

# TRENINGSSAMLING 1.-7. KLASSE OG IDEKURS FOR TRENERE

## IDRETTENS GRUNNSTIGE



### Til alle TURNERE OG TRENERE i Oppland

Kretsen arrangerer treningsamling for barn og idekurs for trenere under ett, i Gausdal Arena 10.-11. oktober 2015. Her skal utøverne lære elementer fra idrettens grunnstige, og trenerne skal lære litt om hvordan de kan benytte seg av idrettens grunnstige på treninger i klubben. Vi håper mange ivrige turnere og trenere vil ta turen til Gausdal Arena disse dagene.

### SAMLING FOR BARN FRA 1. TIL 7. KLASSE:

Kretsen arrangerer samling i IDRETTENS GRUNNSTIGE for utøvere fra 1. klasse og oppover. Samlingen er en breddesamling for de som ikke deltar på konkurranseaktivitet. Samlingen vil ha fokus på innlæring av elementer i idrettens grunnstige. Idrettens grunnstige er et konsept utviklet av Norges Gymnastikk og Turnforbund som vektlegger grunnleggende ferdigheter og elementer i gymnastikk og turn.

Kretsen håper klubber kan videreformidle denne invitasjonen til alle barna i klubben fra 6 år og oppover.

### HER KAN ALLE DELTA!



Vi har valgt å dele barna inn i to grupper:

- 1. – 3. klasse: Lørdag 10. oktober kl. 14.00- 16.00
- 4. – 7. klasse: Søndag 11. oktober kl. 12.45- 14.15

Kurset er gratis for barna, men hvis de ønsker utøverhefte hvor man kan få godkjenning av øvelsene må man ta med kr. 30,-

Vi ønsker å vite hvor mange som skal delta, send derfor påmelding til [oppland.gymogturn@nif.idrett.no](mailto:oppland.gymogturn@nif.idrett.no) med navn og alder på barnet samt navn og telefonnummer til foresatt. Kryss av for utøverhefte.



OPPLAND GYMNASTIKK- OG TURNKRETS

Ekebergveien 101, 1178 Oslo

46909810 | [oppland.gymogturn@nif.idrett.no](mailto:oppland.gymogturn@nif.idrett.no) | <http://www.gymogturn.no/kretser/Oppland>

## IDEKURS FOR TRENERE:

Kurset går over to dager med mulighet for overnatting på skole. Trenerne kan møte med eller uten egne gymnaster. De skal få lære litt om idrettens grunnstige og hvordan de kan bruke dette konseptet under treninger i klubben. Dette skal de lære gjennom kyndig veiledning av Odd Alexander G. Jensen, som er utdannet i Idrettens Grunnstige gjennom turnforbundet. Det blir noen timer med teori, samtidig som de skal få øvd seg mye med barna.

**OBS!** Dette er ikke det offisielle kurset i Idrettens Grunnstige, kun en smakebit. Kretsen håper kurset vil gi inspirasjon og nyttig lærdom for trenerne på breddepartier for barn. Både hjelpetrenerne og de mer erfarne trenerne er hjertelig velkomne til å delta. Trenerne bør ha fylt 13 år.

### Lørdag 10. oktober

Kl. 10:00 Oppmøte  
Kl. 16:00 Kurs avsluttes  
Kl. 17:00 Enkel middag

### Søndag 11. oktober

Kl. 10:00 Kursstart  
Kl. 15:00 Kurs avsluttes

Pris for kurset: kr. 500,-  
Overnatting: kr. 100,-

Materiell:  
IG1 Instruktørhefte: kr. 220,-  
IG1 Kopieringsoriginaler: kr. 90,-  
IG1 Utøverhefte: kr. 30,-

**Påmelding:** Påmelding sendes [oppland.gymogturn@nif.idrett.no](mailto:oppland.gymogturn@nif.idrett.no) ( fyll ut eget påmeldingsskjema). Påmeldingen er bindende. Kun legeerklæring er gyldig for å slippe å betale kursavgift etter at påmeldingsfristen er utløpt. Påmeldingsfristen er onsdag 30.09.15

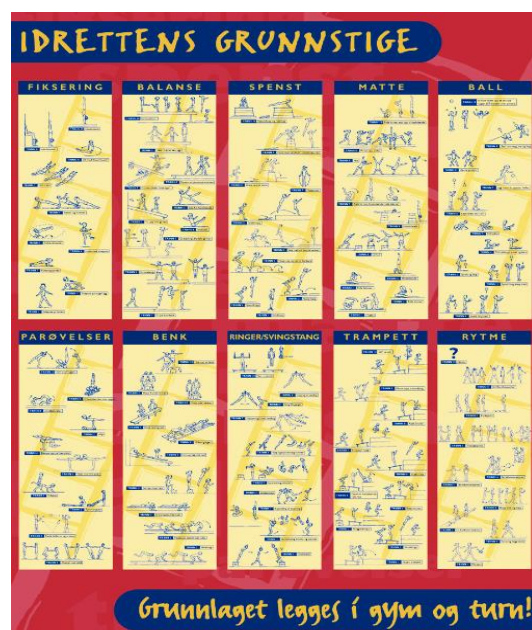
**Faktura:** Faktura vil bli sendt til klubben i etterkant om ikke annet blir oppgitt.

**Husk:** Skrivesaker, treningstøy, mat, drikke, godt humør og eventuelt sovepose og liggeunderlag og annet nødvendig for overnatting.

Med Idrettens Grunnstige ønsker Norges Gymnastikk og Turnforbund (NGTF) å hjelpe trenerne i gymnastikk- og turngrupper til å gjøre treningene varierte og allsidige. Idrettens Grunnstige er et av aktivitetskonseptene til NGTF og består av 10 øvelser fordelt på 10 ulike øvelsesgrupper.

Idrettens Grunnstige består av følgende 10 øvelsesgrupper: Fiksering, balanse, spenst, matte, ball, parøvelser, benk, ringer/svingstang, trampett, rytme.

Innenfor hver av disse gruppene er det 10 øvelser som går fra det helt enkle til det mer «avanserte». Alt bygger på hverandre - slik at "teorien" om at man må lære å krabbe før man kan gå kommer her til sin rett. Øvelsene er illustrert og til hver øvelse er det en beskrivelse samt tips til gjennomføring. I tillegg har vi samlet over 60 ulike leker, stafetter, kontaktøvelser, rytmeaktiviteter samt tips til hvordan man kan legge opp aktiviteter for barn. I tillegg finnes det 10 ferdige timeopplegg.



OPPLAND GYMNASTIKK- OG TURNKRETS

Ekebergveien 101, 1178 Oslo

46909810 | [oppland.gymogturn@nif.idrett.no](mailto:oppland.gymogturn@nif.idrett.no) | <http://www.gymogturn.no/kretser/Oppland>