



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

INVITASJON KOREOGRAFIKURS

5. november i Oslo



Kurset skal gi inspirasjon og kunnskap slik at man kan videreutvikle seg som koreograf/instruktør. Deltakere vil få en grundig gjennomgang av Gym for Life kriteriene og hvordan disse kan brukes når man koreograferer oppvisningsprogram. Ved å forstå kriteriene har du som instruktør et godt verktøy for å lage spennende og underholdende program, også til andre oppvisninger som gymnastikkfestival, juleshow i foreningen, turnsportens dag ol.

- **Nivå 1** for uerfarne/nybegynnere. Generell innføring i Gym for Life kriteriene og hvordan man ved bruk av disse kan lage en koreografi.
- **Nivå 2** kan være erfarne/viderekommende. En gjennomgang av kriteriene, hva de ulike kriteriene virkelig betyr og hvordan man kan videreutvikle sin koreografi ved hjelp av disse.

Dato: Lørdag 5. november fra kl. 10 til kl. 18.

Sted: Gymsalen Ullevål Stadion. Sognsveien 73 0840, Oslo.

Målgruppa: Alle som er interessert i koreografi, både nybegynnere og erfarne.

Pris: kr. 300 for lisensierte trenere, kr. 500 for ikke lisensierte trenere, kr. 800 for ikke medlemmer i NGTF.

Lunsj: Det blir servert enkel lunsj for alle.

Påmelding innen 12. oktober!

Send påmeldingsskjema som finnes i invitasjonen eller benytt [elektronisk påmelding](#).

Kontaktperson for spørsmål og påmelding:

Gema Casado gema.casado@gymogturn.no Mob: 952 29 468

Margrete Morken margrete.morken@gymogturn.no Mob: 986 59 134

PROGRAM

	Nybegynnere	Erfarne
9:45-10:00	Registrering	
10:00- 12:00	Nivå 1 med Torkell Seppola	Nivå 2 med Eija Österberg
12:00-12:30	Lunsj	
12:30- 14:00	Nivå 1 med Torkell Seppola	Nivå 2 med Eija Österberg
14:15-15:45	Nivå 1 med Eija Österberg	Nivå 2 med Torkell Seppola
15:45- 16:15	Frukt pause	

16:15-18:00	Nivå 1 med Eija Österberg	Nivå 2 med Torkell Seppola
-------------	---------------------------	----------------------------

Nivå 1 med Torkell

Kunne du tenke deg å lage et oppvisningsprogram, eller trenger du tips til hvordan du kan utvikle enkle programmer litt videre? Dette kurset vil gi deg noen enkle ideer og prinsipper som du kan bruke som inspirasjon til oppvisninger. Med utgangspunkt i Gym for Life kriteriene, får du et verktøy til å koreografere. Du vil bli godt kjent med innholdet i kriteriene og hvordan du på en enkel måte kan bruke dette til å lage et program som er interessant og underholdende.

Nivå 2 med Torkell

Ønsker du å forbedre et oppvisningsprogram som du allerede har laget? Gym for Life kriteriene gir et godt utgangspunkt for å utvikle programmer med standarden som NGTF og FIG ønsker i oppvisningsprogrammer. Kunsten å koreografere gode oppvisningsprogrammer krever at du innenfor disse kriteriene, kan jobbe med gode ideer på en måte der du klarer å få ut mest mulig av potensialet til dine gymnaster. Kurset vil gi deg påfyll av kunnskap og ideer, slik at du kan videreutvikle deg som koreograf.

Nivå 1 og 2 med Eija Österberg

Hvordan bygger man opp en oppvisning? Hvordan kommer du i gang og hvordan skaper vi gode oppvisninger?

Fokuset i disse kurstimene vil være å bruke ulike nøkkeltemaer innen koreografi for å jobbe med variasjon og hvordan sette sammen øvelser for å skape god koreografi. Innholdet i kurset blir både teoretisk og praktisk. Vi skal jobbe praktisk med de ulike nøkkeltemaene innen koreografi som; tema i oppvisningen, musikk, komposisjon, utstyr, bevegelser, formasjoner, relasjoner og overganger.

Vi kommer til å gå gjennom det koreografiske begrepet BESS og gå gjennom øvelser basert på BESS (Body, Effort, Shape, og Space). Hvordan har disse betydning for koreografi? Og hvordan kan vi bruke disse når vi skaper koreografi til våre show og oppvisninger?

Vi skal gjøre oss kjent med ulike relationskriterier innen koreografien og hvilken betydning disse har. Vi skal jobbe med å utnytte rommet, nivået, gymnastiske element og grupperelasjoner.

Vi skal jobbe med effekter og overganger mellom ulike faser, f.eks. hvordan skifter vi fokus. Vi kommer til å jobbe med farger og hvordan disse kan ha betydning for koreografien, hva vi kommuniserer og hvordan vi uttrykker det.

Som deltaker vil du også få en gjennomgang av grunnleggende musikalske begrep og hvordan du kan jobbe med et «manus» for koreografien.

LITT OM KURSHOLDERER



Torkell Seppola

Torkell er fra Finnsnes i Troms. Finnsnes IL har en turngruppe med lang og god tradisjon på oppvisningsgymnastikk og stevneprogrammer. Har vært trener for troppsgymnastikk og koreograf frittstående programmer herrer/gutter og mixtrops siden 1984.

Utdannet som kurslærer for trener- og dommerkurs innen troppsgymnastikk i 1987. Har jobbet i NGTF i perioden 2000-2010 og har siden 2010 vært ansatt i NIF med ansvar for kompetanseutvikling og utdanning av veiledere og kurslærere.

Oppdrag og prosjekter i turnforbundet:

- Forbundsdommer i troppsgymnastikk 2 perioder fra 1993-1997
- Koreograf/trener fellesprogram til landsturnstevner i Bodø 1994 (mixtrops), Trondheim 2001 (menn) og Mosjøen 2005 (menn).
- Koreograf/trener oppvisningsprogram «Men only» fellestrops til gymnaestrada i Lisboa (2003) og Dornbirn (2007).
- Koreografi og trener for oppvisningstrops «It's Friday» under gymnaestrada i Lausanne (2011).
- Synser for flere oppvisningskonkurranser og Gym for Life Norge 2013 og 2014.
- Engasjert i organisasjonskomiteen til World Gym for Life Challenge 2017.



Eija Österberg

Eija er fra Sverige og arbeider i det svenske turnforbundet som pedagog i frittstående og koreografi (Performance). Eija har hatt flere kurs i Norge innen koreografi. Hun har sammen med en kollega skrevet hele kursmaterialet for nivå 3 i trenerutdanning i frittstående og koreografi for det svenske turnforbundet.

Eija jobber med friståendeprogram i hele Sverige. Hun har skrevet kursmateriale i koreografi til UEG og er forfatter av boken «A performance to remember». Hun har utarbeidet kursmateriale på UEG Educational Camp Choreography.

Eija elsker å danse og lage koreografi og hun har lang erfaring på dette område. Hun har bl. a. laget programmet for Nordisk Aften på Gymnastradaen i Lausanne. I dag er hun trener for et TeamGym med gutter og jenter og jobber i det svenske forbundet. Hun ser frem til å dele sin erfaring og ønsker at alle skal få en fantastisk opplevelse ☺

**PÅMELDINGSKJEMA TIL KOREOGRAFIKURSET
5. november**

(Du kan også melde deg elektronisk: <http://www.gymogturn.no/koreografikurs-5-november-i-oslo/>)

NAVN: _____

FØDSELSDATO: _____

E-POST: _____

POSTADRESSE: _____

TELEFON: _____

LAG/FORENING: _____