



# Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Postboks 5000, 0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)  
Bankgiro: 5134.06.05.075 Bankgiro lisenser: 1503 33 50799 Org.nr.: 970 232 796

---

## Norges Gymnastikk- og Turnforbund inviterer til etterutdanningskurs i Idrettens Grunnstige 1.

NGTF har utarbeidet Idrettens Grunnstige 1 (IG 1), målgruppe barn 5-12 år, og Idrettens Grunnstige 2 (IG 2), målgruppe barn 8-12 år. Begge disse konseptene inneholder 10 øvelsesgrupper med 10 trinn i hver gruppe og presenterer grunnleggende øvelser som kan benyttes på barnepartier. Øvelsesgruppene i IG 2 er noe ulike fra IG 1 og nivået er noe høyere.

### Målgruppe:

Alle trenere som har bestått Trener 1 kurs i regi av Norges Gymnastikk- og Turnforbund og som er trenere for barn i aldersgruppen 5-12 år.

### Kursets mål:

Målet med dette kurset er at du som trener skal kunne planlegge og lede treninger i Idrettens Grunnstige 1 som gir god variasjon og høyt aktivitetsnivå. Kunne tilrettelegge og justere treningen slik at alle barn opplever glede og mestring.

### Innholdsbeskrivelse:

Kurset består av del A og B av Idrettens Grunnstige 1. Kurset tar for seg trinn 1-10 i Idrettens Grunnstige 1 og er både teoretisk og praktisk strukturert.

### Emner:

- Hva er IG 1 og hvordan er den bygget opp
- Sikring og mottak
- Gjennomgang av trinn 1-10 i IG 1
- Bruk av IG i lek og stafetter
- Timeopplegg/forslag til organisering av aktivitet



**Grunnlaget legges i gym og turn!**

- Uttøying for barn
- Organisering av godkjenning av øvelsene

Dere kan lese mer om konseptet her:

<http://www.gymogturn.no/medlemmer/aktiviteter/barn/idrettens-grunnstige/#1448283250820-36573526-4947>

- Sted:** Leirskallen 2, 1164 Oslo
- Dato:** Lørdag 09. desember 2017
- Klokkeslett:** kl. 09:00 – kl. 17:00
- Mat:** Lunsj fra kl. 12 – 13. Det blir servert frukt. Ta med egen mat.
- Pris:** kr. 1200,- inkl. kursmateriell, Idrettens grunnstige, 1. Instruktørhefte, for lisensierte trenere.  
kr. 1600,- inkl. kursmateriell, Idrettens grunnstige, 1. Instruktørhefte, for ikke lisensierte trenere.
- Kurslærer:** Ann-Mari Steinsland
- Påmelding:** Påmelding skjer via [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no) innen den **20. november 2017**.

Søk på kursnavn «Idrettens Grunnstige 1». Påmelding er bindende. Kun legeerklæring er gyldig ved refusjon av deltakeravgift.

### **Eksamen/godkjenning:**

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

Vennlig hilsen

Norges Gymnastikk- og Turnforbund  
Irina Solem konsulent barn, ungdom og funksjonshemmede