

BASISHALL

- Et eldorado for motorisk trening

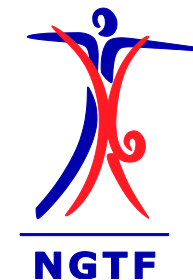


Nedre Glomma Turnforenings hall i Fredrikstad

Hva er en basishall?

- En basishall er en treningshall med fast oppmontert utstyr, samt et stort utvalg av skumapparater. Utformingen av hallen og valg av utstyr må være i tråd med lokale behov.
- Pr. definisjon er dette en hall med en innredning som gjør at skoler og andre idretter vil kunne benytte hallen til basistrening.
- Basishallene er primært tenkt som tilbygg ("vegg i vegg") til eksisterende eller nye flerbrukshaller, men kan også bygges som selvstendig enhet med garderober.
- Størrelsen på en basishall vil være fra 460 kvadratmeter (23 x 20 meter) og oppover.

Motorisk trening

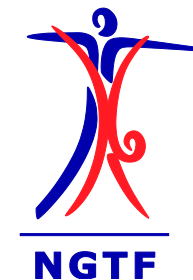


- Barns "motoriske gullalder" er fra 5-12 år. Det er i denne alderen barn tilegner seg ferdigheter lettest. Gleden ved å mestre egen kropp er enorm, og er noe alle barn bør få oppleve!
- Gymnastikk og turn er den aktiviteten som gir den bredeste motoriske utviklingen for elevene.
- Aktiviteten krever mye tilpasning for å kunne utøves i en vanlig gymsal eller tradisjonell flerbrukshall. En basishall gjør aktiviteten vesentlig bedre og mer tilgjengelig.
- En del skoler har tilgang på basishall eller turnhall. De har svært positive erfaringer med fastmontert utstyr og effektive kroppsøvingstimer.

I basishallen får du:

- Grunnleggende bevegelsesferdigheter
- Personlige utfordringer og mestringsglede!
- Gå, løpe, hinke og rulle
- Hoppe, sprette og trene akrobatikk
- Klatre, balansere, henge
- Kaste, slenge, fange
- Mangfold av bevegelsesmuligheter
- All trening på utøverens premisser
- Individuell trening, ingen på reservebenken!

Basishall



1. Dette er et hallkonsept som Utstyr- og anleggskomitéen i NGTF har utviklet.
2. Basishallen er godkjent av Kulturdepartementet og er spillemiddelberettiget med tilskudd i størrelsesorden 1/3 av godkjent kostnad.
3. Basishallen er beskrevet i 3 størrelser*:
 - 23 x 20 meter, takhøyde 7 meter
 - 23 x 30 meter, takhøyde 7 meter
 - 23 x 44 meter, takhøyde 7 meter
4. Den minste får 2,5 mill kroner i spillemidler og de største etter nærmere vurdering i departementet. Garderoeanlegg får 0,5 mill kroner i tillegg

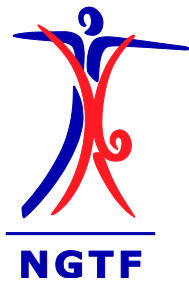
* Lengde og bredde på hallen kan endres etter lokale forhold, men størrelsen er oppgitt for å kunne gradere tilskuddsbeløpet.

Basishall – alternativ 1

Alternativ 1:

- Bredde: 23 m
- Lengde: 20 m
- Eksempel på utstyr:
 - Nedfelt trampoline
 - Tumbling / airtrack
 - Fester i gulv
 - Ringer fra tak
 - Takbom
 - Ribbevegg
 - Musikkanlegg
 - Diverse matter og tjukkas
 - Springbrett
 - Benker
 - Diverse skumapparater
 - Trampett

Basishall – alternativ 2 / 3



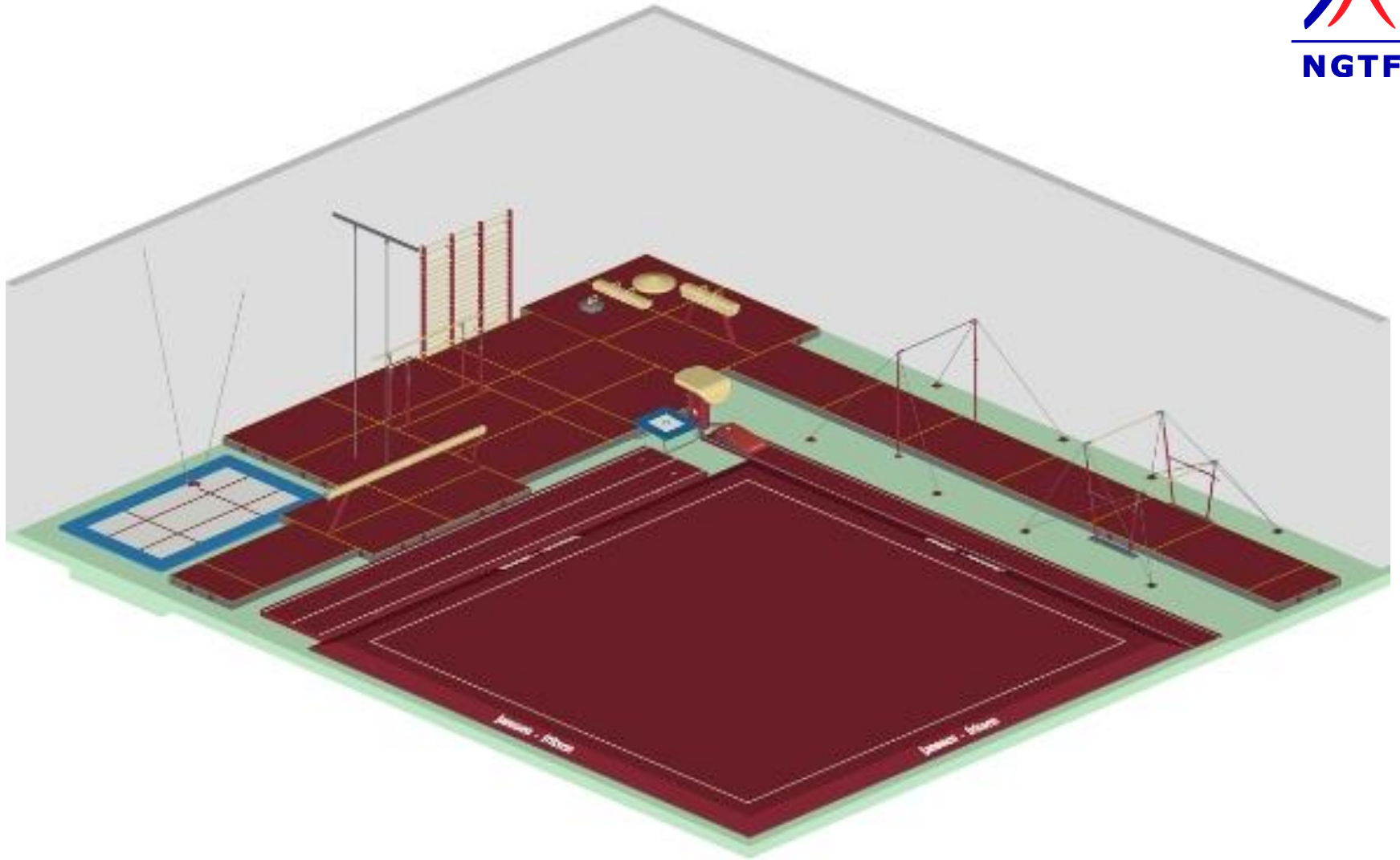
Alternativ 2:

- Breddde: 23 m
- Lengde: 30 m
- Utstyr:
 - alle apparater som i alternativ 1
 - nedfelt landingsgrop
 - turnapparater etter lokale behov

Alternativ 3:

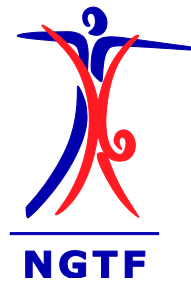
- Breddde: 23 m
- Lengde: 44 m
- Utstyr:
 - alle apparater som i alternativ 1
 - nedfelt landingsgrop
 - turnapparater etter lokale behov

Eksempel på basishall



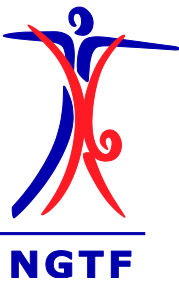
Hoppenspretthallen på Jessheim

<http://www.hoppensprett.no/>



Grunnlaget legges i Gym & Turn

Heminghallen i Oslo



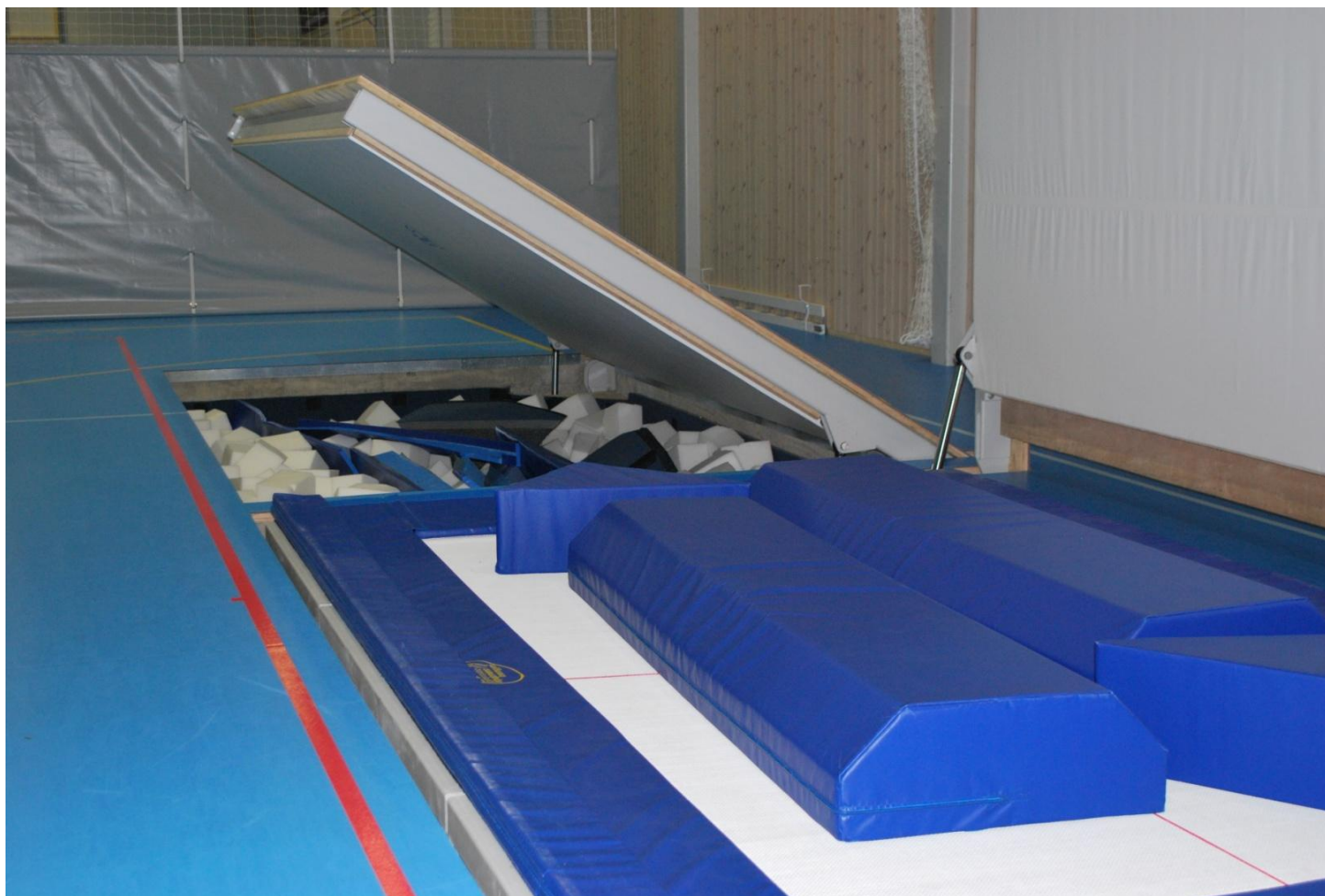
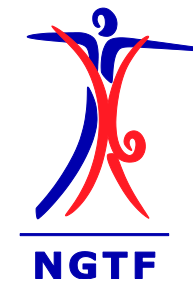
<http://heming.no/sidemeny/nye-heminghallen/>



Nedsenket trampoline og stor grop

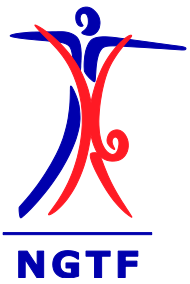
Rakkestadhallen

<http://www.rakkestadhallene.no/>

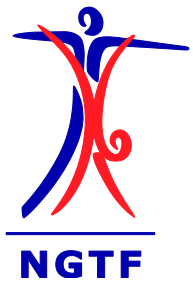


Løtenhallen

<http://www.loten-turn.no/index.php?name=Basishall>



Framgangsmåte ved planlegging og bygging



Kort oppsummering:

1. Hvilke aktører skal bruke basishallen? *
2. Hvordan kan vi sikre god utnyttelse av basishallen?
3. Hvordan skal romprogrammet se ut?
4. Hvilken driftsform skal velges?
5. Hvem skal eie anlegget?
6. Hvilke instanser innen idretten og innen det offentlige må involveres i prosessen?
7. Hvordan skal prosjektet organiseres?
8. Lag en realistisk framdriftsplan med relevante punkter

* Mulige brukergrupper kan være: barnehager, SFO, skoler, turnforeningen, allidrett, andre idretter, funksjonshemmede, fysisk aktivitet for ungdom – lavterskeltilbud, toppidrett

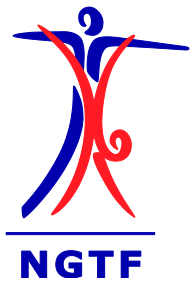
Framdriftsplan

En framdriftsplan må inneholde følgende punkter:

Aktivitet

- Møter med idrettsrådet i kommunen
- Møter med adm. og politikere i kommunen
- Første idéskisse som beskriver prosjektet
- Prosjektet må inn i kommunedelplanen
- Forprosjekt inkl. finansierings –og bruksplan
- Godkjent finansieringssøknad kommunen
- Søknad spillemidler
- Kravspesifikasjoner for totalentreprise
- Anbudsregning
- Kontraktsutarbeidelser
- Undertegnede kontrakter
- Byggeperiode
- Åpning av hall 😊

Behov for tips og råd? Kontakt NGTF:



Fagkonsulent;

Ny konsulent kommer..

Mobil:

E-post:

Utstyrs -og anleggskomiteen i NGTF

Leder, Svein Hagberg

Mobil: 93 01 30 02

E-post: svedin@online.no

Medlem, Terje Heen

Mobil: 91 16 95 53

E-post: tehe@fredrikstad.kommune.no

Medlem, Margunn Øverås

Mobil: 91 57 60 30

E-post: margunn@christie.no

Medlem, Heidi Lyngås

Mobil: 41 64 31 70

E-post: heilyn@so-hf.no

BRUK OSS!