori og analyse av musikk.
- B. Reglementenes krav til frittstående.
- C. Forskjellige metoder for innlæring av kroppstekniske vansker.
- D. Treningsplanlegging.
- E. Fylle ut et vanskelighetsskjema.
- F. Finne bevegelsesmateriale.
- G. Koreografere et frittståendeprogram med musikk.

Sted:	Sandes turnhall
Dato:	19.- 21. mars
Antall plasser:	20 plasser
Klokkeslett:	Fredag 1900-2100 (eksamen for de som deltok på basiskurset. Lørdag 0900-1630, søndag 1000-1400
Pris:	1000,- kr. inkl kursmateriell
Instruktør:	Camilla Clausen

Påmelding skjer til www.idrettskurs.no

Kursvert:



Husk godkjenningsshefte!

Kun legerklæring godtas for gyldig fravær.

Frist for påmelding 20. februar



Andre arrangementer

Barnas turntreff: Randaberg og Åkra inviterer til årets turntreff den 6. februar. **Påmeldingsfristen er 5. desember 2009.**

Utdanning og samarbeidskonferanse (USK): I år har vi fått inn 2 engasjerende personer som en ikke kan gå glipp av! Vi håper på at årets utdanning og samarbeidskonferanse skal gi oss glede og inspirasjon i vårt arbeid med gym og turn, så vel som i livet generelt.

Vi har gleden av å kunne presentere 2 kunnskapsrike og engasjerte personer:

Haldor Skard: kjent som professor på Norges Idrettshøgskole, engasjert foredragsholder og deltaker i Norske talenter. Han vil snakke om glede i bevegelse.

Morten Sigurdson er spesialist på samarbeidsleker og "ice breakers". Så sett av 5-7 mars –da møtes vi i Haugesund. **Påmeldingsfristen er: 21. februar**

Gym Cup: Klepp il inviterer til Gym Cup den 13.mars. **Påmeldingsfristen er 31. januar.**

Ungdommens turnfestival: Går av stabelen på Motland skole i regi av Nærbø turn den 20.-21. mars. **Påmeldingsfristen er 1.mars**

Barnas turnfestival: Stavanger turnforening og Brusand turnforening er arrangører av årets turnfestival som går av stabelen 29.-30.mai. **Påmeldingsfrist 25. mars**

Forbundsting: i Tromsø 31.april –2.mai. Hvert lag/forening kan sende representanter. Håper det er mange fra Rogaland Gymnastikk og Turnkrets som ønsker å dra.

Kretsturnstevnet for voksne: Haugesund 12.-13. juni. **Påmeldingsfrist 25. mars**

Kurshelgen i august 2010. Som vanlig vil det bli arrangert kurshelg i august. Mer informasjon og invitasjon vil komme.

Vel møtt



Trener 2 Trampett

Målgruppe:

Alle som bruker trampett på trening, i konkurranse og/eller i undervisning på skole og som har bestått sikringskurs 1 trampett. Man må være fylt 18 år og ha 1 års praksis som trener.

Mål med kurset:

Etter endt kurs skal deltakerne kunne:

- A. Drive forsvarlig instruksjon på trampett fra og med doble volter skru.
- B. Vite om de viktigste fysiske og psykiske ressursene ved trampettsprang, og kunne utvikle disse riktig.
- C. Kunne jobbe metodisk riktig ved innlæring av doble volter og doble volter med skru.
- D. Kunne jobbe metodisk riktig ved innlæring av hopp på hoppredskap (Tsukahara og over-slag salto).
- E. Kjenne til prinsippene og ha praktisert mottak ved doble volter.
- F. Kjenne til forebygging av idrettskader innen troppsgymnastikk

Sted:	Haugesund turnhall
Dato:	3. og 5. september
Antall plasser:	20 plasser
Klokkeslett:	Fredag 1800-2130, lørdag 1000-1700, søndag 1000-1600
Pris:	1000,- kr. inkl kursmateriell
Instruktør:	Trond Grønås

Påmelding skjer til tone.elisabeth.kristiansen@nif.idrett.no



**Husk godkjenningsshefte!
Kun legeerklæring godtas for gyldig fravær.**

Frist for påmelding 4. august



Trener 2 Tumbling

Målgruppe:

Alle som bruker tumbling på trening, i konkurranse og/eller i undervisning på skole, som har bestått trener 1 tumbling og som har 1 års praksis som trener.

Mål med kurset:

Etter endt kurs skal deltakerne kunne:

A. Innlæring av grunnteknikker med mottak/sikring

B. Drive forsvarlig instruksjon i bakovermomenter som strak salto, salto med 1/1 og 2/1
skru og dobbel salto

C. Drive forsvarlig instruksjon i forovermomenter som stift salto i ulike kombinasjoner med
og uten skru

D. Arbeide analytisk med momenter ved å tenke forutsetninger, krav, arbeidsoppgaver,
vanlige feil og konsekvenser

Sted: Haugesund turnhall
Dato: 26. 28. november
Antall plasser: 20 plasser
Klokkeslett: Fredag 1800-2130, lørdag 1000-1700. søndag 1000-1600
Pris: 1000,- kr. inkl kursmateriell
Instruktør: Trond Grønås

Påmelding skjer til tone.elisabeth.kristiansen@nif.idrett.no



Husk godkjenningsshefte!
Kun legerklæring godtas for gyldig fravær.

Frist for påmelding 27. oktober