

23-
25
MAI



POWERTUMBLING CAMP ARENDAL

Sør Amfi Turnhall, Arendal

Fredag 18.30-21.00
Lørdag 10.00-18.00
Søndag 10.00-14.00

Ekspert-trenere fra Danmark: Oliver Bay m.fl

Sessions for gymnaster
Sessions for trenere

Velkommen til Power Tumbling Camp i Arendal

23.-25. mai 2014

Power Tumbling er stort i mange lande, men ikke så mange i Norge driver med det

Det vil vi gjerne gjøre litt ved!!!

Derfor vil vi invitere til Camp og Seminar i Arendal i helgen

23.-25. mai.

Vi har kjøpt inn trenere fra Danmark til å undervise, og har gjort klar i hallen til at vi kan få masse awesome opplevelser med denne disiplin innenfor gymnastikk.

Målgruppe:

Utøvere:

Rekrutt-, junior- og seniorrekkerne i både tropp og apparat.

Utøvere må som minimum kunne gjøre araber-flick-strak alene på en tumbling, og gjerne tempi-flick

Trenere:

Alle interesserte trenere uansett nivå.

Viktig:

Trenere trenger ikke ha med seg gymnaster.

Gymnaster må ha med seg trener, hvis de er yngre enn 17 år.

Praksis:

Helgen vil bli delt opp i flere moduler, der du som utøver vil lære om metodikken bak

Powertumbling og langsam begynne å bygge opp serier.

Som trener vil du få mulighet til å studere metodikker, avprøve dem på egne eller andre gymnaster og øke din viten om denne disiplin.

Det vil bli et eget trener-seminar i løpet av helgen.

Søndag avsluttes samlingen med en forevisning/konkurransse for de som har lyst

Overnatting:

I utgangspunktet er man selv ansvarlig for overnatting, enten på hotel eller privat. Vi jobber med å

Pris:

800 kroner per deltaker. Dette inkluderer lunsj lørdag og søndag,

Det inkluderer også ekspert bistand fra erfarne Powertumbling trenere

Betalingsfrist er 20. april

Beløp innbetales til kontonummer: **3000.20.23632**

Merk betalingen: **PowertumblingCamp**

Påmelding

Al påmelding skjer via <http://arendalsturnforening.no>

Klikk på lenken «Påmelding» i top-menuen

Påmeldingsfrist er 20. april

Eventuelle spørsmål kan rettes til: sportsjef@arendalsturnforening.no

**Det er max 70 plasser og samlingen blir avlyst ved
mindre enn 30 deltakere**

Start whipping!!!