



---

2010

# VÅRENS KURSKATALOG

Vi i TBV utdanning har slutt endel i planleggingen av vårens kurs. Det er mange hensyn å ta, i forhold til andre aktiviteter i NGTF og kretsene. Dere vil derfor se at noen av kursene pr.dato står uten nøyaktig kurssted og også datoer (gjelder Senioretrening og Turbo god trening) Dette vil det komme detaljert informasjon om så fort det foreligger.

I og med at det mangler noe, kan ikke kursene legges inn på idrettskurs.no pr.dato.

Vi ber dere derfor om å melde dere på kurs gjennom mail til utdanningsansvarlig i Telemark - Nina Fjellet Husk å oppgi navn, adresse, fødselsdato og klubb - slik at hun får registrert dere inn på idrettskurs.no så fort kursene foreligger der.

Beklager dette.

Hilsen Telemark, Buskerud og Vestfold utdanning



---

# ***KURSKATALOGEN***

## ***VÅREN 2010***

***FOR***

***TELEMARK  
BUSKERUD  
VESTFOLD***

***GYMNASTIKK-  
OG TURNKRETS***



## OVERSIKT OVER KURSTILBUDENE VÅREN 2010:

### \*TRENER 1

**Aldersgrense 15 ÅR**

**BASISKURSET (generell del) Består av 9 moduler à 4 timer, totalt 36 timer.**

Dette er første trinn på utdanningen. Trener 1 er beregnet for alle som har et hovedansvar for grupper /partier. Her vil du lære de mest grunnleggende forholdene som har betydning for deg som trener. Du vil få kunnskaper om idrettens organisering, idrettsskader, etikk og verdier, instruksjon og treningsledelse, hvordan kroppen er bygd opp og fungerer, vekst og utvikling, bevegelseslære og treningsplanlegging. Fordypningskurset (spesiell del) består av 6 moduler på 4 timer, totalt 24 timer. **Etter endt basiskurs og fordypningsdel skal det foretas en skriftlig EKSAMEN**

\* **HJELPETRENER KURS** Grunnleggende ferdigheter for å lede barn i treningsøker 1 dags kurs

\* **DOMMERKURS I TROPSPGYMNASTIKK Aldersgrense 16 år**

Teoretisk gjennomgang av reglement og retningslinjer. Eksamen 2 dagers kurs

\* **SIKRINGSKURS I TRAMPETT. En kan ta kurset det året man fyller 16, MEN må ha fylt 16 for å praktisere/instruere.**

Kurset er for ALLE trenere som benytter trampett hvor utøverne gjennomfører hopp med rotasjoner om tverrakse og sagittalakse (salto...) 2 dagers kurs

\* **FRITTSTÅENDE / TUMBLING Aldersgrense 15 ÅR**

Kompetansegivende kurs for alle som ønsker å drive med troppsgymnastikk.

Får kjennskap til reglement, koreografi/regler i frittstående, metodikk for å drive forsvarlig innlæring på tumbling 2 dagers kurs

\* **IDRETTENS GRUNNSTIGE 2 Aldersgrense 15 ÅR**

Kompetansegivende kurs modul 1,2,3,4 BARN 2 dagers kurs

\* **GYMLEK Aldersgrense 15 ÅR**

Kompetansegivende kurs modul 10,11,12 BARN 2 dagers kurs

\* **TURBO - GOD TRENING**

\* **SENIORTRENING**

For mer info se: [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no) [www.idrettskurs.no](http://www.idrettskurs.no)



Det er innført registrering av kursdeltakere på [www.idrettskurs.no](http://www.idrettskurs.no). Alle lag og foreninger gjør nå sine påmeldinger direkte på denne siden. Hvis det oppstår problemer, ta kontakt med utdanningskontakten for din krets.

#### UTDANNINGSUTVALGET BESTÅR AV:

##### TELEMARK:

Nina Fjellet tlf: 92 02 15 82 / 35 53 92 59 [nina.fjellet@c2i.net](mailto:nina.fjellet@c2i.net)

Marianne Grønnvold - ansvarlig turbo 91 69 53 64 [marigron@online.no](mailto:marigron@online.no)

##### BUSKERUD:

Inger Anne Sandum tlf: 92 42 62 26 / 32 70 05 45

[ingeranne.sandum@fastlane.no](mailto:ingeranne.sandum@fastlane.no)

Stine Bakka tlf: 40 32 93 32

[stine\\_bakka@hotmail.com](mailto:stine_bakka@hotmail.com)

Anne Sofie Gislesen tlf: 92 86 82 37

[anne.sofie.gislesen@gmail.com](mailto:anne.sofie.gislesen@gmail.com)

##### VESTFOLD:

Terje Wright tlf: 99 71 59 89

[twright@broadpark.no](mailto:twright@broadpark.no)

Kretskonsulent Telemark og Vestfold : [lars-gunnar.risa@nif.idrett.no](mailto:lars-gunnar.risa@nif.idrett.no)

Tlf : 33 01 42 50

Kretskonsulent Buskerud : [eirunn.finsrud@nif.idrett.no](mailto:eirunn.finsrud@nif.idrett.no)

Tlf: 32 01 01 64

**Meld inn kursønsker til oss!!!**

**UTDANNING ER NØKKELEN TIL FREMTIDEN  
UTDANNING SKAPER TRYGGHET OG SIKKERHET FOR  
TRENERE OG UTØVERE  
UTDANNING MOTIVERER OG SKAPER NYE IDEER**





---

## BASIS TRENER 1

Dette kurset består av 9 moduler à 4 timer, totalt 36 timer.

Her vil du lære de mest grunnleggende forholdene som har betydning for deg som trener. Du vil få kunnskaper om idrettens organisering, idrettsskader, etikk og verdier, instruksjon og treningsledelse, hvordan kroppen er bygd opp og fungerer, vekst og utvikling, bevegelseslære og treningsplanlegging.

Kurset går over 2 helger.

Etter endt basiskurs velger du fordypningsdel.

Etter gjennomførte moduler må kursdeltakeren bestå en skriftlig eksamen.

### Kompetansegivende kurs modulene 1 - 9.

**Sted:** Hokksundhallen - Buskerud  
**Dato:** 9.-10.januar, 23.-24.januar 2010  
**Klokkeslett:** 10:00 - 18:00 begge dager.  
**Pris:** 1600,- kr. + kursmateriell.  
**Instruktør:** Morten Karlsen

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

**Kursvert/kontaktperson:** Stine Bakka

tlf 40 32 93 32

[Stine\\_bakka@hotmail.com](mailto:Stine_bakka@hotmail.com)

**Husk godkjenningshefte!**

**Kun legerklæring godtas som gyldig fravær.**

**Frist for påmelding 20.12. 2009**



---

## HJELPETRENERKURS

### VIKTIG KURS FOR ALLE HJELPETRENERE FOR BARN KANSKJE DERE HAR NOEN SOM SKAL INN I ROLLEN ?

Kurset tar utgangspunkt i idrettens grunnstige konseptet og bygger på grunnleggende ferdigheter og holdninger som er viktig i en hjelpetrener rolle.

**Sted:** Skotfoss skole, Kirkebakken 1, 3720 Skien  
**Dato:** 23.januar 2010  
**Klokkeslett:** 10:00 - 14:00  
**Pris:** 100,-  
**Instruktør:** Tanja C. Gigstad

**Påmelding skjer til** [Nina.fjellet@c2i.net](mailto:Nina.fjellet@c2i.net)  
**Kursvert/kontaktperson:** Nina Fjellet  
[Nina.fjellet@c2i.net](mailto:Nina.fjellet@c2i.net)

tlf. 92 02 15 82

**Frist for påmelding 10.januar 2010**



---

## IDRETTENS GRUNNSTIGE 2.

Idrettens grunnstige 2 er et av konseptene som tar for seg trening av barn i alderen 6-12 år. Dette bygger videre på Idrettens grunnstige 1 - med høyere vanskegrad. Det krever ikke at man har deltatt på idrettens grunnstige 1 for å delta

**Modul trener 1 barn 1 - Idrettens grunnstige 1**

**Modul trener 1 barn 2 - Idrettens grunnstige 2**

**Modul trener 1 barn 3 - Fra gymlek til idrett**

**Modul trener 1 barn 3 - Fra gymlek til idrett**

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

**Sted:** Skotfoss skole, Kirkebakken 1, 3720 Skien  
**Dato:** 13.-14.februar 2010  
**Klokkeslett:** 10-16 begge dager  
**Antall deltakere:** 20  
**Pris :** 1000+kursmateriell  
**Instruktør :** Nina Fjellet

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

Kursvert/kontakt: Nina Fjellet tlf: 92 02 15 82

[Nina.fjellet@c2i.net](mailto:Nina.fjellet@c2i.net)

**HUSK GODKJENNINGSHEFTE !**

**Kun legeerklæring godtas som gyldig fravær.**

**FRIST FOR PÅMELDING : 5.FEBRUAR 2010**

**Aldersgrense 15 år**



## SIKRINGSKURS I TRAMPETT

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

### **NB!!**

**Deltakere Må fylle 16år det året man deltar på kurset.  
Man kan ikke praktisere/instruere før fyllte 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 treningstøy, skrivesaker, mat og drikke

**Sted:** Staghallen, Holmejordetvn. 36, 3267 Larvik  
**Dato:** 20.-21. mars 2010  
**Antall plasser:** 20 plasser  
**Klokkeslett:** 10:00 - 16:00 begge dager  
**Pris:** 1200,- kr. + kursmateriell  
**Instruktør:** Lars Gunnar Risa

**Påmelding skjer til** [www.idrettskurs.no](http://www.idrettskurs.no)  
**Kursvert/Kontaktp:** Terje Wright tlf: 99 71 59 89  
[twright@broadpark.no](mailto:twright@broadpark.no)



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

**Frist for påmelding 7.mars 2010**



---

# KRETSDOMMERKURS I TROPESGYMNASTIKK

**BLIR AVHOLDT I BUSKERUD/DRAMMEN**

**20.-21.MARS 2010**

**KURSHOLDERE :**

**Elisabeth Horne  
Siv Zunder**

**Mer informasjon om kursinnholdet kommer i nær framtid.**

**Pris : kr 500,- pr deltaker**

**Meld din interesse på mail til Nina Fjellet – Telemark**

**[Nina.fjellet@c2i.net](mailto:Nina.fjellet@c2i.net)**

**Påmeldingsfrist 1.mars 2010**



## FRITTSTÅENDE/ TUMBLING

Dette er modul 10-1 og 10-2 for frittstående og modul 14 og 15 i tumbling - trener 1 troppsgymnastikk. Modulene innen frittstående kan ikke deles opp, og heller ikke modulene i tumbling.

Mål med kursene er blant annet at deltakerne skal vite hvordan troppsgymnastikk er organisert og hvilke apparater som inngår i konkurransegrenen. Deltakerne skal kjenne til reglementet for troppsgymnastikk.

**Frittstående:** deltakerne skal kjenne reglene og kunne lage et enkelt frittst. Program med musikk.

**Tumbling:** Kunne metodikk for å drive forsvarlig instruksjon på tumbling. Vite de viktigste reglene og komponere serier i tumbling.

Last ned å ta med siste versjon av reglement for troppsgymnastikk på [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)

Ta med mat/drikke, treningstøy og noe å notere på. Dette er kurs som krever aktiv deltakelse.

**Sted:** Staghallen, Holmejordetvn.36, 3267 Larvik  
**Dato:** 10-11.april 2010  
**Antall plasser:** 20  
**Klokkeslett:** 10-17 begge dager  
**Pris:** 1200+kursmateriell  
**Instruktør:** Lars Gunnar Risa

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

Kursvert/kontakt: Terje Wright tlf: 99 71 59 89  
[twright@broadpark.no](mailto:twright@broadpark.no)

**HUSK GODKJENNINGSHEFTE !**  
**Kun legeerklæring godtas som gyldig fravær.**  
**FRIST FOR PÅMELDING: 1.april 2010**  
**Aldersgrense 15 år**



---

## TUMBLING

Dette er modul 14 og 15 i tumbling - trener 1 troppsgymnastikk.

Mål med kurset er blant annet at deltakerne skal vite hvordan troppsgymnastikk er organisert og hvilke apparater som inngår i konkurransegrenen. Deltakerne skal kjenne til reglementet for troppsgymnastikk.

**Tumbling:** Kunne metodikk for å drive forsvarlig instruksjon på tumbling. Vite de viktigste reglene og komponere serier i tumbling.

Last ned å ta med siste versjon av reglement for troppsgymnastikk på [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)

Ta med mat/drikke, treningstøy og noe å notere på. Dette er kurs som krever aktiv deltakelse.

**Sted:** Buskerud ( nærmere sted kommer)  
**Dato:** 11.april 2010  
**Antall plasser:** 20  
**Klokkeslett:** 10-17  
**Pris:** 800+kursmateriell  
**Instruktør:** Jan Aage Schulsrud

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

Kursvert/kontakt: Stine Bakka tlf: 40 32 93 32  
Stine\_bakka@hotmail.com

**HUSK GODKJENNINGSHEFTE !**  
**Kun legeerklæring godtas som gyldig fravær.**  
**FRIST FOR PÅMELDING: 1.april 2010**  
Aldersgrense 15 år



## GYMLEK

Norges gymnastikk- og turnforbund har utviklet et konsept for de yngste (2 - 5 år), gymlek. I likhet med Salto har også gymlek instruktører som er spesielt kurset for å lære bort nettopp gymlek.

Gymlek inneholder en mengde gode treningsforslag og gir svar på for eksempel:

- Hva kan en 4-åring ?
- Hvordan organisere trening i apparater ?
- Hva kan man bruke et hoppetau eller en pappeske til ?
- Hvordan sette opp et miljø der balanseferdighetene blir stimulert ?

Ta med treningstøy, skrivesaker, mat og drikke

**Kompetansegivende kurs modul 10,11,12,**

**10 - Barns modning og utvikling**

**11 - Koreografi og oppvisning**

**12 - Gymlek**

**Modulene skal tas samlet**

**Sted:** Skotfoss skole , kirkebakken 1 3720 Skien  
**Dato:** 17.-18.april 2010  
**Klokkeslett:** 10.00 - 18.00 begge dager.  
**Antall deltakere:** 20 stk  
**Pris:** 1200,- kr. + kursmateriell.  
**Instruktør:** Ikke avklart

**Påmelding skjer til:** [www.idrettskurs.no](http://www.idrettskurs.no)  
**Kursvert/Kontaktp:** Nina Fjellet tlf: 92 02 15 82  
[Nina.fjellet@c2i.net](mailto:Nina.fjellet@c2i.net)



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

**Frist for påmelding 10 april 2010.  
Aldersgrense 15 år**



---

## Seniortrening

Kurs med Wenche Havnås

Mer informasjon om innhold og tidspunkt kommer

## Turbo god trening

Mer informasjon kommer om innhold og tidspunkt