



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Postboks 5000, 0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsvn. 73, Tlf. 21 02 90 00, www.gymogturn.no

Bankgiro: 5134.06.05075 Bankgiro lisenser: 1503 33 50799 Org.nr.: 970 232 796

www.gymogturn.no

27. januar 2018

Retningslinjer trener 1 og 2 kurs i troppsgymnastikk

Forord – til kurslærere og arrangører

NB! Den nye trenerløypa i troppsgymnastikk er under utvikling. I påvente av at den ferdigstilles er følgende de gjeldende betegnelser på trenerkursene i troppsgymnastikk:

- * Sikringskurs 1 trampett
- * Idékurs 1 frittstående troppsgymnastikk
 - * Idékurs 1 tumbling
- * Sikringskurs 2 trampett
- * Idékurs 2 frittstående troppsgymnastikk
 - * Idékurs 2 tumbling

Dette dokumentet inneholder retningslinjer, rammeplaner, informasjon om gjennomføring av praktisk test og eksempler på invitasjoner til trener 2 kurs i frittstående, tumbling og trampett til slutt i dokumentet. Disse kan kretsene benytte som utgangspunkt for sine invitasjoner til trener 1 kurs.

Retningslinjene og rammeplanene skal følges av alle kurslærere og arrangører slik at deltakerne får det samme kurset uavhengig av hvem som er kurslærer og arrangør. Kurslærer må være godkjent av TKTR. Hvilke personer som er godkjent av TKTR kan du se på vår internettside www.gymogturn.no.

NB! Hver av kursene som inngår i trenerutdanningen skal arrangeres hver for seg. Det er ikke anledning til at samme person deltar og får godkjent f.eks. trener 1 kurs i tumbling og trener 1 kurs i trampett samme helg.

Vi anbefaler at kurslærer og arrangør snakker sammen i god tid i forkant av kurset slik at kurslærer kan danne seg et bilde av nivået på deltakerne, hva slags apparater og utstyr som er tilgjengelig og nivået det er behov for på visningsgymnastene. Arrangør er ansvarlig for å avklare reise, opphold, mat og utbetaling av honorar med kurslærer.

Arrangør er ansvarlig for å bestille den obligatoriske litteraturen, og eventuelt også den anbefalte litteraturen, fra www.idrettsbutikken.no i god tid før kurset. Arrangør er også ansvarlig for å oppfylle kravene til hall/gymsal, tekniske hjelpemidler, apparater og utstyr og eventuelle visningsgymnaster. Deltakerne må oppfylle kravene for å kunne delta. Modulene for hvert enkelt apparat må tas samlet for å få de forskjellige kursene godkjent.

Kurslærer laster selv ned aktuell powerpointfil i forhold til kurset de skal avholde på vår internettside www.gymogturn.no. En undervisningstime/skoletime er 45 minutter.

Ta kontakt med forbundskontoret ved eventuelle spørsmål. Vi ønsker dere lykke til med spennende og lærerike kurs!

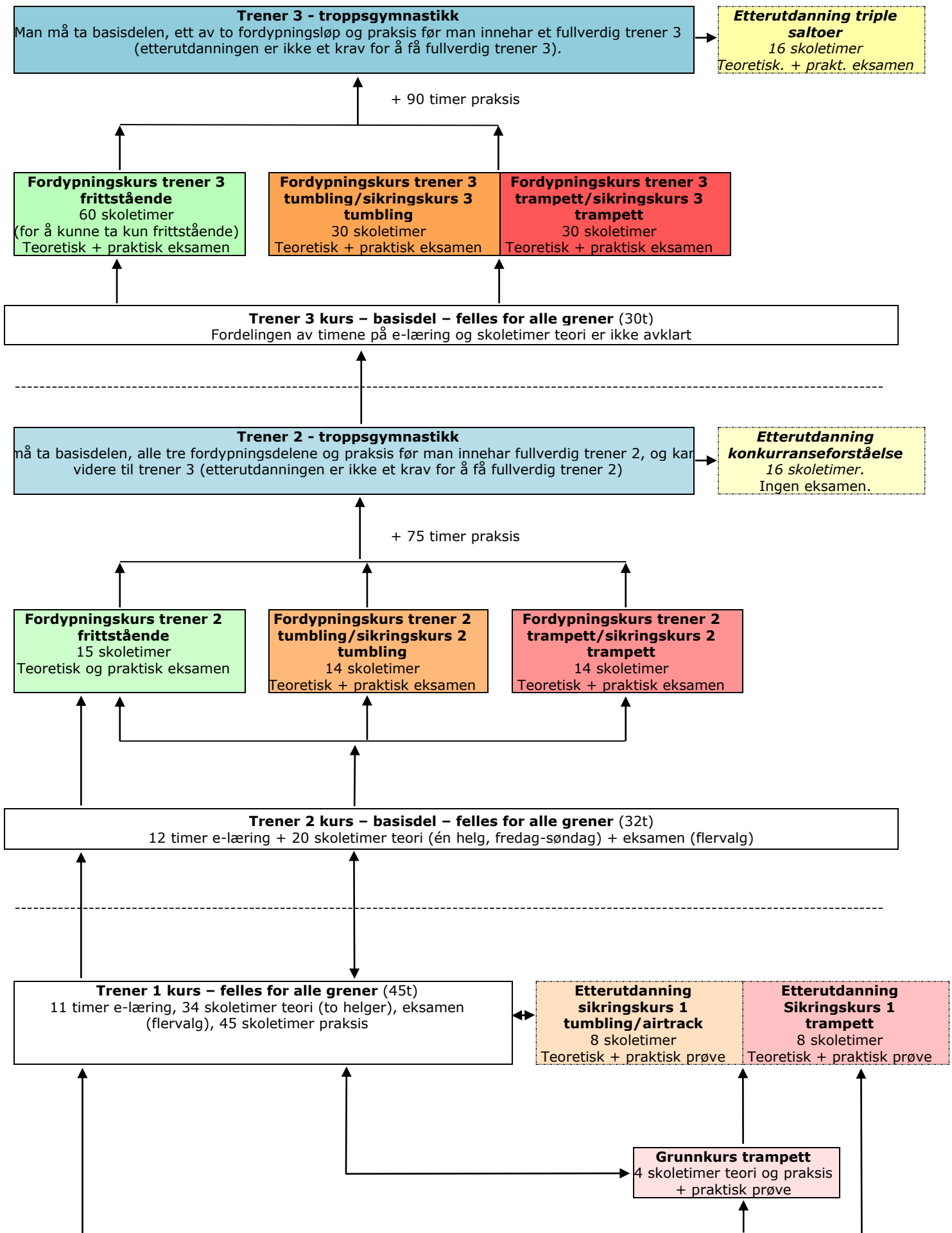
Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Teknisk komité troppsgymnastikk

Innholdsfortegnelse

Forord – til kurslærere og arrangører	2
Innholdsfortegnelse	2
Oppbygningen av trenerutdanningen i troppsgymnastikk.....	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Retningslinjer for alle delene.....	4
Spesielle retningslinjer for trampett	9
Rammeplaner frittstående	10
Rammeplaner tumbling	13
Rammeplaner trampett	17
Invitasjon trener 2 kurs i troppsgymnastikk 2010	21
Eksempel invitasjon – trener 2 kurs frittstående	26
Eksempel invitasjon – trener 2 kurs tumbling.....	29
Eksempel invitasjon – trener 2 kurs trampett.....	32

Oppbygningen av den NYE trenerutdanningen i trosspgymnastikk (pr. 29.03.2017)



Retningslinjer for alle delene

Type kurs/ Tema	Trener 1 - frittstående	Trener 2 - frittstående	Trener 1 - tumbling	Trener 2 - tumbling	Trener 1 - trampett (sikringskurs 1 trampett)	Trener 2 - trampett (sikringskurs 2 trampett)
Målgruppe	Alle som bruker frittstående på trening, i konkurranse og/eller i undervisning på skole e.a.	Alle som bruker frittstående på trening, i konkurranse og/eller i undervisning på skole e.a. – og som har bestått trener 1 frittstående.	Alle som bruker tumbling på trening, i konkurranse og/eller i undervisning på skole e.a.	Alle som bruker tumbling på trening, i konkurranse og/eller i undervisning på skole e.a. – og som har bestått trener 1 tumbling.	Alle som bruker trampett på trening, i konkurranse og/eller i undervisning på skole e.a..	Alle som bruker trampett på trening, i konkurranse og/eller i undervisning på skole e.a. – og som har bestått trener 1 kurs trampett..
Krav for å kunne delta	Man kan delta på kurset det året man fyller 15 år.	Man må ha godkjent trener 1 kurs i frittstående samt hatt 1 års praksis som trener i frittstående etter at man har fått godkjent trener 1 kurs i frittstående.	Man kan delta på kurset det året man fyller 15 år.	Man må ha godkjent trener 1 kurs i tumbling samt hatt 1 års praksis som trener i tumbling etter at man har fått godkjent trener 1 kurs i tumbling.	Man kan delta på kurset det året man fyller 16 år. Man må være fylt 16 år for å kunne praktisere/instruere.	Man kan delta på kurset det året man fyller 18 år. Man må ha godkjent trener 1 kurs i trampett samt hatt 1 års praksis som trener i trampett etter at man har fått godkjent trener 1 kurs i trampett. Man må være fylt 18 år for å kunne praktisere/instruere.
Mål med kurset	Etter endt kurs skal deltakerne kunne: A. Kjenne til hvordan troppsgymnastikken er organisert og apparatene som inngår i troppsgymnastikk. B. Kjenne til de viktigste reglene som gjelder i forbindelse med konkurranser i frittstående. C. Vite hvordan man bruker musikk for å koreografere et frittstående program. D. Kunne lage et enkelt frittstående program med musikk.	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 vanskelighets-skjema. F. Finne bevegelses-Materiale. G. Koreografere et frittstående-program med musikk.	Etter endt kurs skal deltakerne kunne: A. Drive forsvarlig instruksjon i grunnleggende momenter og forlengs og baklengs salto. B. Kjenne til de viktigste reglene som gjelder i forbindelse med konkurranser. C. Vite hvordan man kan komponerer serier. D. Arbeide analytisk med momenter ved å tenke forutsetninger, krav, arbeidsoppgaver, vanlige feil og konsekvenser	Etter endt kurs skal deltakerne kunne: A. Innlæring av grunnteknikker med mottak/sikring B. Drive forsvarlig instruksjon i bakovermomenter som strak 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	Etter endt kurs skal deltakerne kunne: A. Drive forsvarlig instruksjon fra og med grunnsprang til og med salto med 540° skru. B. Bestemmelser for bruk av trampett og prinsipper for mottak. C. Kjenne til de viktigste reglene som gjelder i forbindelse med konkurranser. D. Vite om sprangets faser og hvilke krav som stilles i forbindelse med disse. E. Arbeide analytisk med øvelser ved å tenke forutsetninger, krav, arbeidsoppgaver, vanlige feil og konsekvenser. F. Vite hva idrettskader er, hvordan de oppstår, samt forebygge og etterbehandle.	Etter endt kurs skal deltakerne kunne: A. Drive forsvarlig instruksjon fra og med doble volter med skru. B. Vite om de viktigste fysiske og psykiske ressursene ved trampett-sprang, og kunne utvikle disse riktig. C. Jobbe metodisk riktig ved innlæring av doble volter og doble volter med skru. D. Jobbe metodisk riktig ved innlæring av hopp på hoppredskap (tsukahara og overslag salto). E. Kjenne til prinsippene og ha praktisert mottak ved doble volter. F. Kjenne til kroppens reaksjon ved skader, forebygge og behandle akutte skader og belastningsskader, samt kunne tape.
Rammeplan og varighet	Kurset inngår i trener 1 i troppsgymnastikk. Kurset består av 2 moduler a 4 skoletimer. <u>En skoletime = 45 minutter.</u> Modulene må tas sammen. Kurset kan avholdes over 1 dag.	Kurset inngår i trener 2 i troppsgymnastikk. Kurset består av 3 moduler a 4 skoletimer. <u>En skoletime = 45 minutter.</u> Modulene må tas sammen). Kurset avholdes fra lørdag formiddag til søndag ettermiddag.	Kurset inngår i trener 1 i troppsgymnastikk. Kurset består av 2 moduler a 4 skoletimer. <u>En skoletime = 45 minutter.</u> Modulene må tas sammen). Kurset kan avholdes over 1 dag.	Kurset inngår i trener 2 i troppsgymnastikk. Kurset består av 4 moduler a 4 skoletimer. <u>En skoletime = 45 minutter.</u> Modulene må tas sammen. Kurset avholdes fra fredag ettermidd. – søn. ettermiddag.	Kurset inngår i trener 1 i troppsgymnastikk. Kurset består av 3 moduler a 4 skoletimer. <u>En skoletime = 45 minutter.</u> Modulene må tas sammen. Kurset avholdes fra lør. formiddag til søn. etter-middag.	Kurset inngår i trener 2 i troppsgymnastikk. Kurset består av 4 moduler a 4 skoletimer. <u>En skoletime = 45 minutter.</u> Modulene må tas sammen. Avholdes fra fre. ettermidd til søn. ettermiddag.

Forts. retningslinjer for alle delene

Type kurs/ Tema	Trener 1 - frittstående	Trener 2 - frittstående	Trener 1 - tumbling	Trener 2 - tumbling	Trener 1 - trampett (sikringskurs 1 trampett)	Trener 2 - trampett (sikringskurs 2 trampett)
Litteratur	<p>Obligatorisk litteratur</p> <p>A. Trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. Hefte utgitt av NGTF.</p> <p>B. Reglement troppsgymnastikk</p> <p>A bestilles via www.idrettsbutikken.no</p> <p>B lastes ned fra NGTFs internettside www.gymogturn.no</p>	<p>Obligatorisk litteratur</p> <p>A. Trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. Hefte utgitt av NGTF.</p> <p>Anbefalt litteratur</p> <p>B. Bevegelseslære. Hefte utgitt av NGTF.</p> <p>C. Reglement troppsgymnastikk</p> <p>A og B bestilles via www.idrettsbutikken.no</p> <p>C lastes ned fra NGTFs internettside www.gymogturn.no</p>	<p>Obligatorisk litteratur</p> <p>A. Trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. Hefte utgitt av NGTF.</p> <p>B. Reglement troppsgymnastikk</p> <p>A bestilles via www.idrettsbutikken.no</p> <p>B lastes ned fra NGTFs internettside www.gymogturn.no</p>	<p>Obligatorisk litteratur</p> <p>A. Trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. Hefte utgitt av NGTF (kr. 220,-).</p> <p>Anbefalt litteratur</p> <p>B. Bevegelseslære. Hefte utgitt av NGTF.</p> <p>A og B bestilles via www.idrettsbutikken.no</p>	<p>Obligatorisk litteratur</p> <p>A. Trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. Hefte utgitt av NGTF.</p> <p>B. Reglement troppsgymnastikk</p> <p>A bestilles via www.idrettsbutikken.no</p> <p>B lastes ned fra NGTFs internettside www.gymogturn.no</p>	<p>Obligatorisk litteratur</p> <p>A. Trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. Hefte utgitt av NGTF.</p> <p>Anbefalt litteratur</p> <p>B. Bevegelseslære. Hefte utgitt av NGTF.</p> <p>A og B bestilles via www.idrettsbutikken.no</p> <p>C. Trampettboken. Bestilles fra Svenska Gymnastikförbundet: www.gymnastik.se</p> <p>D. Boken Springgymnastik. Bestilles fra Danmarks Gymnastik Forbund: www.dgf.dk</p>
Krav til hall/gymsal og tekniske hjelpemidler	<p>A. Hall/gymsal med plass til 20 kursdeltakere og kurslærer.</p> <p>B. Musikkanlegg med CD.</p> <p>C. Projektor og flipover med tusjer.</p> <p>D. Gjerne bord og stoler.</p>	<p>A. Hall/gymsal med plass til 20 kursdeltakere og kurslærer og aktuelt frittstående felt</p> <p>B. Musikkanlegg med CD.</p> <p>C. Projektor og flipover med tusjer.</p> <p>D. TV og video/DVD spiller.</p> <p>E. Gjerne bord og stoler.</p>	<p>A. Hall/gymsal med fri takhøyde på minimum 6 meter og plass til aktuelle apparater og tilløp</p> <p>B. Projektor og flipover med tusjer.</p> <p>C. Gjerne bord og stoler.</p>	<p>A. Hall/gymsal med fri takhøyde på minimum 6 meter og plass til aktuelle apparater og tilløp</p> <p>B. Projektor og flipover med tusjer.</p> <p>C. TV og video/DVD spiller</p> <p>D. Gjerne bord og stoler.</p>	<p>A. Hall/gymsal med fri takhøyde på minimum 6 meter og plass til aktuelle apparater og tilløp</p> <p>B. Projektor og flipover med tusjer.</p> <p>C. Gjerne bord og stoler.</p>	<p>A. Hall/gymsal med fri takhøyde på minimum 6 meter og plass til aktuelle apparater og tilløp</p> <p>B. Projektor og flipover med tusjer.</p> <p>C. TV og video/DVD spiller</p> <p>D. Gjerne bord og stoler</p>
Krav til apparater og utstyr	<p>A. Ordinært gulv som forefinnes i hallen/gymsalen (parkett, sportsbelegg e.a.).</p> <p>B. Gjerne et frittstående felt på minimum 14 meter x 20 meter (10 ruller) med borrelåser.</p>	<p>A. Ordinært gulv som forefinnes i hallen/gymsalen (parkett, sportsbelegg e.a.).</p> <p>B. Gjerne et frittstående felt på minimum 14 meter x 20 meter (10 ruller) med borrelåser.</p>	<p>A. 1 tumblingbane på 13-15 meter – må ikke nødvendigvis være karbonfiber.</p> <p>B. Landingsområde sikret for gjennomslag på 5 meter x 6 meter (inkl. sikkerhetsområde).</p> <p>C. Tilløp på minimum 15 Meter.</p>	<p>A. Minimum 1 tumblingbane på 13-15 meter – helst karbonfiber.</p> <p>B. Landingsområde sikret for gjennomslag på 5 meter x 6 meter (inkl. sikkerhetsområde).</p> <p>C. Tilløp på minimum 20 Meter.</p>	<p>A. Minimum 1 trampett.</p> <p>B. Hoppredskap</p> <p>C. Landingsområde sikret for gjennomslag på 5 meter x 6 meter (inkl. sikkerhetsområde).</p> <p>D. Tilløp på minimum 15 meter.</p> <p>E. Utstyr til å bygge opp et landingsområde (kasser eller scene e.a.).</p>	<p>A. Minimum 1 trampett.</p> <p>B. Hoppredskap</p> <p>C. Landingsområde sikret for gjennomslag på 5 meter x 6 meter (inkl. sikkerhetsområdet)</p> <p>D. Tilløp på minimum 25 m.</p> <p>E. Utstyr til å bygge opp ett landingsområde ekstra (gode tjukkaser og kasser eller en scene e.a.).</p> <p>E. 1 stk. softkilematte.</p>

Forts. retningslinjer for alle delene

Type kurs/ Tema	Trener 1 - frittstående	Trener 2 - frittstående	Trener 1 - tumbling	Trener 2 - tumbling	Trener 1 - trampett (sikringskurs 1 trampett)	Trener 2 - trampett (sikringskurs 2 trampett)
Arrangør	Krets.	Krets. Dette må på forhånd avklares med forbundet.	Krets.	Krets. Dette må på forhånd avklares med forbundet.	Krets.	Krets. Dette må på forhånd avklares med forbundet.
Tidspunkt	Avklares av arrangøren.	Ikke samme helg som andre tiltak eller nasjonale konkurranser i troppsgymn.	Avklares av arrangøren.	Ikke samme helg som andre tiltak eller nasjonale konkurranser i troppsgymn.	Avklares av arrangøren.	Ikke samme helg som andre tiltak eller nasjonale konkurranser i troppsgymn.
Maks antall deltakere	20 personer er maksimalt antall deltakere pr. kurs for å oppnå en god pedagogisk gjennomføring. Kurslærer kan ved eventuell hver ekstra deltaker over 20 stk. fakturere arrangør med 1 ekstra time.					
Kurslærere	Må være godkjent av TKTR. Se NGTFs kurslærere i troppsgymnastikk på vår internettside www.gymogturn.no . Arrangør ivaretar reise, opphold, mat og honorar m.m. for kurslærer.					
Reise	Ivaretas og dekkes av hver enkelt deltaker. Arrangør er ansvarlig for å avklare og bestille reise for kurslærer (billigste reisemåte).					
Mat & drikke	Lunsj og frukt til deltakerne ivaretas av arrangør, og skal være inkl. i kursavgiften. Annen mat ivaretas og dekkes av hver enkelt. Arrangør er ansvarlig for mat og drikke til kurslærer i løpet av kurset.					
Overnatting	Ivaretas og dekkes av hver enkelt. Arrangør er ansvarlig for å avklare overnatting med kurslærer. Overnatting skal i utgangspunktet være hotell inkl. frokost, om ikke annet avtales direkte med kurslærer.					
Krav til visningsgymnaster	Ingen visningsgymnaster. Kurslærer viser selv.	Ingen visningsgymnaster. Kurslærer viser selv.	1 visningsgymnast for hver 5. kursdeltaker. Visningsgymnastene må beherske momentene beskrevet i rammeplanen. Arrangøren er ansvarlig for å skaffe tilveie aktuelle visningsgymnaster i samarbeid med kurslærer.	1 visningsgymnast for hver 3. kursdeltaker. Visningsgymnastene må beherske momentene beskrevet i rammeplanen. Arrangøren er ansvarlig for å skaffe tilveie aktuelle visningsgymnaster i samarbeid med kurslærer.	1 visningsgymnast for hver 5. kursdeltaker. Visningsgymnastene må beherske momentene beskrevet i rammeplanen. Arrangøren er ansvarlig for å skaffe tilveie aktuelle visningsgymnaster i samarbeid med kurslærer.	1 visningsgymnast for hver 3. kursdeltaker. Visningsgymnastene må beherske momentene beskrevet i rammeplanen. Arrangøren er ansvarlig for å skaffe tilveie aktuelle visningsgymnaster i samarbeid med kurslærer.
Frammøte og aktiv deltakelse	Deltakerne må ha minimum 80% frammøte og være aktive på alle modulene. Det er ikke anledning til å bare sitte og observere. Kurslærer foretar en egen vurdering og godkjenning av hver enkelt deltaker i forhold hvor aktive de er på kurset.					
Teoretisk eksamen	Se hjemmeoppgave.	2 timers skriftlig eksamen. NB! Gjelder for dem som skal ta hele kurset samlet (kun 1 eksamen samlet for alle 3 apparater og basiskurset). Kravet er min. 70% for å bestå.	Se hjemmeoppgave.	2 timers skriftlig eksamen. NB! Gjelder for dem som skal ta hele kurset samlet (kun 1 eksamen samlet for alle 3 apparater og basiskurset). Kravet er min. 70% for å bestå.	Se hjemmeoppgave.	2 timers skriftlig eksamen. NB! Gjelder for dem som skal ta hele kurset samlet (kun 1 eksamen samlet for alle 3 apparater og basiskurset). Kravet er min. 70% for å bestå.
Praktisk eksamen	Ingen.					
Praktisk test egenferdighet	Ingen.	Alle som tar et helt trener 2 kurs (4 helger) skal ta en praktisk test. Denne gjennomføres i tumbling. Hver kandidat skal gjøre en praktisk innlæring av en øvelse med en visningsgymnast eller annen kursdeltaker. Se egen beskrivelse senere i dette dokumentet.	Ingen.	Alle som tar et helt trener 2 kurs (4 helger) skal ta en praktisk test. Denne gjennomføres i tumbling. Hver kandidat skal gjøre en praktisk innlæring av en øvelse med en visningsgymnast eller annen kursdeltaker. Se egen beskrivelse senere i dette dokumentet.	Ingen.	Alle som tar et helt trener 2 kurs (4 helger) skal ta en praktisk test. Denne gjennomføres i tumbling. Hver kandidat skal gjøre en praktisk innlæring av en øvelse med en visningsgymnast eller annen kursdeltaker. Se egen beskrivelse senere i dette dokumentet.
Hjemmeoppgave	Hjemmeoppgave som sendes inn til arrangør. Rettes av oppnevnt sensor etter egen fasit. NB! Gjelder for dem som skal ta hele kurset samlet (kun 1 oppgave samlet for alle 3 apparater og basiskurset). Kravet er min.60% for å bestå.		Hjemmeoppgave som sendes inn til arrangør. Rettes av oppnevnt sensor etter egen fasit. NB! Gjelder for dem som skal ta hele kurset samlet (kun 1 oppgave samlet for alle 3 apparater og basiskurset). Kravet er min. 60% for å bestå.		Hjemmeoppgave som sendes inn til arrangør. Rettes av oppnevnt sensor etter egen fasit. NB! Gjelder for dem som skal ta hele kurset samlet (kun 1 oppgave samlet for alle 3 apparater og basiskurset). Kravet er min. 60% for å bestå.	

Forts. retningslinjer for alle delene

Type kurs/ Tema	Trener 1 - frittstående	Trener 2 - frittstående	Trener 1 - tumbling	Trener 2 - tumbling	Trener 1 - trampett (sikringskurs 1 trampett)	Trener 2 - trampett (sikringskurs 2 trampett)
Praksis i eget lag		Praksis i eget lag over en sesong (skal dokumenteres av laget). NB! Gjelder for dem som skal ta hele kurset samlet.		Praksis i eget lag over en sesong (skal dokumenteres av laget). NB! Gjelder for dem som skal ta hele kurset samlet.		Praksis i eget lag over en sesong (skal dokumenteres av laget). NB! Gjelder for dem som skal ta hele kurset samlet.
Selvstudie		Selvstudie som sendes inn til forbundskontoret. Rettes av oppnevnt sensor - bestått/ikke bestått. NB! Gjelder for dem som skal ta hele kurset samlet.		Selvstudie som sendes inn til forbundskontoret. Rettes av oppnevnt sensor – bestått/ikke bestått. NB! Gjelder for dem som skal ta hele kurset samlet.		Selvstudie som sendes inn til forbundskontoret. Rettes av oppnevnt sensor – bestått/ikke bestått. NB! Gjelder for dem som skal ta hele kurset samlet.
Lengde godkjenning	Godkjenningene har pr. i dag ingen tidsbegrensning.					
Kurslærer- utgifter	<p>* Honorar Kr. 400,- pr. time (skoletime). Det betales ikke honorar for forberedelser/etterarbeid. Kurslærer kan sende faktura om kurslærer har enkeltpersonforetak.</p> <p>* Reise: Billigste reise måte. Km-godtgjørelse: Kr. 4,05 pr. km. Passasjertillegg: Kr. 1,00 pr. km.</p> <p>* Overnatting: Hotell inkl. frokost - om ikke annet er avtalt med kurslærer.</p> <p>Ekstra lønn til kurslærer for lang reise: * 0-60 min. reisetid: Ingen lønn. * 61-240 min. reisetid: 50% av timesats pr. 60 min.</p> <p>Det er ingen betaling for reiser under 60 min. Etter fire timer får man ikke betalt for reisevei lenger. Reisen frem og reisen tilbake regnes hver for seg. For en reise som tar 180 min. (tre timer) hver vei skal det utbetales kr. 400,- (2 t x kr. 400,- x 50%) hver vei (totalt kr. 800,-).</p> <p>Matpenger til kurslærer i forhold til oppdragets lengde. Oppdragets lengde er fra man går ut av døren hjemme til man går inn døren hjemme igjen etter endt oppdrag: 0-8 timer: Ingen matpenger. 8-30 timer: Kr. 250,-. 30-54 timer: Kr. 500,-.</p> <p>Tidspunkt for oppdragets start og slutt må være påført reiseregningsskjemaet.</p>					
Utgifter visnings- gymnaster	Ingen.	Ingen.	Ingen honorar. Arrangør betaler reise og overnatting. Arrangør betaler lunsj og middag om dette ikke er tilrettelagt for alle på kurset. Lunsj: Kr. 150,-. Middag: Kr. 200,-.	Ingen honorar. Arrangør betaler reise og overnatting. Arrangør betaler lunsj og middag om dette ikke er tilrettelagt for alle på kurset. Lunsj: Kr. 150,-. Middag: Kr. 200,-.	Ingen honorar. Arrangør betaler reise og overnatting. Arrangør betaler lunsj og middag om dette ikke er tilrettelagt for alle på kurset. Lunsj: Kr. 150,-. Middag: Kr. 200,-.	Ingen honorar. Arrangør betaler reise og overnatting. Arrangør betaler lunsj og middag om dette ikke er tilrettelagt for alle på kurset. Lunsj: Kr. 150,-. Middag: Kr. 200,-.
Deltaker- avgift	Opp til hver krets. Deltakeravgiften beregnes i hvert enkelt tilfelle med hensyn til forholdet mellom inntekter og utgifter; kurslærere, antall deltakere, antall visningsgymnaster, materiell, lokalleie, leie av audiovisuelt utstyr, mat og drikke osv.	I utgangspunktet kr. 1.000,- pr. person. Deltakeravgiften beregnes i hvert enkelt tilfelle med hensyn til forholdet mellom inntekter og utgifter; kurslærere, antall deltakere, antall visningsgymnaster, materiell, lokalleie, leie av audiovisuelt utstyr, mat og drikke osv.	Opp til hver krets. Deltaker beregnes i hvert enkelt tilfelle med hensyn til forholdet mellom inntekter og utgifter; kurslærere, antall deltakere, antall visningsgymnaster, materiell, lokalleie, leie av audiovisuelt utstyr, mat og drikke osv.	I utgangspunktet kr. 1.000,- pr. person. Deltakeravgiften beregnes i hvert enkelt tilfelle med hensyn til forholdet mellom inntekter og utgifter; kurslærere, antall deltakere, antall visningsgymnaster, materiell, lokalleie, leie av audiovisuelt utstyr, mat og drikke osv.	Opp til hver krets. Deltakeravgiften beregnes i hvert enkelt tilfelle med hensyn til forholdet mellom inntekter og utgifter; kurslærere, antall deltakere, antall visningsgymnaster, materiell, lokalleie, leie av audiovisuelt utstyr, mat og drikke osv.	I utgangspunktet kr. 1.000,- pr. person. Deltakeravgiften beregnes i hvert enkelt tilfelle med hensyn til forholdet mellom inntekter og utgifter; kurslærere, antall deltakere, antall visningsgymnaster, materiell, lokalleie, leie av audiovisuelt utstyr, mat og drikke osv.
Subsidiering	TKTR anbefaler at deltakerne søker eget lag og krets om subsidiering av sine utgifter ved kurset - i god tid på forhånd.					
Godkjenningshefte	Godkjenningshefte bestilles på forbundskontoret. Kurslærer/krets fyller ut felt i heftet.	Ingen utfylling i godkjenningshefte.	Godkjenningshefte bestilles på forbundskontoret. Kurslærer/krets fyller ut felt i heftet.	Ingen utfylling i godkjenningshefte.	Godkjenningshefte bestilles på forbundskontoret. Kurslærer/krets fyller ut felt i heftet.	Ingen utfylling i godkjenningshefte.

Forts. retningslinjer for alle delene

Type kurs/ Tema	Trener 1 - frittstående	Trener 2 - frittstående	Trener 1 - tumbling	Trener 2 - tumbling	Trener 1 - trampett (sikringskurs 1 trampett)	Trener 2 - trampett (sikringskurs 2 trampett)
Kursbevis	Kursbevis bestilles på forbundskontoret.					
Ansvar ift. Sports Admin.	Kretsen skal bruke kursbeskrivelsen til kretsdommerkurs som NGTF har laget. NB! Respektive krets er ansvarlig for å registrere kompetansen i Sports Admin i etterkant av kurset.					
VO-godkjent	Ja.					
Ppt-filer	Kurslærer laster selv ned aktuell powerpointpresentasjon fra vår internettside www.gymogturn.no .					
Evaluering	Hvert fordypningskurs skal evalueres muntlig i plenum eller ved bruk av evalueringsskjema.					
Rapport	Kurslærer skal sende inn en egen kort rapport til arrangør innen 14 dager etter kurset.					
Vedlegg	Rammeplaner, informasjon om gjennomføring av praktisk test og eksempler på invitasjoner til trener 2 kurs i frittstående, tumbling og trampett er vedlagt. Disse kan kretsene benytte som utgangspunkt for sine invitasjoner til trener 1 kurs.					
Trampett i skolen	TKTR har også utviklet et kurs for lærere til bruk på skoler som heter Trampett i skolen – kurs for lærere. Se egne retningslinjer og eget hefte for dette kurset.					

Spesielle retningslinjer for trampett

Type kurs/ Tema	Trener 1 – trampett (sikringskurs 1 trampett)	Trener 2 - trampett (sikringskurs 2 trampett)
Bestemmelser for bruk av trampett	<p>Gjeldende fra 7. april 2011. Bestemmelsene gir klare krav om hva slags kompetanse en trener skal inneha for å virke som trener i trampett.</p> <p>A. Ved bruk av trampett skal det alltid være minst en ansvarlig og sertifisert trener, som skal stå ved trampetten (på tjukkassen). Trenere som bruker trampett hvor utøverne gjennomfører hopp med rotasjoner om tverrakse og sagitalakse, skal ha bestått trampettsikringskurs.</p> <p>B. Trenere som bruker trampett, men hvor utøverne kun gjennomfører hopp uten tilløp og med duken horisontalt eller i skrått hellende stilling mot landingsmatten, trenger ikke å ha bestått trampettsikringskurs.</p> <p>C. De som har godkjent trinn 2 i kurset Trampett i skolen – kurs for lærere får godkjent dette som trener 1 kurs i trampett (sikringskurs 1 trampett).</p> <p>D. De som har gjennomført kurs i Idrettens Grunnstige kan undervise alle trinnene i trampett som kurset dekker.</p> <p>E. Ansvarlig og sertifisert trener skal kontrollere at utstyret som skal benyttes er i orden før bruk: Trampetten skal være i forsvarlig stand. Landingsområdet skal være sikret for gjennomslag og være stort nok.</p> <p>F. Klokke og smykker skal tas av før man hopper. Det gjelder både utøvere og trenere.</p> <p>G. I forbindelse med triple saltoer vises det til dokumentet Bestemmelser for dispensasjon triple saltoer i tumbling og trampett.</p> <p>Definisjoner: Tverraksen: En tenkt linje/akse som går fra den ene siden av hoften til den andre. Rotasjoner rundt denne aksen er f.eks. salto forover og bakover. Sagitalaksen: En tenkt linje/akse som går tvers igjennom magen. Rotasjoner rundt denne aksen er eks. salto sidelengs. Lengdeaksen: En tenkt linje/akse som går fra hodet og tvers igjennom hele kroppen. Rotasjoner rundt denne er f. eks. skru/piruet.</p>	

Rammeplaner frittstående

Rammeplan fordypningskurs trener 1 - frittstående

Tema Del nr.	Tid	Emne	Gjennomføring	Litteratur
Generelt	Kurset som består av 2 moduler a 4 skoletimer. Inngår i trener 1 utdanningen i troppsgymnastikk. Modulene må tas sammen.			
Modul 1 4 skoletimer Kort innføring i troppsgymnastikk og frittstående	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> * Presentasjon av kursinnhold og praktisk gjennomføring * Motivasjon / trening * Introduksjon av idébanken 	<ul style="list-style-type: none"> * Teori og praksis i sal - Debatt - Notere i idébanken 	<ul style="list-style-type: none"> * Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk.
	75 min.	<ul style="list-style-type: none"> * Kort om historikk, aktivitetstilbud og konkurranseidrett * Innføring i frittstående - Orientering om reglementet - Grunnprinsipper i frittstående 	<ul style="list-style-type: none"> * Teori - Eventuell bruk av video. * Notere i Idébanken 	<ul style="list-style-type: none"> * Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. * Reglement troppsgymnastikk - krav og innhold.
	75 min.	<ul style="list-style-type: none"> * Oppvarmingsprinsipper med henblikk på læring av kompetanser innenfor frittstående, styrke, utholdenhet 	<ul style="list-style-type: none"> * Praksis i sal / på gulv: <ul style="list-style-type: none"> - øvelsessekvenser for rekrutt, junior og senior * Teori / debatt: <ul style="list-style-type: none"> - oppbygging av oppvarminger. - hensikten med øvelsene * Notere i Idébanken 	<ul style="list-style-type: none"> * Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk.

Rammeplan – fordypningskurs trener 2 - frittstående

Tema Del nr.	Tid	Emne	Gjennomføring	Litteratur
Generelt	Kurset som består av 3 moduler a 4 skoletimer. Inngår i trener 2 utdanningen i troppsgymnastikk. Modulene må tas sammen.			
Modul 1 4 skoletimer Bevisstgjøring, rammer, rom, forflytninger og praktiske oppgaver	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> * Presentasjon av kursinnhold og praktisk gjennomføring * Motivasjon / bevisstgjøring 	<ul style="list-style-type: none"> * Praksis - Øvelser som innebærer sosial kontakt, trygghet og det at man tør. * Debatt: <ul style="list-style-type: none"> - Hvilke tanker har jeg gjort meg? 	<ul style="list-style-type: none"> * Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk.
	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> * Rammer for frittstående 	<ul style="list-style-type: none"> * Se video av ferdig program. * Gjennomgå reglementenes krav til frittstående. 	<ul style="list-style-type: none"> * Video * Reglement troppsgymnastikk
	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> * Rom og forflytninger 	<ul style="list-style-type: none"> * Oppvarming - Fokus på bruk av nivåer, være bevisst på rommet og forflytninger. * Debatt / refleksjon - lft. oppvarmingen 	<ul style="list-style-type: none"> * Reglement troppsgymnastikk * Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk.
	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> * Gruppeoppgave: <ul style="list-style-type: none"> - Komposisjonsøvelser 	<ul style="list-style-type: none"> * Alle lære samme korte sekvens / koreografi. * Oppgave: <ul style="list-style-type: none"> - Utvikle (finn 2 bevegelser - gjentas nye steder) * Oppgave <ul style="list-style-type: none"> - Tid (finn bevegelser – utfør dem langsomt / hurtig) * Oppgave: <ul style="list-style-type: none"> - Musikk 	<ul style="list-style-type: none"> * Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk.

Forts. rammeplan – fordypningskurs trener 1 - frittstående

Forts. rammeplan – fordypningskurs trener 2 - frittstående

Tema Del nr.	Tid	Emne	Gjennomføring	Litteratur	Tema Del nr.	Tid	Emne	Gjennomføring	Litteratur	
Modul 2 4 skoletimer Koreografi og musikkteori Evaluering av kurset	120 Min.	* Koreografi og koreografiske virkemidler	<ul style="list-style-type: none"> * Praksis: <ul style="list-style-type: none"> - alle lære en sekvens * Gruppearbeid: <ul style="list-style-type: none"> - bygger videre på sekvensen via små oppgaver som stilles - vis frem for de andre. - diskutere ut fra reglementene hva som var bra / ugunstig 	<ul style="list-style-type: none"> * Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. * Reglement troppsgymnastikk - krav og innhold 	Modul 2 4 skoletimer Musikkteori, bevisstgjøring og praktiske oppgaver	60 min.	* Musikkteori - Analyse og bevisstgjøring på lyd og tid	<ul style="list-style-type: none"> * Oppgaver: <ul style="list-style-type: none"> - lytt til forskj. takt arter - Analyseskjema - musikk, snakk om god/dårlig og hvilken betydning har de. * Det å lytte og betydningen av dette. (stemning, valg av øvelser, oppbygging av programmet mm.) 	<ul style="list-style-type: none"> * Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. * CD – musikkutt på pc * Powerpoint 	
	50 min.	* Musikkteori	<ul style="list-style-type: none"> * Teori: <ul style="list-style-type: none"> - grunnleggende musikkteori * Praksis / grupper: <ul style="list-style-type: none"> - bruk samme sekvens fra før. Prøves ut med forskjellige typer musikkstykker * Debatt: <ul style="list-style-type: none"> - valg av musikk til frittstående / oppvarming * Notere i Idébanken 	<ul style="list-style-type: none"> * Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. 		45 min.	* Bevisstgjøring av kroppen gjennom oppvarming	* Oppvarming med fokus på: tyngde, mottstrekk – slapp / spent, kraft.	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk.	
							45 min.	* Finn bevegelsesmateriale, del 1 * Gruppeoppgaver	<ul style="list-style-type: none"> * Utg.punkt i grunn-elementene sving/hopp: 3 utgangspos.: Armer opp over hodet, vannrett, ned langs siden. * Oppgave: <ul style="list-style-type: none"> - Sving på 4 takter – på 3 taktene er man helt nede. - sett sammen de 3 svingkombinasjonene. * Passionsdans – oppg.: <ul style="list-style-type: none"> - Lytt til musikk – utfør kliséene. - Lytt til musikk – utfør atypiske bevegelser. 	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk.
							30 min.	* Finn bevegelsesmateriale, del 2 * Gruppeoppgaver	<ul style="list-style-type: none"> * Lytt til et musikkstykke - Hva sier det deg? - finn på en bevegelsessekvens 4x8 * Lytt til et nytt stykke - Hva sier dette deg? - Finn på en bevegelsessekvens 4x8 * Lytt til et musikkstykke - Gjenbruk så mye av dine to bevegelsessekvenser fra før, og skap en ny 8x8. * Vis for hverandre (4-5 på samme tid - hva la man merke til?). 	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk.
	10 min.	Evaluering av kurset	* Muntlig i plenum eller ved bruk av eval.skjema							

Forts. rammeplan – fordypningskurs trener 2 - frittstående

Tema Del nr.	Tid	Emne	Gjennomføring	Litteratur
Modul 3 4 skoletimer Pedagogikk og innlæringsmetoder, treningsplan og utfylling av vanskeskjema Evaluering av kurset	45 Min.	* Oppvarming - Bevegelse og kropps tekniske vansker	* Oppvarming: - Vektlegging av undervisningsmetoder og metodikk for kropps-tekniske vansker.	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk.
	30 min.	* Pedagogikk og innlæringsmetoder	* Gjennomgang av metoder brukt under oppvarmingen * Gruppeoppgaver: - Undervisning av hverandre ved bruk av innlæringsmetoder og pedagogiske hjelpemidler * Debatt: - Snakk ut fra fiktive historier - hvordan kan vi løse problemet og, hvilken rolle har du som trener	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. * Powerpoint * CD
	25 min	* Treningsplan - veien mott målet.	* Teoretisk gjennomgang	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. * Powerpoint * CD
	30 min.	* Pararbeid	* Praktisk gjennomgang.	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. * CD
	40 Min.	* Utfylling av vanskelighetskjema * Oppsummering	* Gjennomgang av vanskeskjema, reglement og forklaringer	* Reglement troppsgymnastikk * Powerpoint
	10 Min.	* Evaluering av kurset	* Muntlig i plenum eller ved bruk av evalueringskjema	

Rammeplaner tumbling

Rammeplan - fordypningskurs trener 1 - tumbling

Tema Del nr.	Tid	Emne	Gjennomføring	Litteratur
Generelt	Kurset som består av 2 moduler a 4 skoletimer. Inngår i trener 1 utdanningen i troppsgymnastikk. Modulene må tas sammen.			
Modul 1 4 skoletimer Introduksjon i tumbling, innlæring av enkelt-momenter	40 min.	* Presentasjon av kursinnhold og praktisk gjennomføring	* Teori - Eventuell bruk av video	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. * Reglement troppsgymnastikk
	20 min.	* Oppvarming	* I sal: - Generell oppvarming – husk å ta med armer og skuldre - Flett inn ruller for- og bakover, håndstående, hjul og araber	
	120 min.	* Innlæring av enkelt-momenter opp til salto	* Arbeidsoppgaver: - vanlige feil, progresjon, konsekvensanalyse * Arbeid i sal, gjerne med mottak på prøve-gymnaster	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. - se aktuelle momenter og mottak

Rammeplan – fordypningskurs trener 2 - tumbling

Tema Del nr.	Tid	Emne	Gjennomføring	Litteratur
Generelt	Kurset som består av 4 moduler a 4 skoletimer. Inngår i trener 2 utdanningen i troppsgymnastikk. Modulene må tas sammen			
Modul 1 4 skoletimer Innlæring av grunn-teknikker	15 min.	* Presentasjon av kursinnhold og praktisk gjennomføring	* I sal.	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. * Reglement troppsgymnastikk
	30 min.	* Teoretisk repetisjon av grunnteknikk og grunnelementer	* I sal.	
	45 min.	* Observasjon av grunnteknikk til gymnaster - fokus på vanlige feil - konsekvenser	* Gymnastene/deltakere kjører serier med grunnteknikk. * Eventuell bruk av videokamera for analysering.	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk.
	90 min.	* Instruksjon av mottak og/sikring på grunnmomenter * Aktuelle øvelser for å øke kvaliteten på grunnteknikken	* Gymnastene/deltakere sikrer hverandre og kommer med aktuelle øvelser * Konsekvensanalyse – forutsetninger	

Forts. rammeplan - fordypningskurs trener 1 – tumbling

Forts. rammeplan – fordypningskurs trener 2 - tumbling

Tema Del nr.	Tid	Emne	Gjennomføring	Litteratur	Tema Del nr.	Tid	Emne	Gjennomføring	Litteratur
Modul 2 4 skoletimer Trenings- metodikk, innlæring av enkelt- momenter og komposisjon av serier Evaluering av kurset	30 min	* Treningsmetodikk og bevegelseslære - strake saltoer/skruer	* Teori i sal	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. - bevegelseslære - saltoer	Modul 2 4 skoletimer Øvelser bakover	30 Min.	* Gjennomgang av teorigrunnlag for momenter bakover: - araber flikkflakk salto - strak - skru 1/1 og 2/1 - dobbel	* I sal - Eventuell bruk av video	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk.
	15 min	* Oppvarming	* Stimulere armer og skuldre - Ruller forover og bak- over, hjul, hånd- stående, araber, stift og evt. flikk-flakk	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk.		90 min.	* Praktisk gjennom- gang av momenter nevnt ovenfor	* Fokus på sikring og mottak * Presentasjon av aktuelle døvelser	
	80 min	* Enkeltmomenter - Salto forover som start og baklengs saltoer som avslutning på serier	I sal * Innøving av enkeltmomenter * Jobbe mye med metodikk og mottak	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. - saltoer - analyse av øvelsene (forutsetninger, arbeidsoppgaver og vanlige feil)		30 min.	* Analytisk arbeid med øvelser	* Inndeling i grupper: - Instruksjon til gymnast i et bestemt moment * Fokus problemløsning, se for utsetninger, progresjon og sikring	
	45 min	* Komposisjon av serier	* Praktiske øvelser med komposisjon og strøm * Metodisk tilnærming i trening på strøm	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. - serier og strøm * Reglement troppsgymnastikk - krav til seriene		30 min.	* Oppsummering	* De ulike gruppene presenterer sine observasjoner: - instruksjon - valg av tiltak/øvelser	
	10 min.	Evaluering av kurset	* Muntlig i plenum eller ved bruk av evaluerings skjema						

Forts. rammeplan – fordypningskurs trener 2 - tumbling

Tema Del nr.	Tid	Emne	Gjennomføring	Litteratur
Modul 3 4 skoletimer Øvelser forover	30 min.	* Gjennomgang av teorigrunnlaget for momenter "forover": - stift - stift salto - strak, ½ og 1/1 skru - salto stift salto - salto stift salto med skru	* I sal - Eventuell bruk av video	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk.
	90 min.	* Praktisk gjennom- gang av momenter, som nevnt ovenfor	* Fokus på sikring og mottak * Presentasjon av aktuelle deløvelser	
	30 min.	* Analytisk arbeid med øvelser	* Inndeling i grupper: - instruksjon til gymnast i et bestemt moment * Fokus problemløsning, se for utsetninger, progresjon og sikring	
	30 min.	* Oppsummering	* De ulike gruppene presenterer sitt analytiske arbeid med øvelser - Begrunner og presenterer valg av tiltak/øvelser	

Forts. rammeplan – fordypningskurs trener 2 - tumbling

Tema Del nr.	Tid	Emne	Gjennomføring	Litteratur
Modul 4 4 skoletimer Praktisk test på egenferdighet Evaluering av kurset	170 min.	<p>* Alle deltakere skal igjennom en praktisk test på egenferdighet.</p> <p>Deltakerne får hver sin oppgave i starten av kurset (fredag) slik at de kan foreberede seg fram til den praktiske testen på slutten av kurset (søndag).</p> <p>Gjennomføring av innlæring der deltakerne skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Forklare fysiske og tekniske forutsetninger for øvelsen (hva må man kunne). * Vise et godt øvingsbilde av øvelsen (selv eller med andre hjelpemidler) <p>Kort forklaring av de mest sentrale mekaniske forholdene som har betydning for øvelsen</p> <ul style="list-style-type: none"> * Gjennomføre innlæring med veiledning/coaching av en gymnast * Vise og forklare hvordan mottak av øvelsen skal utføres <p>Kurslærer skal observere og vurdere gjennomføringen.</p>	* I sal	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk.
	10 min.	Evaluering av kurset	* Muntlig i plenum eller ved bruk av evalueringsskjema	

Rammeplaner trampett

Rammeplan – fordypningskurs trener 1 trampett (sikringskurs 1)

Tema Del nr.	Tid	Emne	Gjennomføring	Litteratur
Generelt	Kurset som består av 3 moduler a 4 skoletimer. Inngår i trener 1 utdanningen i troppsgymnastikk. Modulene må tas sammen.			
Modul 1 4 skoletimer Sikkerhet, mottak, og sprangets faser	45 min.	<ul style="list-style-type: none"> * Presentasjon av kursinnhold og praktisk gjennomføring. * Regler for sikkerhet * Prinsipper for mottak * Introduksjon av trampett - Orientering om reglementene 	<ul style="list-style-type: none"> * Teori i sal med utstyr - Gjennomgang av sikkerhetsregler og prinsipper for mottak. * Teori - Eventuell bruk av video 	<ul style="list-style-type: none"> * Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. - Sikkerhetsregler og sikkerhet i forhold til utstyret. * Reglement troppsgymnastikk - krav og innhold
	45 min.	<ul style="list-style-type: none"> * Fikseringsøvelser * Forøvelser til grunn-sprangene i trampett 	<ul style="list-style-type: none"> * Oppvarming med lek - Fikserings- og sats-øvelser * Forøvelser til grunn-sprangene 	<ul style="list-style-type: none"> * Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. - Ulike landinger
	90 min.	<ul style="list-style-type: none"> * Sprangets faser * Grunnsprangene og mottak 	<ul style="list-style-type: none"> * Praktisk arbeid med fasene - Nedhopp fra kasse, sats og landing på dynematte. - Praktisk gjennomgang av grunnsprang på oppbygget dynematte. - Mottak og sikring 	<ul style="list-style-type: none"> * Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. - Sprangfasene - Grunnsprang - Variasjon av grunnsprang

Rammeplan – fordypningskurs trener 2 trampett (sikringskurs 2)

Tema Del nr.	Tid	Emne	Gjennomføring	Litteratur
Generelt	Kurset som består av 4 moduler a 4 skoletimer. Inngår i trener 2 utdanningen i troppsgymnastikk. Modulene må tas sammen.			
Modul 1 4 skoletimer Innlæring av dobbel salto	45 min.	<ul style="list-style-type: none"> * Presentasjon av kursinnhold og praktisk gjennomføring * Grunnleggende forutsetninger metodikk og prinsipper for mottak, med tanke på skru og doble volter 	<ul style="list-style-type: none"> * Teoretisk gjennomgang av de fysiske og tekniske forutsetningene - Kort bruk av video * Prinsipper for mottak 	<ul style="list-style-type: none"> * Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. * Bevegelseslære * Trampettutbildningen 3 cd'er
	45 min.	<ul style="list-style-type: none"> * Fikseringsøvelser. * Styrkeøvelser * Teknikkøvelser 	<ul style="list-style-type: none"> * Oppvarming med: - Fikseringsøvelser - Styrkeøvelser - Teknikkøvelser 	<ul style="list-style-type: none"> * Trampettboken * Boken Springgymnastik
	90 min.	<ul style="list-style-type: none"> * Dobbelt salto * Mottak 	<ul style="list-style-type: none"> * Innlæring av øvelsene - Progressivt trinn for trinn - Bruk av oppbygget tjukkas - Gjennomgang av metodikken - Mottak og sikring 	

Forts. rammeplan– fordypningskurs trener 1 - trampett (sikringskurs 1)
Forts. rammeplan – fordypningskurs trener 2 - trampett (sikringskurs 2)

Tema Del nr.	Tid	Emne	Gjennomføring	Litteratur	Tema Del nr.	Tid	Emne	Gjennomføring	Litteratur
Modul 2 4 skoletimer Grunnsprang	30 min.	* Oppvarming	* I sal - Oppvarming med fikseringsøvelser og for øvelser til trampett		Modul 2 4 skoletimer Innlæring av dobbel med skru	30 min.	* Grunnleggende forutsetninger (skru), metodikk og prinsipper for mottak	* Teoretisk gjennomgang av de fysiske og tekniske forutsetningene - Kort bruk av video * Prinsipper for mottak	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. * Bevegelseslære * Trampettutbildningen 3 cd'er * Trampettboken * Boken Springgymnastik
	60 min.	* Grunnsprang med variasjoner * Forøvelser til salto	* I sal - Grunnsprang med variasjoner på oppbygget dynematte: Flyverulle, kroppert salto, pikert salto, strak salto. Stor vekt på mottak	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. - Variasjoner av grunnsprangene - Sprang om tverraksen - Metodikk for salto * Reglement troppsgymnastikk - Krav til utførelse		45 min.	* Fikseringsøvelser. * Styrkeøvelser * Teknikkøvelser	* Oppvarming med: - Fikseringsøvelser - Styrkeøvelser - Teknikkøvelser	
	60 min.	* Salto	* Praksis med integrert bevegelseslære. - Vanlig tilløp og landing på flat dynematte - Kroppert, pikert og strak salto på flat dynematte	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. - Sprang om tverraksen - Analyse av hopp med rotasjon		105 min.	* Skru 360 / 540 / --> * Dobbelt med 180 ut * Dobbelt 540 ut / 360 inn 180 ut	* Innlæring av øvelsene - Progressivt trinn for trinn - Bruk av oppbygget tjukkas - Gjennomgang av metodikken - Mottak og sikring	
	30 min.	* Overslag	* Metodisk innlæring NB! Det er to ulike teknikker når man trener overslag: Overslag eller overslagsalto	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. - Overslag					

Forts. rammeplan – fordypningskurs trener 1 - trampett (sikringskurs 1)
Forts. rammeplan – fordypningskurs trener 2 - trampett (sikringskurs 2)

Tema Del nr.	Tid	Emne	Gjennomføring	Litteratur	Tema Del nr.	Tid	Emne	Gjennomføring	Litteratur
Modul 3 4 skoletimer Idrettsskader og førstehjelp, grunntrening, skru, pikert og strak Evaluering av kurset	40 min.	* Idrettsskader og førstehjelp	* Hva er idrettsskader * Behandling - Hva gjør man når skaden oppstår? - Demonstrer førstehjelp med et praktisk eksempel * Forebygging og etterbehandling	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. - Førstehjelp	Modul 3 4 skoletimer Med hoppredskap Evaluering av kurset	30 min.	* Grunnleggende forutsetninger, metodikk og prinsipper for mottak på hoppredskap.	* Teoretisk gjennomgang av de fysiske og tekniske forutsetningene - Kort bruk av video * Prinsipper for mottak	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. * Bevegelseslære
	20 min.	* Oppvarming med basisøvelser * Grunntrening for trampett	* I sal - bruk musikk og legg inn: - Gymnastikk - Matte - Styrke - Koordinasjon - Uttøyning - Grunnhopp i strøm med musikk: Strekk, X-splitt, opptrekk osv.	* Reglement troppsgymnastikk - Strøm		45 min.	* Fikseringsøvelser * Styrkeøvelser * Teknikkøvelser	* Oppvarming med: - Fikseringsøvelser - Styrkeøvelser - Teknikkøvelser	* Trampettutbildningen 3 cd'er * Trampettboken * Boken Springgymnastik
	110 min.	* Salto med skru * Pikert salto * Strak salto	* Skruteori * Praktiske øvelser - Pikert salto - Strak salto med 180° skru - Teknikk for 360° skru	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk. - Skruteori - Sprang om lengdeaksen		95 min.	* Tsukahara * Overslag salto * Mottak	* Innlæring av øvelsene - Progressivt trinn for trinn - Bruk av oppbygget tjukkas - Gjennomgang av metodikken - Mottak og sikring	
	10 min.	Evaluering av kurset	* Muntlig i plenum eller ved bruk av eval.skjema			10 min.	Evaluering av kurset	* Muntlig i plenum eller ved bruk av eval.skjema	

Tema Del nr.	Tid	Emne	Gjennomføring	Litteratur
Modul 4 4 skoletimer Forebygging av idrettsskader	45 min.	* Idrettsskader - Kroppens reaksjon ved skader	* Forelesning	* Hefte trener 1 og 2 i troppsgymnastikk.
	90 min.	* Forebygging og behandling. - Akutte skader - Belastningsskader	* Forelesning og praktiske øvelser (taping)	
	45 min.	* Vanlige skader	* Forelesning - Hva er typiske skader i trampett?	

Praktisk test – egenferdighet – trener 2 kurs

Alle som tar et helt trener 2 kurs (4 helger) skal ta en praktisk test. Denne praktiske testen gjennomføres i tumbling hvor hver kandidat skal gjennomføre en praktisk innlæring av en øvelse med en visningsgymnast eller med en annen kursdeltaker.

Denne praktiske testen gjøres så kursdeltakerne kan utvikle sine kunnskaper og formidlingsferdigheter som trenere under innlæring av en øvelse på bakgrunn av observasjon og tilbakemelding fra kurslærer.

Forberedelse til praktisk test

Forbundskontoret sender aktuelle oppgaveark med praktiske tester som skal benyttes til kurslærer. Kurslærer definerer selv hvilke øvelser/momenter som er selve oppgaven på bakgrunn av hvilke øvelser som gjennomgås på kurset. Det skal være en øvelse til hver kandidat. Det benyttes ett eget oppgaveark til hver. Hver kandidat trekker den praktiske oppgaven fredag eller lørdag morgen slik at de kan forberede seg fredag/lørdag til søndag. Den praktiske testen/oppgaven gjennomføres på søndag.

Gjennomføring søndag

Hver kandidat får 10 minutter til rådighet til å gjennomføre sin oppgave. Dette er inkl. 2 minutters tilbakemelding fra kurslærer.

5 kandidater pr time (10 minutter pr. kandidat og + 10 min pause). 5 kandidater x 4 timer = 20 kandidater. Hvis det er flere enn 20 kandidater kan tiden forlenges eller gruppen kan deles i to (da må det være to kurslærere).

En oppgave kan være følgende: *Du skal gjennomføre en praktisk innlæring av flikk-flakk med en prøvegymnast eller annen kursdeltaker.*

Kandidaten skal da for eks. vise at hun/han kan følgende i forhold til oppgaven de har trukket:

Nr.	Utfordring	Tid
1	Forklare fysiske og tekniske forutsetninger for øvelsen - hva må man kunne.	1-2 min.
2	Vise en riktig utførelse / øvingsbilde av øvelsen (vise selv eller med andre hjelpemidler).	½ min.
3	Kort forklare de mest sentrale mekaniske forholdene som har betydning for øvelsen.	1-2 min.
4	Gjennomføre innlæring der du veileder / coacher en gymnast.	2-3 min.
5	Vise og forklare mottak / sikring av øvelsen.	1 min.

Kurslærer skal observere, notere, og vurdere gjennomføringen og danne seg et inntrykk av alle forholdene ved hver kandidat. Kurslærer gir 2 minutters tilbakemelding til kandidaten som har gjennomført praktisk test.

Denne tilbakemeldingen skal inneholde:

- Kandidatens vurdering av forutsetninger for øvelsen.
- Klarte kandidat å vise et godt øvingsbilde?
- Hadde kandidaten med de viktigste mekaniske forholdene?
- Kandidatens evne til formidling og oppfølging av utøveren og valg av hjelpeøvelser?
- Viste kandidaten riktig og forsvarlig mottak?

Kurslærer skal først si hva som var bra, og deretter om det er noe kandidaten kan jobbe med for at læringen kan bli enda bedre? Denne praktiske testen er kun en test for tilbakemelding og ikke noe man består/ikke består.

Til: * Alle lag med troppsgymnastikk

Kopi: * Kretsledere og kretskontorer
* Internasjonale dommere og forbundsdommere
* Kurslærere og trenerpoolen
* Mailingliste troppsgymnastikk
* Kurslærere som TKTR har engasjert
* Teknisk komité troppsgymnastikk
* www.gymogturn.no

20. november 2009

Invitasjon trener 2 kurs i troppsgymnastikk 2010 alle 4 helger

Norges Gymnastikk- og Turnforbund ved Teknisk komité troppsgymnastikk inviterer, i samarbeid med Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets, til trener 2 kurs over fire helger i 2010. Det er primært ønskelig at hver deltaker deltar på alle de fire kursene i løpet av året slik at man kan bli godkjent som trener 2 i troppsgymnastikk. Det er imidlertid mulig å ta enkeltkurs.

1. Tid og sted

1. helg: **Basiskurs trener 2 15.-17. januar, Idrettens Hus Stavanger.**

Adresse: Gamle Jåttåveg 7.
Fredag 15. januar kl. 18:00-22:00.
Lørdag 16. januar kl. 09:00-18:00.
Søndag 17. januar kl. 09:00-16:00.

2. helg: **Trener 2 frittstående 19.-21. mars, Sandnes Turnhall.**

Adresse: Langgata 91.
Fredag 19. mars kl. 19:00-21:00, (eksamen for de som deltok på basiskurset)
Lørdag 20. mars kl. 09:00-16:30.
Søndag 21. mars kl. 10:00-14:00.

3. helg: **Trener 2 trampett 3.-5. september, Haugesund Turnhall.**

Adresse: Hanne Hauglandsveg 8.
Fredag 3. september kl. 18:00-21:30.
Lørdag 4. september kl. 10:00-17:00.
Søndag 5. september kl. 10:00-16:00.

4. helg: **Trener 2 tumbling 26.-28. november, Haugesund Turnhall.**

Adresse: Hanne Hauglandsveg 8.
Fredag 26. november kl. 18:00-21:30.
Lørdag 27. november kl. 10:00-17:00.
Søndag 28. november kl. 10:00-16:00.

2. Målgrupper og krav for å kunne delta

Alle som bruker frittstående, tumbling og trampett på trening, i konkurranse og/eller i undervisning på skole.

Man må ha deltatt på basiskurset som inngår i trener 1 for å kunne delta på basiskurset. Man må ha bestått trener 1 frittstående og ha 1 års praksis som trener for å kunne delta på frittstående kurset. Tilsvarende også når det gjelder tumbling og trampett.

3. Mål med kurset

Etter endt kurs skal deltakerne kunne:

Basiskurset	Frittstående
<p>A. Tilrettelegge, gjennomføre og evaluere egen treningsvirksomhet på en systematisk måte.</p> <p>B. Man skal via dette basiskurset videreutvikle seg selv som trener når det gjelder kunnskaper, holdninger og ferdigheter på områdene idrett og etikk, treningsledelse, pedagogikk og psykologi, treningsplanlegging, kroppens oppbygning og funksjon, idretts-skader i forhold til den aktiviteten man har ansvaret for og bedre egenferdighet som trener.</p>	<p>A. Musikkteori og analyse av musikk.</p> <p>B. Reglementenes krav til frittstående.</p> <p>C. Forskjellige metoder for innlæring av kroppstekniske vansker.</p> <p>D. Treningsplanlegging.</p> <p>E. Fulle ut et vanskelighets skjema.</p> <p>F. Finne bevegelsesmateriale.</p> <p>G. Koreografere et frittstående program med musikk.</p>

Trampett	Tumbling
<p>A. Drive forsvarlig instruksjon på trampett fra og med doble volter skru.</p> <p>B. Vite om de viktigste fysiske og psykiske ressursene ved trampettsprang, og kunne utvikle disse.</p> <p>C. Kunne jobbe metodisk riktig ved innlæring av doble volter og doble volter med skru.</p> <p>D. Kunne jobbe metodisk riktig ved innlæring av hopp på hoppredskap (Tsukahara og overslag salto).</p> <p>E. Kjenne til prinsippene og ha praktisert mottak ved doble volter.</p> <p>F. Kjenne til forebygging av idrettsskader innen troppsgymnastikk</p>	<p>A. Innlæring av grunnteknikker med mottak/sikring</p> <p>B. Drive forsvarlig instruksjon i bakovermomenter som straksalto, salto med 1/1 og 2/1 skru og dobbel salto</p> <p>C. Drive forsvarlig instruksjon i forovermomenter som stift salto i ulike kombinasjoner med og uten skru</p> <p>D. Arbeide analytisk med momenter ved å tenke forutsetninger, krav, arbeidsoppgaver, vanlige feil og konsekvenser</p>

4. Kurslærere

- 1. helg: Basiskurs trener 2 15.-17. januar, Idrettens Hus Stavanger.**
Knut Arve Johansen og Torkell Seppola fra NGTF samt eksperter fra Olympiatoppen.
- 2. helg: Trener 2 frittstående 19.-21. mars, Sandnes Turnhall.**
Camilla Clausen.
- 3. helg: Trener 2 trampett 3.-5. september, Haugesund Turnhall.**
Trond Grønås.
- 4. helg: Trener 2 tumbling 26.-28. november, Haugesund Turnhall.**
Trond Grønås.

5. Litteratur

Obligatorisk litteratur – til basiskurset

På basiskurset vil det være en gjennomgang av sentrale forhold på alle temaer i pensum. Deltakere må i tillegg lese og arbeide seg gjennom pensumet. Følgende litteratur danner teorigrunlaget for trener 2 kurset og skriftlig eksamen:

- A. Bok: Treningslære, Asbjørn Gjerset m.fl., Gyldendal. Opplag fra 2001 eller senere. Boken kjøpes i bokhandelen.
- B. Hefte: Langtidsplan NGTF 2009-2012, NGTF 2008. Heftet er gratis.
- C. Hefte: Bevegelseslære i turn, Knut Arve Johansen, NGTF (2003) Heftet koster kr 250,- + porto og eksp.gebyr.
- D. Faktaark om ernæring, Olympiatoppen 2005. Deles ut på basiskurset. Kan også lastes ned gratis på internett: <http://www.nif.idrett.no/ot2.asp?p=53381>
- E. Prestér bedre, Olympiatoppen 2005. Deles ut på basiskurset. Kan også lastes ned gratis på internett: <http://www.nif.idrett.no/ot2.asp?p=53381>
- F. Deltakerhefte lederkurs, NGTF 2007. Deles ut på basiskurset.

Fordypningslitteratur – til basiskurset

Dette vil ikke inngå i pensumet til skriftlig eksamen, men fordypningslitteraturen anvendes i forbindelse med praktiske øvelser i kurset, som hjelp i eget treningsarbeid og i arbeidet med selvstudiet.

Obligatorisk litteratur – frittstående, tumbling og trampett

- G. Trener 1 og 2 heftet i troppsgymnastikk (utgitt av NGTF). Heftet koster kr 220,- + porto og eksp.gebyr.

Anbefalt litteratur til tumbling og trampett

- H. Bevegelseslære. Hefte utgitt av NGTF. Heftet koster kr 250,- + porto og eksp.gebyr.

Bestilling

Heftene er ikke inkludert i kursavgiftene, og hver enkelt må selv bestille aktuelle hefter via www.idrettsbutikken.no i god tid.

6. Eksamen, selvstudie, praktisk øvelse og godkjenningskrav

Eksamen

De som deltar på basiskurset i januar må gjennomføre og bestå en skriftlig eksamen over 2 timer for å få basiskurset godkjent. Den eksamen gjennomføres fredag 19. mars kl. 19:00-21:00 i Sandnes.

Selvstudie

De som skal gjennomføre alle fire kursene, slik at man kan bli godkjent som trener 2 i troppsgymnastikk må i tillegg gjennomføre et selvstudie over 1 år i eget lag. Dette skal sendes inn til forbundskontoret for rettelse av en sensor.

Frister

- * 17. januar 2010: Utdeling av selvstudiet.
- * 10. januar 2011: Frist for innlevering av selvstudiet.

Godkjenningskrav trener 2

1. Deltakelse på alle kursdeler (60 timer)
2. Bestått skriftlig eksamen (2 timer)
3. Bestått selvstudie (1 år)
4. Godkjenning av praktiske øvelser 28.-29. november

7. Krav til frammøte

For å få godkjent kurset må man ha minimum 80% frammøte og være aktiv på alle modulene. Det er ikke anledning til å bare sitte og observere.

8. Reise

Må ivaretas og dekkes av hver enkelt deltaker.

9. Overnatting – bestilling og betaling

Ivaretas og betales av hver enkelt deltaker. Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets kan anbefale:

1. helg: Basiskurs trener 2 16.-17. januar, Idrettens Hus Stavanger.

Thon Hotell Maritim. Hotell: 51 85 05 00.

Internett: <http://www.thonhotels.no/templates/thonhotels/pages/art-hotel.aspx?id=47>

2. helg: Trener 2 frittstående 19.-21. mars, Sandnes Turnhall.

Thon Hotell Sandnes. Telefon: 51 96 20 00.

Internett: <http://www.thonhotels.no/templates/thonhotels/pages/art-hotel.aspx?id=420>

3. helg: Trener 2 trampett 3.-5. september, Haugesund Turnhall.

Rica Maritim Hotell. Telefon: 52 86 30 00.

Internett: <http://www.rica.se/en/Hotels/Rica-Maritim-Hotel>

4. helg: Trener 2 tumbling 26.-28. november, Haugesund Turnhall.

Rica Maritim Hotell. Telefon: 52 86 30 00.

Internett: <http://www.rica.se/en/Hotels/Rica-Maritim-Hotel>

10. Mat

Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets tilrettelegger lunsjer og frukt. Mat utover dette ivaretas av hver enkelt deltaker.

11. Hovedansvarlig

Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets er ansvarlig for den tekniske gjennomføringen av kurset.

Kontaktperson: Kretskonsulent Tone Elisabeth Kristiansen. Telefon: 46 95 35 86.

E-mail: tone.elisabeth.kristiansen@nif.idrett.no

12. Deltakeravgift og fakturering

Kr. 1.000,- pr. person pr. kurshelg. Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets sender faktura direkte til hver enkelt deltaker i etterkant av kurset. Vi oppfordrer dere til å på god tid på forhånd søke eget lag og krets om dekning av deres utgifter.

13. Påmelding og påmeldingsfrist m.m.

Påmelding gjøres via internett på www.minidrett.no

Dersom du ønsker å ta hele trener 2 kurset og få godkjent full trener 2 kompetanse, så melder du deg på til basiskurset og krysser av for tilleggstenesten "melder meg på hele trener 2 troppsgymnastikk". Du er da automatisk påmeldt til alle fire kursdelene og trenger ikke melde deg på til hvert enkeltkurs. Søk på: *Trener 2 troppsgymnastikk basiskurs 2010*.

Ønsker du kun å ta et eller flere av delkursene, må du melde deg på til hvert enkelt kurs.

Søk på: 2. helg: *Trener 2 frittstående 2010*

3. helg: *Trener 2 trampett 2010*

4. helg: *Trener 2 tumbling 2010*

Dersom du får melding om at du mangler kompetanse når du forsøker å melde deg på, så må du sende inn dokumentasjon på bestått kurs fra trener 1 til forbundskontoret. Dette sendes inn pr. mail: gymogturn@nif.idrett.no eller pr. telefax: 21 02 96 11.

13. Forts. påmelding og påmeldingsfrist m.m.

Påmeldingsfristen er 1 måned før hvert kurs. Det er begrenset antall plasser, maksimalt 20 på hvert kurs, så prinsippet "først til mølla" gjelder. Hvis enkelte delkurs blir fulle, så vil deltakere som skal ta hele trener 2 kurset bli prioritert foran de som kun melder seg på til delkurs. NB! Det er bindende påmelding. Det betyr at det kun er legeattest som godkjennes som gyldig dokumentasjon ved et eventuelt forfall, om man skal unngå å bli fakturert for deltakeravgiften. **Fristen for avmelding er innen 1 måned før hvert kurs.**

14. Annet

Eventuelle spørsmål kan rettes til Hermod på forbundskontoret. Telefon a: 95 18 92 11 eller på e-post: hermod.buttedahl@nif.idrett.no. Se også forbundets internettside: www.gymogturn.no.

Velkommen til kurs!

Med vennlig hilsen
Norges Gymnastikk- og Turnforbund
Teknisk komité troppsgymnastikk

Kjetil Folkvord
Leder
(sign.)

Hermod Buttedahl
Konsulent

Til: * Alle lag med troppsgymnastikk

Kopi: * Kretsledere og kretskontorer
* Internasjonale dommere og forbundsdommere
* Kurslærere og trenerpoolen
* Mailingliste troppsgymnastikk
* Kurslærer som TKTR har engasjert
* Teknisk komité troppsgymnastikk
* www.gymogturn.no

dato _____

Eksempel invitasjon – trener 2 kurs frittstående 4. -5. april 2009, Stavern

1. Tid

* Lørdag 4. april kl. 09:00-16:30
* Søndag 5. april kl. 10:00-14:00

2. Sted

Grophallen i Stavern. Adresse: Holmejordveien 23, Larvik.

3. Målgrupper og krav for å kunne delta

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.

4. Mål med 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.** Koreograferer et frittståendeprogram med musikk.

5. Kurslærer

Camilla Clausen.

6. Innhold

Kurset inngår i trener 2 utdanningen i troppsgymnastikk. Kurset består av 3 moduler a 4 skoletimer.

7. Litteratur

Obligatorisk litteratur:

A. Trener 1 og 2 heftet i troppsgymnastikk (utgitt av NGTF).

Heftet koster kr 220,- + porto og eksp.gebyr (heftet er ikke inkludert i kursavgiften).

Hver enkelt må selv bestille heftet via www.idrettsbutikken.no i god tid før kurset.

8. Tidsplan

Lørdag 04.04.

- Kl. 09:00 – 09:30 Presentasjon. Motivasjon og bevisstgjøring. Praksis – øvelser som innebærer sosial kontakt, trygghet og det at en tørr. Debatt – hvilke tanker har jeg gjort meg?
- Kl. 09:30 – 10:00 Rammer for frittstående. Video av ferdig program. Gjennomgang av reglementets krav.
- Kl. 10:00 – 10:40 Utfylling av vanskeskjema. Gjennomgang av vanskeskjema, reglement og forklaringer. Oppsummering.
- Kl. 10:40 – 11:40 Oppvarming – fokus på bruk av nivåer, være bevisst på rommet og forflytninger. Debatt og refleksjon i forhold til oppvarming. Rom og forflytning.
- Kl. 11:40 – 12:40 Gruppeoppgave Komposisjonsøvelser. Alle lære samme korte sekvens. Oppgave: endre i tid/rom/nye bevegelser.
- Kl. 12:40 – 13:30 Lunsj.
- Kl. 13:30 – 14:00 Gruppeoppgave: Alle lære samme bevegelser, selv sette sammen med forflytnings- og forbindelsesøvelser til en liten sekvens.
- Kl. 14:00 – 14:30 Pararbeid. Praktisk gjennomgang.
- Kl. 14:30 – 15:30 Finn bevegelsesmateriale del 1. utgangspunkt i grunnelementene sving/hopp. Gruppeoppgave.
- Kl. 15:30 – 16:30 Musikkteori. Analyse og bevisstgjøring på lyd og tid. Oppgave musikk: Lytt til forskjellige takt arter, analyseskjema. Snakk om god/dårlig musikk og hvilken betydning det har. Lytte til musikken og betydningen av dette. Valg av musikk i forhold til utøvere, oppbygging av programmet, valg av øvelser til musikk og lignende.

Søndag 05.04.

- Kl. 10:00 – 10:45 Bevisstgjøring av kroppen gjennom oppvarming. Oppvarming med fokus på tyngde, motstrekk.
- Kl. 10:45 – 11:30 Finn bevegelsesmateriale 2. Gruppeoppgaver. Lytt til et musikk stykke, hva sier det deg? Finn på en bevegelses sekvens på 4x8 åttre. Gjør dette med en til musikk. En siste gang, lage 8x8 åttre.
- Kl. 11:30 – 12:00 Lunsj.
- Kl. 12:00 – 12:45 Oppvarming, bevegelse og kropps tekniske vansker. oppvarming, vektlegging av undervisningsmetoder og metodikk for kroppstekniske vansker.
- Kl. 12:45 – 13:15 Pedagogikk og innlæringsmetoder. Gjennomgang av metoder brukt under oppvarming. Gruppeoppgave: undervis hverandre ved bruk av innlæringsmetoder og pedagogiske hjelpemidler.
- Kl. 13:15 – 13:45 Treningsplan – veien mot målet. Teoretisk gjennomgang.
- Kl. 13:45 – 14:00 Oppsummering og foreløpig evaluering.
(Deltakerne får tilsendt en e-post i etterkant av kurset hvor de evaluerer ved bruk av Questback).

9. Eksamen/godkjenning

Det er ingen teoretisk eller praktisk eksamen. For å få godkjent kurset må man ha minimum 80% frammøte og være aktiv på alle modulene. Det er ikke anledning til å bare sitte og observere. Kurslærer foretar en vurdering og eventuell godkjenning av hver enkelt deltaker.

10. Reise

Må ivaretas og dekkes av hver enkelt deltaker.

Fly: Ta flybuss fra Torp til Larvik (30 min.) og rutebuss til Stavern. Stoppested Holmejordet ved REMA-butikken (det tar 10 min - spør sjåføren).

Bil: Ta av fra E18 mot Larvik (fra Oslo, ikke ta av mot Larvik Øst, men neste avkjøring). Til høyre i første lyskryss og følg skilt mot Stavern. Etter ca 4 kilometer til venstre i rundkjøring. Følg veien opp til toppen av bakken og ta til venstre etter første bygg. Hallen er fjerde bygg på venstre side. Det står "STAG Turnhall" på skilt over døra.

11. Overnatting – bestilling og betaling

Ivaretas og betales av hver enkelt deltaker. Vi kan anbefale:

A. Hotell Wasilioff. Telefon: 33 11 36 00. www.wassilioff.no.

B. Solplassen og Rakke Camping. Telefon: 33 19 92 82. www.solplassen.no.

C. Farris Bad Hotell er også et mulig alternativ. Det er et nyåpnet spa hotell i Larvik.

D. Vi kan tilby å sove i grophallen (70,- pr.pers.) med fri tilgang til kjøkken, TV-stue, toaletter og dusjer.

NB! Gi beskjed til Lars Gunnar Risa om du ønsker å overnatte i hallen innen utgangen av _____. E-post: lars-gunnar.risa@nif.idrett.no. Mobil: 99 00 10 91.

12. Mat

Stag tilrettelegger frokost lørdag for de som eventuelt overnatter i hallen, samt lunsj lørdag og søndag og frukt. Mat utover dette ivaretas av hver enkelt.

13. Hovedansvarlig

Teknisk komité trosspgymnastikk ved Tina Østenstad er hovedansvarlig for kurset.

14. Deltakeravgift og fakturering

Kr. 1.000,- pr. person. Forbundskontoret sender faktura direkte til hver enkelt deltaker i etterkant av kurset. Vi oppfordrer dere til å på god tid på forhånd søke eget lag og krets om dekning av deres utgifter.

15. Påmelding og påmeldingsfrist m.m.

Påmelding gjøres via internett på www.minidrett.no

Søk på: *Trener 2 frittstående trosspgymnastikk*. Påmeldingsfristen er **innen utgangen av** _____. Det er begrenset antall plasser (maksimalt 20), så prinsippet "først til mølla" gjelder.

NB! Det er bindende påmelding. Det betyr at det kun er legeattest som godkjennes som gyldig dokumentasjon ved et eventuelt forfall, om man skal unngå å bli fakturert for deltakeravgiften. Fristen for avmelding er **innen utgangen av** _____.

16. Annet

Ta med skrivesaker og treningstøy - kurset krever aktiv deltakelse.

Eventuelle spørsmål kan rettes til Hermod på forbundskontoret. Telefon a: 95 18 92 11 eller på e-post: hermod.buttedahhl@nif.idrett.no. Se også forbundets internettside: www.gymogturn.no.

Velkommen til kurs!

Med vennlig hilsen
Norges Gymnastikk- og Turnforbund
 Teknisk komité trosspgymnastikk

Kjetil Folkvord
 Leder
 (sign.)

Hermod Buttedahl
 Konsulent



NGTF

Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Postboks 5000, 0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsvn. 73, Tlf. 21 02 90 00, www.gymogturn.no

Bankgiro: 5134.06.0575 Bankgiro lisens: 5010.05.18489 Org.nr.: 970 232 796

Til: * Alle lag med troppsgymnastikk

Kopi: * Kretsledere og kretskontorer
* Internasjonale dommere og forbundsdommere
* Kurslærere og trenerpoolen
* Mailingliste troppsgymnastikk
* Kurslærer som TKTR har engasjert
* Teknisk komité troppsgymnastikk
* www.gymogturn.no

9. september 2009

Eksempel invitasjon – trener 2 kurs tumbling 13. -15. november 2009, Stavern

1. Tid

- * Fredag 13. november kl. 18:00-21:30
- * Lørdag 14. november kl. 10:00-17:00
- * Søndag 15. november kl. 10:00-16:00

2. Sted

Grophallen i Stavern. Adresse: Holmejordveien 23, Larvik.

3. Målgrupper og krav for å kunne delta

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.

4. 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

5. Kurslærer

Lars Gunnar Risa.

6. Innhold

Kurset inngår i trener 2 utdanningen i troppsgymnastikk. Kurset består av 4 moduler a 4 skoletimer.

7. Litteratur

Obligatorisk litteratur:

A. Trener 1 og 2 heftet i troppsgymnastikk (utgitt av NGTF).

Heftet koster kr 220,- + porto og eksp.gebyr (heftet er ikke inkludert i kursavgiften).

Hver enkelt må selv bestille heftet via www.idrettsbutikken.no i god tid før kurset.

Anbefalt litteratur:

B. Bevegelseslære. Hefte utgitt av NGTF.

Hver enkelt må selv bestille heftet via www.idrettsbutikken.no i god tid før kurset.

8. Tidsplan

Fredag 13.11.

Kl. 18:00-18:10 Velkommen og praktiske avklaringer

Kl. 18:10-21:30 Teori, oppvarming med trening av fysiske ressurser, stasjonstrening

Lørdag 14.11.

Kl. 10:00 – 10:05 Velkommen og praktiske avklaringer.

Kl. 10:05 – 13:00 Teori, oppvarming med trening av fysiske ressurser, teknikk og metodikk på serier bakover (araber, flikk flakk og salto).

Kl. 13:00 – 14:00 Lunsj.

Kl. 14:00 – 17:00 Teori, oppvarming med trening av fysiske ressurser, teknikk og metodikk på serier bakover (skruer)

Søndag 15.11.

Kl. 10:00 – 12:30 Dobbel salto bakover og salto som start på serien.

Kl. 12:30 – 13:30 Lunsj.

Kl. 13:30 – 15:50 Teknikk og metodikk på serier forover (stift, salto, skruer).

Kl. 15:50 – 16:00 Oppsummering og foreløpig evaluering.
(Deltakerne får tilsendt en e-post i etterkant av kurset hvor de evaluerer ved bruk av Questback).

9. Eksamen/godkjenning

Det er ingen teoretisk eller praktisk eksamen. For å få godkjent kurset må man ha minimum 80% frammøte og være aktiv på alle modulene. Det er ikke anledning til å bare sitte og observere. Kurslærer(ene) foretar en vurdering og eventuell godkjenning av hver enkelt deltaker.

10. Reise

Må ivaretas og dekkes av hver enkelt deltaker.

Fly: Ta flybuss fra Torp til Larvik (30 min.) og rutebuss til Stavern. Stoppested Holmejordet ved REMA-butikken (det tar 10 min - spør sjåføren).

Bil: Ta av fra E18 mot Larvik (fra Oslo, ikke ta av mot Larvik Øst, men neste avkjøring). Til høyre i første lyskryss og følg skilt mot Stavern. Etter ca 4 kilometer til venstre i rundkjøring. Følg veien opp til toppen av bakken og ta til venstre etter første bygg. Hallen er fjerde bygg på venstre side. Det står "STAG Turnhall" på skilt over døra. Er du i tvil ring Lars Gunnar Risa 99 00 10 91.

11. Overnatting – bestilling og betaling

Ivaretas og betales av hver enkelt deltaker. Vi kan anbefale:

- A.** Hotell Wasilioff. Telefon: 33 11 36 00. www.wassilioff.no.
- B.** Solplassen og Rakke Camping. Telefon: 33 19 92 82. www.solplassen.no.
- C.** Farris Bad Hotell er også et mulig alternativ. Det er et nyåpnet spa hotell i Larvik.
- D.** Vi kan tilby å sove i grophallen (70,- pr.pers.) med fri tilgang til kjøkken, TV-stue, toaletter og dusjer.

NB! Gi beskjed til Lars Gunnar om du ønsker å overnatte i hallen innen utgangen av **Mandag 2. november**. E-post: lars-gunnar.risa@nif.idrett.no. Mobil: 99 00 10 91.

12. Mat

Stag tilrettelegger frokost for de som eventuelt overnatter i hallen, samt lunsj lørdag og søndag og frukt. Mat utover dette ivaretas av hver enkelt.

13. Hovedansvarlig

Teknisk komité troppsgymnastikk ved Tina Østenstad er hovedansvarlig for kurset.

14. Deltakeravgift og fakturering

Kr. 1.000,- pr. person. Forbundskontoret sender faktura direkte til hver enkelt deltaker i etterkant av kurset. Vi oppfordrer dere til å på god tid på forhånd søke eget lag og krets om dekning av deres utgifter.

15. Påmelding og påmeldingsfrist m.m.

Påmelding gjøres via internett på www.minidrett.no Søk på: *Trener 2 tumbling troppsgymnastikk*. Påmeldingsfristen er **innen utgangen av tirsdag 20. oktober**. Det er begrenset antall plasser (maksimalt 20), så prinsippet "først til mølla" gjelder.

NB! Det er bindende påmelding. Det betyr at det kun er legeattest som godkjennes som gyldig dokumentasjon ved et eventuelt forfall, om man skal unngå å bli fakturert for deltakeravgiften. Fristen for avmelding er **innen utgangen av mandag 2. november**.

16. Annet

Ta med skrivesaker og treningstøy - kurset krever aktiv deltakelse.

Eventuelle spørsmål kan rettes til Hermod på forbundskontoret. Telefon a: 95 18 92 11 eller på e-post: hermod.buttedahl@nif.idrett.no. Se også forbundets internettside: www.gymogturn.no.

Velkommen til kurs!

Med vennlig hilsen
Norges Gymnastikk- og Turnforbund
 Teknisk komité troppsgymnastikk

Kjetil Folkvord
 Leder
 (sign.)

Hermod Buttedahl
 Konsulent



NGTF

Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Postboks 5000, 0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsvn. 73, Tlf. 21 02 90 00, www.gymogturn.no

Bankgiro: 5134.06.0575 Bankgiro lisens: 5010.05.18489 Org.nr.: 970 232 796

Til: * Alle lag med troppsgymnastikk

Kopi: * Kretsledere og kretskontorer
* Internasjonale dommere og forbundsdommere
* Mailingliste troppsgymnastikk
* Kurslærere som TKTR har engasjert
* Teknisk komité troppsgymnastikk
* www.gymogturn.no

dato _____

Eksempel invitasjon – trener 2 kurs trampett 4. -6. september 2009, Stavern

Retningslinjene for bruk av trampett gir klare krav om hva slags kompetanse en trener skal inneha for å virke som trener i trampett. Retningslinjene skal bevisstgjøre ansvarlige tillitsvalgte og trenere om faren ved bruk av trampett. Som en følge av det skal retningslinjene være et preventivt tiltak for å redusere antall alvorlige ulykker med trampett i framtiden.

1. Tid

- * Fredag 4. september kl. 18:00-21:30
- * Lørdag 5. september kl. 10:00-17:00
- * Søndag 6. september kl. 10:00-16:00

2. Sted

Grophallen i Stavern. Adresse: Holmejordveien 23, Larvik.

3. Målgrupper og krav for å kunne delta

Målgrupper

Alle som bruker trampett på trening, i konkurranse og/eller i undervisning på skole og som har bestått sikringskurs 1 trampett.

Krav for å kunne delta

Man kan delta på kurset det året man fyller 18 år. Man må ha godkjent trener 1 kurs i trampett samt hatt 1 års praksis som trener i trampett etter at man har fått godkjent trener 1 kurs i trampett. Man må være fylt 18 år for å kunne praktisere/instruere.

4. 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 idrettsskader innen troppsgymnastikk

5. Kurslærere

Lars Gunnar Risa og Niclas Lundmark.

6. Innhold

Kurset inngår i trener 2 utdanningen i troppsgymnastikk. Kurset består av 4 moduler a 4 skoletimer.

7. Litteratur

Obligatorisk litteratur:

A. Trener 1 og 2 heftet i troppsgymnastikk (utgitt av NGTF).

Heftet koster kr 220,- + porto og eksp.gebyr (heftet er ikke inkludert i kursavgiften).

Hver enkelt må selv bestille heftet via www.idrettsbutikken.no i god tid før kurset.

Anbefalt litteratur:

B. Bevegelseslære. Hefte utgitt av NGTF.

Heftet bestilles via www.idrettsbutikken.no

C. Trampettboken. Bok utgitt av Svenska Gymnastikförbundet.

Bestilles fra Svenska Gymnastikförbundet: www.gymnastik.se.

D. Boken Springgymnastik. Bok utgitt av Danmarks Gymnastik Forbund.

Bestilles fra Danmarks Gymnastik Forbund: www.dgf.dk.

8. Tidsplan**Fredag 04.09.**

Kl. 18:00-18:10

Velkommen og praktiske avklaringer

Kl. 18:10-21:30

Forebygging av idrettskader

Lørdag 05.09.

Kl. 10:00 – 10:05 Velkommen og praktiske avklaringer.

Kl. 10:05 – 13:00 Teori, oppvarming med trening av fysiske ressurser, stasjonstrening for doble saltoer, doble saltoer – oppbygd (modul 1).

Kl. 13:00 – 14:00 Lunsj.

Kl. 14:00 – 17:00 Teori, oppvarming med trening av fysiske ressurser, doble saltoer på oppbygd, doble saltoer med 180 skru;

Søndag 06.09.

Kl. 10:00 – 13:00 Dobbelt med 360 inn og 180 ut / dobbelt 540 ut (modul 2).

Kl. 13:00 – 14:00 Lunsj.

Kl. 14:00 – 16:50 Teori hoppredskap, oppvarming med trening av fysiske ressurser, tsukahara/overslag salto (modul 3).

Kl. 16:50 – 17:00 Oppsummering og foreløpig evaluering.
(Deltakerne får tilsendt en e-post i etterkant av kurset hvor de evaluerer ved bruk av Questback).

9. Eksamen/godkjenning

Det er ingen teoretisk eller praktisk eksamen. For å få godkjent kurset må man ha minimum 80% frammøte og være aktiv på alle modulene. Det er ikke anledning til å bare sitte og observere. Kurslærer(ene) foretar en vurdering og eventuell godkjenning av hver enkelt deltaker.

10. Reise

Må ivaretas og dekkes av hver enkelt deltaker.

Fly: Ta flybuss fra Torp til Larvik (30 min.) og rutebuss til Stavern. Stoppested Holmejordet ved REMA-butikken (det tar 10 min - spør sjåføren).

Bil: Ta av fra E18 mot Larvik (fra Oslo, ikke ta av mot Larvik Øst, men neste avkjøring). Til høyre i første lyskryss og følg skilt mot Stavern. Etter ca 4 kilometer til venstre i rundkjøring. Følg veien opp til toppen av bakken og ta til venstre etter første bygg. Hallen er fjerde bygg på venstre side. Det står "STAG Turnhall" på skilt over døra. Er du i tvil ring Lars Gunnar Risa 99 00 10 91.

11. Overnatting – bestilling og betaling

Ivaretas og betales av hver enkelt deltaker. Vi kan anbefale:

A. Hotell Wasilioff. Telefon: 33 11 36 00. www.wassilioff.no.

B. Solplassen og Rakke Camping. Telefon: 33 19 92 82. www.solplassen.no.

C. Farris Bad Hotell er også et mulig alternativ. Det er et nyåpnet spa hotell i Larvik.

D. Vi kan tilby å sove i grophallen (70,- pr.pers.) med fri tilgang til kjøkken, TV-stue, toaletter og dusjer.

NB! Gi beskjed til Lars Gunnar om du ønsker å overnatte i hallen **innen utgangen av** _____ . E-post: lars-gunnar.risa@nif.idrett.no. Mobil: 99 00 10 91.

12. Mat

Stag tilrettelegger frokost for de som eventuelt overnatter i hallen, samt lunsj lørdag og søndag og frukt. Mat utover dette ivaretas av hver enkelt.

13. Hovedansvarlig

Teknisk komité trossgymnastikk ved Tina Østenstad er hovedansvarlig for kurset.

14. Deltakeravgift og fakturering

Kr. 1.000,- pr. person. Forbundskontoret sender faktura direkte til hver enkelt deltaker i etterkant av kurset. Vi oppfordrer dere til å på god tid på forhånd søke eget lag og krets om dekning av deres utgifter.

15. Påmelding og påmeldingsfrist m.m.

Påmelding gjøres via internett på www.minidrett.no Søk på: *Trener 2 trampett trossgymnastikk*. Påmeldingsfristen er **innen utgangen av** _____. Det er begrenset antall plasser (maksimalt 20), så prinsippet "først til mølla" gjelder.

NB! Det er bindende påmelding. Det betyr at det kun er legeattest som godkjennes som gyldig dokumentasjon ved et eventuelt forfall, om man skal unngå å bli fakturert for deltakeravgiften. Fristen for avmelding er **innen utgangen av** _____.

16. Annet

Ta med skrivesaker og treningstøy - kurset krever aktiv deltakelse.

Eventuelle spørsmål kan rettes til Hermod på forbundskontoret. Telefon a: 95 18 92 11 eller på e-post: hermod.butedahl@nif.idrett.no. Se også forbundets internettside: www.gymogturn.no.

Velkommen til kurs!

Med vennlig hilsen

Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Teknisk komité trossgymnastikk

Kjetil Folkvord

Leder

(sign.)

Hermod Buttedahl
Konsulent