



Rogaland Gymnastikk og Turnkrets

Aktivetskatalog

Høst 2010

FOR

Rogaland Gymnastikk og Turnkrets





Terminliste høst 2010

August		
1-7	Landslagssamling RG	Skjeberg
	Regional samling RG	Stavanger turnhall
28-29	Kurshelg	Stavanger turnhall
September		
3-5	Trener 2 Trampett	Haugesund turnhall
10-11	Tropp sikring Trampett	Sandnes turnhall
12	Tropp sikring Tumbling	Sandnes turnhall
15	Kurs i vedtekter, lover og regler	Idrettens hus Stavanger
18-19	Idrettens grunnstige 1	Sandnes turnhall
26	Hjelpetrenerkurs	Sandnes turnhall
Oktober		
3	Seriekonkurranser Tropp	Ålgård turnhall
3	Trener 1 gymnastikk for barn - Gymlek	Sandnes turnhall
24	Kretsmesterskap RG	Stavanger turnhall
30-31	Vestlandsmesterskap i turn	Sandnes turnhall
November		
14	Seriekonkurranser Tropp	Sandnes turnhall
20-21	turntreff 10 - 12 år	Sokndal
22	Landsfinale RG	Stavanger turnhall
26-28	Trener 2 Tumbling	Haugesund turnhall
Desember		



UTDANNINGSUTVALGET BESTÅR AV:

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

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

Eller ta kontakt med kretskontoret

UTDANNING ER NØKKELEN TIL FREMTIDEN

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

UTDANNING MOTIVERER OG SKAPER NYE IDEER





Kurshelgen i Stavanger turnhall 28 og 29 august

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	Showdanc e 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	Breakdanc e Eric 15.15-16.15
Søndag registrering 09.30-10.00	Søndag	Søndag	Søndag	Søndag	Søndag
	Lek med ball Tommy 10.30-11.30	Senior kondisjon til musikk Reidun 10.15-11.15	Tumbling grunntrening nivå 1 Espen og Peter 10.30-12.30		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 11.45-13.00	
	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
	Tevling på anderlunda måte Tommy 14.00-16.00	Balanse og Streching uten ball Reidun 14.00-15.00	Tumbling grunntrening nivå 2 Espen og Peter 14.00-16.00		Breakdanc e Eric 14.00-15.00



Klubbutvikling

Start- og oppfølgingsmøte – GRATIS!!

Gjennom et besøk vil dere få:

- mer klarhet i deres egen situasjon og utfordringer som finnes på områdene ledelse, aktivitetstilbud, anlegg, arrangement, og organisasjon?
- oversikt på hva NGTF kan bistå dere med?
- gjort noen konkrete valg på kompetansetiltak ut fra hva dere selv ser som de viktigste utfordringene i laget?

Det bør settes av 4 timer til besøket.

Etter startmøtet ønsker vi å ha et oppfølgingsmøte der vi ser på endringer i situasjonen og ser etter enda flere muligheter. Målet er at dette skal bidra til å realisere mer av foreningens potensiale.

Se på vedlagte informasjon og gjør en vurdering i styret? Ta kontakt med undertegnede dersom dere lurer på noe i forbindelse med klubb besøkene.

Hvis dere synes dette virker spennende kan dere bestille et besøk ved å sende en mail til kretsen v/undertegnede.

Lederkurs

NGTF tilbyr et lederkurs som vil gi alle lederne mange verktøy som er nyttige for å utøve praktisk ledelse i laget. For at laget skal fungere godt må det være gode informasjonsrutiner og nok kommunikasjon. En felles verdipattform vil bidra til å forebygge støy og konflikter. Har laget gode og effektive metoder og kanaler for å markedsføre seg? Alle disse temaene skal vi sette i fokus og diskutere gjennom lederkurset. Kurset blir en start / videreføring på planleggings- og arbeidsprosesser som allerede skjer i laget. Vi setter medlemmene i fokus og kurset vil tilføre ledere motivasjon, ideer og kunnskap i forhold til den funksjonen som lederen har i laget.

Dette er et nytt kompetansegivende kurs som brukes i hele norsk idrett. I tillegg til å lettere kunne utøve praktisk ledelse vil du blant annet kunne utvikle både deg selv og laget på følgende områder:

- Bli enda bedre kjent med de andre lederne i laget
- Skape grunnlag for et bedre miljø og enda bedre trivsel i laget
- Lederne i laget vil fungere bedre som et lederteam
- Forebygge og håndtere konflikter på en bedre måte
- Skape bedre rutiner for rekruttering av medlemmer og ledere
- Mer organisasjonsforståelse og bli bevisst på din rolle og lagets rolle
- Du og laget arbeider mer systematisk og langsiktig
- Bevisste på lagets viktigste verdier og leveregler
- Pengestrømmen i laget og noen viktige regler for økonomi
- Bedre informasjon, markedsføring og kommunikasjon i laget
- Bedre møtekultur
- Lagets utstyr og anleggsbehov
- Vite hvilke krav som stilles til ulike lederoppgaver i laget/foreningen.

Målgrupper

Alle med lederoppgaver i laget / foreningen. Dette gjelder alle trenere, dommere, ledere i diverse sportslige utvalg, foreldreutvalg, økonomiutvalg og andre grupper der man utøver ledelse i forhold til noen andre. I store lag består ledergruppen av både ansatte og tillitsvalgte.

Ønsker dere et besøk fra en klubb utvikler i NGTF? Send mail tone.elisabeth.kristiansen@nif.idrett.no eller ring 46953586



Trener 1 Tropp sikring 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 hjelpetrenere som benytter trampett.

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

Sted: Sandnes Turnhall
Dato: Fredag 10 -11 september
Antall plasser: 20 plasser
Klokkeslett: Fredag 18:00-22:00
Lørdag 10:00-16:00
Pris: 1200,- inkl kursmateriell
Instruktør: Elisabeth Ueland

Påmelding skjer til www.idrettskurs.no eller kretskontoret

Prosjektnummer: 97492

Kursvert/Kontakt:



Husk godkjenningsshefte!

Kun legerklæring godtas for gyldig fravær.

Frist for påmelding: 28. august



Trener 1 Tropp sikring Tumbling

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

Sted: Sandnes Turnhall
Dato: 12. september
Antall plasser: 20 plasser
Klokkeslett: Søndag 10:00-18:00
Pris: 800,- inkl kursmateriell
Instruktør: Elisabeth Ueland

Påmelding skjer til www.idrettskurs.no eller kretskontoret

Prosjektnummer

Kursvert/Kontakt:



Husk godkjenningshefte!

Kun legerklæring godtas for gyldig fravær.

Frist for påmelding: 28. august



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. - 5. september
Antall plasser:	20 plasser
Klokkeslett:	Fredag 1800-2130, lørdag 1000-1700, søndag 1000-1600
Pris:	1000,- inkl kursmateriell
Instruktør:	Trond Grønås

Prosjektnummer: 87768

Påmelding skjer til www.idrettskurs.no eller kretskontoret

Kursvert



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

Frist for påmelding 4. august



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.

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

Sted:	Sandnes Turnhall
Dato:	18-19 september
Klokkeslett:	10:00 -15:00
Antall deltakere:	20
Pris:	1200,- inkl. kursmateriell
Instruktør:	Margrete Ræge
Påmelding skjer til :	www.idrettskurs.no eller kretskontoret
Prosjektnummer:	97495
Kursvert/kontakt:	

HUSK GODKJENNINGSHEFTE!

Kun legerklæring godtas som gyldig fravær.

FRIST FOR PÅMELDING: 4.- september

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: 26. september
Klokkeslett: 10:00-16:00
Antall deltakere: 20
Pris: 300,-
Instruktør: Margrete Ræge

Påmelding skjer til : www.idrettskurs.no eller kretskontoret

Prosjektnummer: 97499

Kursvert/kontakt:

HUSK GODKJENNINGSHEFTE!

Kun legerklæring godtas som gyldig fravær.

FRIST FOR PÅMELDING: 11. september



Trener 1 Gymnastikk for barn, Gym lek

Mennesker som jobber med aktiviteter for små barn i aldersgruppen 2-5 år.

Mål:

Lære mange enkle aktiviteter og hvordan man kan tilrettelegge aktiviteter med og uten utstyr.

Innhold:

Et praktisk kurs der vi bruker matter, benker, kasser, tjukkaser, springbrett, ribbevegg osv til å skape høy aktivitet for barn gjennom leker, dramatiseringer og stasjonsarbeid. Alt prøves ut i praksis og det er viktig at deltakerne har på seg treningsklær og innesko. Ideene er hentet fra boken; "Gymlek" og den kan kjøpes på kurset.

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

Sted: Sandes turnhall
Dato: 3. oktober
Klokkeslett: 11:00-16:00
Antall deltakere: 20
Pris: 400,-
Instruktør: Margrete Ræge

Påmelding skjer til : www.minidrett.no eller kretskontoret

Prosjektnummer: 97505

Kursvert/kontakt:

HUSK GODKJENNINGSHEFTE!

Kun legerklæring godtas som gyldig fravær.

FRIST FOR PÅMELDING: 18. september



Kurs i vedtekter lover og regler

Grunnleggende tema i hvordan drive klubb.

- Organisasjon og lov
- Idrettens rammebetingelser
- Økonomi – økonomistyring
- Organisasjonsplan
- Spørsmål og svar

Sted: Idrettens hus i Stavanger – Viking stadion
Dato: 15. september
Antall plasser: 25
Klokkeslett: 18:00-22:00
Pris: GRATIS
Instruktør: Wenche Salte

Påmelding skjer til www.minidrett.no eller kretskontoret

Kursvert:

Frist for påmelding 1. september



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 18:00-21:30, lørdag 10:00-17:00. søndag 10:00-16:00
Pris:	1000,- inkl kursmateriell
Instruktør:	Trond Grønås

Påmelding skjer til www.minidrett.no eller kretskontoret

Prosjektnummer: 87776



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

Frist for påmelding 27. oktober