



Rogaland Gymnastikk og Turnkrets

---

## ***Aktivitetskatalog***

***Vår 2011***

**FOR**

**Rogaland Gymnastikk og Turnkrets**





## Terminliste Vår 2011

Dato	Aktivitet	Påmeldingsfrist	Pris	Sted
<b>Januar</b>				
8. - 9.	Treningssamling tropp; Rekrutt, junior og senior			Vågen Idrettshall, Sandnes
9.	Programgjennomgang Gymnastradaprogram Senior 1 og 2			Motland skule, Nærbø
9.	Programgjennomgang Gymnastradaprogram Ungdom/voksen			Tanangerhallen/ Havørnhallen
14. - 16.	Kurs for instruktører i seniortrening: Grunnkurs- seniortrening	5. januar	600,- *950,- inkluder t kurs- materiell	Tanangerhallen, tilbygg
16.	Hjelpetrenerkurs	6. januar	300,- Inkluder t kurs- materiell	Stavanger Turnhall
16.	Trener 1 turn kvinner, hopp			Stavanger Turnhall
22. - 23.	Trener 1, sikringskurs trampett	8. januar	1200,- *1550,- Inkluder t kurs- materiell	Hognestadhallen
30.	Programgjennomgang Gymfest i Vest			Sola Turnhall
<b>Februar</b>				
5.	Barnas Turntreff	1. des. - 10	125,- #150,-	Klepp/Nærbø
6.	Trener 1 troppsgymnastikk, frittstående	20. januar	800,- *1150,- Inkluder t kurs- materiell	Vågen Idrettshall, Sandnes
6.	Programgjennomgang Kretsturnstevnet voksne			Varhaug Idrettspark
12. - 13.	Kurs trener 1 gymnastikk ungdom	28. januar	1000,- *1350,- Kurs- materiell Kr.275,-	Stavanger Turnhall
18. - 20.	Kretsting	7. januar	Se inn- kalling	Quality Airport Hotel, Sola
26.	KM mangekamp turn kvinner/menn			Stavanger Turnhall



<b>Mars</b>				
6.	Programgjennomgang Barnas Turnfestival			Åkrahallen
7. - 13	<b>Vinterferie</b>			
20.	Gym-cup	1. februar	150,- #190,-	Åsenhallen, Sola
27.	Seriekonkurransen			Haugesund
<b>April</b>				
3.	Seriekonkurransen			Hognestadhallen
18. - 26.	<b>Påskeferie</b>			
30.	Kongeparken Gym-cup			Kongeparken, Ålgård
<b>Mai</b>				
28. - 29.	Barnas Turnfestival	25. mars		Åkra/Havørn
<b>Juni</b>				
3. - 5.	Gymfest i Vest			Sotra
18.-19.	Kretsturnstevne Voksne			Varhaug

**\*Pris for deltakere uten trenierlisens**

**#Pris ved for sen påmelding**

**UTDANNINGSUTVALGET BESTÅR AV:**

Jorunn Johanson, 99028679 - [jorunn@jkn.no](mailto:jorunn@jkn.no) - leder

Reidun Skretting, 47391465 -  
[reidun.skretting@kvernelandbil.no](mailto:reidun.skretting@kvernelandbil.no)



Eller ta kontakt med kretskontoret - [anne-kristin.sollid@gymogturn.no](mailto:anne-kristin.sollid@gymogturn.no)

**UTDANNING ER NØKKELEN TIL FREMTIDEN**

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

**UTDANNING MOTIVERER OG SKAPER NYE IDEER**



## 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 verdiplattform 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 klubbutvikler i NGTF? Send mail**



# Nytt hjelpetrenerkurs For unge hjelpetrenerere 13-14 år

Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets  
Inviterer til et utviklet kurs for hjelpetrenerere.

**Målgrupper:** Hjelpetrenerere i alderen 13-14 år, foreldre og andre som fungerer som hjelpetrenerere.

**Dato:** 16. januar

**Sted:** Stavanger Turnhall

**Tidspunkt:** 11.00- 17.00

**Kursavgift:** Kr. 300,-

**Kurslærer:** Margrete Ræge

**Påmelding:** [www.idrettskurs.no](http://www.idrettskurs.no)

Søk på hjelpetrener, logg dere inn med bruker og passord fra personlig profil.

Trenger dere hjelp med påmelding send e-post til [anne-kristin.sollid@gymogturn.no](mailto:anne-kristin.sollid@gymogturn.no).

Husk navn, fødselsdato, adresse og e-post.

**Påmeldingsfrist:** 6. januar 2011.

Ta med mat og drikke.  
Husk skrivesaker og treningsklær.

***6 timer med nyttige tips til de yngste trenerne i din klubb!***

## INNHold:

- 1) Praktiske tips for trening med rytme, småredskaper og apparatløyper
- 2) Hvordan sikre og ta imot barna?
- 3) Hva skal en hjelpetrener gjøre?
- 4) Hva gjør vi med de vanligste skadene?

Kurset kjøres på 6 timer i sal!





# Seniortrening - grunnkurs

- Mål:** Deltakere skal bli faglig, pedagogisk og menneskelig kvalifisert for 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 inne og utendørs.
- Målgruppe:** Alle som er eller ønsker å bli instruktør i seniortrening. Med seniorer menes i denne sammenheng personer over 55 år.
- Forkunnskaper:** Det kreves ikke forkunnskaper
- Arbeidsmåter:** Gjennom kurset arbeides det med både teoretiske deler og praktiske øvelser med eksempler på treningsaktiviteter.
- Godkjenning:** Under kurset skal deltakerne vise egenferdigheter som trener. Kurset gir kompetansen **grunnkurs seniortrening**.
- Tid:** Fredag 14. januar kl. 18 – 21  
Lørdag 15. januar kl. 10 – 18  
Søndag 16. januar kl. 10 – 15
- Sted:** Tanangerhallen, tilbygg
- Kurslærer:** Lodvard Solholm og Eivind Skjerven
- Pris:** kr.950,- / kr. 600 for de med trenerlisens.  
Inkludert kursmateriell.
- Påmelding til:** [www.idrettskurs.no](http://www.idrettskurs.no) Søk på Seniortrening  
Ta kontakt med [anne-kristin.sollid@gymogturn.no](mailto:anne-kristin.sollid@gymogturn.no)  
hvis dere trenger hjelp med påmelding
- Påmeldingsfrist:** 5. januar 2011 – Bindende påmelding
- Antall deltakere:** Minimum 6 deltakere



## **Kursinnhold**

### 4 timer:

Aldersendringer, gevinster ved regelmessig trening, generelle anbefalinger for trening med seniorer, instruktørrollen, enkel førstehjelp, sosiale aspekter med seniorer

### 4 timer:

Praktisk treningslære med ulike oppvarminger, utholdenhet, styrketrening, balanse, bevegelsestrening og uttøyning

### 4 timer:

Presentasjon av ulike aktiviteter med små apparater, leker og utendørsaktiviteter

### 4 timer:

Musikk og bevegelse, musikk som bakgrunn og musikk som indikator på type øvinger eller aktivitet

## **Kort beskrivelse av kurslærerne:**

### Lodvard Solholm

Bakgrunn: Lærerskole, Idrettshøyskole, Spesped., gjennom NGTF: Kurslærer i seniortrening.

Praksis: Ungdomsskole, Videregående skole, Lærerhøgskole. Har drevet mosjon for eldre siden 2003.

### Eivind Skjerven

Bakgrunn: Utdannet ved Norges Idrettshøyskole, HSF med "idrett og helse"(mellomfag i 2004/2005). Gjennom NMBF og NGTF:

Kurslærer i seniortrening. INWA Nordic Walking Instruktør

Praksis: Prosjektleder MOSJON OG TRIVSEL 55+ Sogn og Fjordane (Helse- og Rehab. 2006 - 2008) der utd. av seniorinstrukterer og stavgangledere i 4 bygdelag/kommuner stod sentralt. Instuktør på ulike kurstyper i stavgang.





## Trener 1 sikringskurs trampett

Dette kurset er påkrevd av forsikrings-selskapet og forbundet for våre instruktører/trenere på trampett i sal.

### **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](http://www.gymogturn.no)

**For hvem?** Alle trenere og hjelpetrenere som benytter trampett.

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

<b>Sted:</b>	Hognestadhallen
<b>Dato:</b>	22. og 23. januar 2011
<b>Antall plasser:</b>	20 plasser
<b>Klokkeslett:</b>	Lørdag 10.00 – 18.00 Søndag 10.00 – 14.00
<b>Pris:</b>	Kr. 1550,- / Kr.1200,- for de med trenerlisens Inkludert kursmateriell
<b>Instruktør:</b>	Trond Grønås
<b>Påmeldingsfrist:</b>	8. januar 2011
<b>Påmelding til:</b>	<a href="http://www.minidrett.no">www.minidrett.no</a> eller til <a href="mailto:Anne-Kristin.Sollid@gymogturn.no">Anne-Kristin.Sollid@gymogturn.no</a> Husk å oppgi fødselsnummer



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



---

## Trener 1 gymnastikk ungdom

**Målgruppe:** Alle som trener ungdom, uansett om de er hjelpetrener eller har hovedansvaret for ungdomspartier.

**Mål:** Bli bevist hvilket ansvar man har, samt være en god rollemodell for ungdommer. Være i stand til å tilrettelegge og lede trening for ungdom på en hensiktsmessig måte.

**Innhold:** Trenerrollen og basistrening (4timer)  
Show og oppvisning (4timer)  
Akrobatikk (4timer)

Resten av Gymnastikk ungdom (SALTO og Saltokonkurransen) kommer i et eget kurs til høsten. Disse sammen med Basiskursene, som vi planlegger i august, danner grunnlaget for utdannelsen **Trener 1 gymnastikk ungdom.**

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

<b>Sted:</b>	Stavanger Turnhall
<b>Dato:</b>	lørdag 12. februar 10.30 – 16.30 Søndag 13.februar 11-17
<b>Antall deltakere:</b>	20
<b>Pris:</b>	Kr. 1350,- Kr. 1000,- for de med trenerlisens Kursmateriell kr.275,-
<b>Instruktør:</b>	Liv Lia Pedersen
<b>Påmelding til:</b>	<a href="http://www.idrettskurs.no">www.idrettskurs.no</a> eller <a href="mailto:anne-kristin.sollid@gymogturn.no">anne-kristin.sollid@gymogturn.no</a> Husk å oppgi fødselsdato og adresse

**FRIST FOR PÅMELDING: 28. januar**

**HUSK GODKJENNINGSHEFTE!**

**Kun legeerklæring godtas som gyldig fravær.**



Rogaland Gymnastikk og Turnkrets inviterer til kurs i

# Trener 1 Troppsgymnastikk Frittstående

- Tid:** Søndag 6. februar 2011  
Klokken 11.00 – 18.00
- Sted:** Vågen Idrettshall, Sandnes
- Kurslærer:** Silje Isdahl
- Pris:** 800,- for de med betalt trenerlisens  
1150,- for de uten betalt trenerlisens
- Påmelding til:** [www.idrettskurs.no](http://www.idrettskurs.no) eller  
[anne-kristin.sollid@gymogturn.no](mailto:anne-kristin.sollid@gymogturn.no)
- Påmeldingsfrist:** Torsdag 20. januar 2011 – Bindende påmelding
- Litteratur:** Elements and symbols, UEG, (lastes ned på NGTFs internettside:  
[www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no))  
Reglement troppsgymnastikk (lastes ned på NGTFs internettside:  
[www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no))  
Kompendium troppsgymnastikk, trener 1 og trener 2 (inkludert i kursavgiften)
- Nivå:** Grunnleggende
- Forkunnskaper:** Ingen forkunnskaper kreves, men det er en fordel med litt erfaring med troppsgymnastikk.
- Målgruppe:** Alle som bruker frittstående på trening, i konkurranse og/eller i undervisning på skole.
- Læringsmål:**
- Kjenne til hvordan tropps-gymnastikken er organisert og apparatene som inngår i tropps-gymnastikk.
  - Kjenne til de viktigste reglene som gjelder i forbindelse med konkurranser i frittstående.
  - Vite hvordan man bruker musikk for å koreografere et frittstående program.
  - Kunne lage et enkelt frittstående program med musikk.



**Vi planlegger å arrangere trener 1 basiskursene høsten -11.**

**Resten av trener 1 ungdom (SALTO – delene) planlegges høsten - 11.**

**Mer informasjon om dette i tillegg til oppdatert terminliste kommer fortløpende.**

