



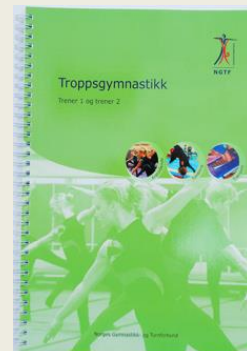
OPPLAND GYMNASTIKK- OG TURNKRETS I SAMARBEID MED LILLEHAMMER TURNFORENING

inviterer til

SIKRINGSKURS 1 TRAMPETT

- TID:** Lørdag 1. november 2014 Kl. 11.00 – kl. 18.00.
Søndag 2. november 2014 Kl. 10.00 – kl. 15.00.
- STED:** Kristins Hall, Lillehammer. Adresse: Stampesletta, 2609 Lillehammer
- KURSLÆRER:** Odd Alexander Grødahl Jensen
- PRIS:** Kr. 1150,- per deltaker. Registrerte trenere med trenerlisens gjennom NGTF får kr 350,- i rabatt og betaler kun kr 800,-
- PÅMELDING:** Påmeldingsfristen er tirsdag 21. oktober 2014. Påmeldingen er bindende. Kun legeerklæring er gyldig for å slippe å betale kursavgift etter at påmeldingsfristen er utløpt. Påmelding gjøres via www.minidrett.no (se egen manual for påmelding). Har du problemer med påmeldingen, ta kontakt med kretskonsulent Toril Nordseth: toril.nordseth@gymogturn.no. Husk å hake av hvis du ønsker kursmateriell. Det er viktig at du går inn i profilen din på minidrett og legger til riktig e-post adresse.

KURSMATERIELL: Kurshefte: "Troppsgymnastikk trener 1 og trener 2" kr 220,-. Bestilles ved påmelding på www.minidrett.no under tilleggstjenester. Hvis påmeldingsfristen ikke overholdes, kan vi ikke garantere at kursmateriell er tilgjengelig på kursdagen. Kursmateriell kan også bestilles på egenhånd på www.idrettsbutikken.no. Reglement i troppsgymnastikk kan lastes ned på www.gymogturn.no. Kursheftet er det samme som blir benyttet på kursene i tumbling og frittstående, så undersøk om du har heftet fra før (se bilde til høyre).



- BETALING:** Kurset vil bli fakturert av Oppland Gymnastikk- og Turnkrets i etterkant. Faktura sendes til klubben så lenge ikke annet er oppgitt.
- HUSK:** Sikringskurs er påkrevd for å bruke trampett på trening. Deltakere må minimum fylle 16 år i 2014. Deltakere som fyller 16 år i løpet av 2014 får godkjent kurset, men kan ikke praktisere selvstendig sikring i trampett før de har fylt 16 år.

KONTAKTPERSONER:

I forkant av kurset: Kretskonsulent: Toril Nordseth: toril.nordseth@gymogturn.no tlf: 46909810.
Under selve kurset: Lillehammer Turnforening v/Ingebjørg Boye: ib@heb.no tlf: 47027651

VEL MØTT TIL EI HYGGELIG KURSHELG☺

HUSK SKRIVESAKER, MATPAKKE, DRIKKEFLASKE OG TRENINGSTØY

Mvh Oppland Gymnastikk- og Turnkrets og Lillehammer Turnforening

OM SIKRINGSKURS 1 TRAMPETT

MÅLGRUPPE: Alle som bruker trampett på trening, i konkurranse og/eller i undervisning på skole e.a..

FORKUNNSKAPER: Det kreves ingen forkunnskaper, men det er en fordel med litt erfaring med troppsgymnastikk.

ALDERSGRENSE: Man kan delta på sikringskurs det året man fyller 16 år.

ARBEIDSMÅTER: Store deler av kurset gjennomføres med praktiske øvelser i sal. Teoretiske temaer flettes stort sett inn i det praktiske opplegget i kurset.

ETTER ENDT KURS SKAL DELTAKERNE KUNNE:

- Drive forsvarlig instruksjon fra og med grunnsprang til og med salto med skru.
- Bestemmelser for bruk av trampett og prinsipper for mottak.
- Kjenne til de viktigste reglene som gjelder i forbindelse med konkurranser.
- Vite om sprangets faser og hvilke krav som stilles i forbindelse med disse.
- Arbeide analytisk med øvelser ved å tenke forutsetninger, krav, arbeidsoppgaver, vanlige feil og konsekvenser.
- Vite hva idrettskader er, hvordan de oppstår, samt forebygge og etterbehandle.

GODKJENNING: Deltakerne må ha 100% frammøte, og være aktive under kurset. Sikringskurset gir kompetansen sikringskurs 1 trampett.

