



Nordland Gymnastikk- og Turnkrets

Postboks 1421, 8002 BODØ
Besøksadresse: Fritjof Nansensv. 5, 8003 BODØ.
Tlf. 97 06 19 20 Faks: 75 71 14 25 www.gymogturn.no

Bankgiro:4500 82 41825 E-post: nordland.gymogturn@nif.idrett.no Org.nr: 985 873 917

Invitasjon til sikringskurs 1 trampett

- Sted:** Mo ungsomsskole (gymsalen), Mo i Rana
Tid: Lørdag 2. april kl. 09.00 - søndag kl. 13.00.
Kurslærer: Bjørnar Skogheim
Kontakt: Lana Johnsen, lane@nax.no, tlf 97161676
Påmelding: På www.minidrett.no innen utgangen av lørdag 12. mars 2016. Bruk søkeord «trampett».

Ved problemer med påmelding, kontakt NIF support: support@idrettsforbundet.no eller tlf: 03615

Avmeldingsfrist 12. mars. Kun legerklæring godtas som gyldig fravær etter dette. Nedre aldersgrense for kursdeltakere er 16 år. Man kan delta på kurset som 15åring hvis man fyller 16 i inneværende kalenderår.

Se vedlagt bruksanvisning for påmelding på minidrett. Vi minner om at man ikke kan melde på andre enn seg selv da profilen er personlig.

Målgruppe:

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

Man kan delta på kurset det året man fyller 16 år.

Etter endt kurs skal deltakerne kunne:

- A.** Drive forsvarlig instruksjon fra og med grunnsprang til og med salto med 540° skru.
 - B.** Bestemmelser for bruk av trampett og prinsipper for mottak.
 - C.** Kjenne til de viktigste reglene som gjelder i forbindelse med konkurranser.
 - D.** Vite om sprangets faser og hvilke krav som stilles i forbindelse med disse.
 - E.** Arbeide analytisk med øvelser ved å tenke forutsetninger, krav, arbeidsoppgaver, vanlige feil og konsekvenser.
 - F.** Vite hva idrettskader er, hvordan de oppstår, samt forebygge og etterbehandle.
- Kurset avholdes fra lørdag formiddag til søndag ettermiddag.

Obligatorisk litteratur

- A. Trener 1 og 2 i tropps- gymnastikk. Hefte utgitt av NGTF. Deltakerne skaffer dette til veie selv. <http://www.idrettsbutikken.no/Gymnastikk-og-turn-forbundet>
- B. Reglement tropps- gymnastikk (deltakerne selv ned fra NGTFs internettside <http://www.gymogturn.no/medlemmer/aktiviteter/reglement-bestemmelser/#troppsgymnastikk>)
- C. UEGs elements and symbols (deltakerne selv ned fra NGTFs internettside <http://www.gymogturn.no/medlemmer/aktiviteter/reglement-bestemmelser/#troppsgymnastikk>).

Grunnlaget legges i gym og turn!



Våre sponsorer.



Nordland Gymnastikk- og Turnkrets

Postboks 1421, 8002 BODØ
Besøksadresse: Fritjof Nansensv. 5, 8003 BODØ.
Tlf. 97 06 19 20 Faks: 75 71 14 25 www.gymogturn.no

Bankgiro:4500 82 41825 E-post: nordland.gymogturn@nif.idrett.no Org.nr: 985 873 917

Timeplan

Lørdag 2. apr.

- Kl 09.00. Kort teori om regler for sikkerhet, prinsipper for mottak og reglement.
Kl 09.30 Oppvarmingsøvelser med vekt på fiksering.
Kl 10.30 Øvelser med grunnsprangene og mottakstrening.
- Kl 12.00 Lunsj.
- Kl 12.45 Kort oppvarming etter lunsj. Fortsetter med grunnsprang. Forøvelser til salto.
Kl 14.00 Salto på lav dynematte.
Kl 15.30 Metodisk innlæring av overslag.
Kl 16.00 Uttøyning og kort oppsummering av dagen.

Søndag 3. apr.

- Kl 10.00 Oppvarming med basisøvelser og grunntrening for trampett.
Kl 10.30 Salto med skru inntil 360°.
Kl 12.00 Førstehjelp og idrettsskader.
Kl 12.45 Uttøyning og oppsummering av kurset.

Det gjøres oppmerksom på at timeplanen er retningsgivende, og at det kan bli gjort endringer underveis ut fra behov. Det vil legges opp til pauser i samråd med deltakernes ønsker.

Ta med: Skrivsaker, utskrift av reglement m.m., treningstøy matpakke og godt humør.

Vel møtt!

Grunnlaget legges i gym og turn!

Mvh Nordland Gymnastikk- og Turnkrets



BRUKSANVISNING MIN IDRETT

Min Idrett er personlig. Det betyr at det ikke er mulig å melde på flere samlet.

SLIK MELDER DU DEG PÅ KURS

- Gå inn på www.minidrett.no
- Dersom du er ny bruker trykk på **Ny bruker?** oppe til høyre.
Registrer ny bruker.
- Dersom du allerede er bruker trykk på **Logg inn** helt øverst til høyre.
- Din profil dukker opp. Øverst til høyre finner du nå fanene:
Min kalender, Påmelding, Betaling og Min profil.
- Trykk på **Påmelding.**
- Fanene *Arrangementer, Kurs og Møter* kommer nå opp til venstre.
- Gå inn på **Kurs.**
- Trykk på **avansert søk** under søkelinjen.
- Skriv kursets navn i søkelinjen.
- Velg *Idrett Fylke* og skriv inn *Dato* (både dato fra og dato til). Eventuelt kan du da fylle ut *Kurskategori* og/eller *Kommune*.
- Trykk **Søk.**
- Kurset du søker etter eller lignende kurs vil da mest sannsynlig komme opp under søkefeltet. Trykk på ønsket kurs.
- Dersom ønsket kurs ikke kommer opp – prøv og utvid dato fra og dato til, samt sjekk at du søker under riktig fylke.
- Kursbeskrivelse vil da komme opp til høyre på siden.
- Kryss av om du ønsker å melde deg på kurset og om du ønsker materiell (hvis det står oppført).
- Trykk **Legg til påmelding.**
- Skjermbildet *Bekreft og betal* kommer da opp under området med kursbeskrivelsen.
- Sjekk at informasjonen er riktig og trykk **Bekreft påmeldinger.**
- Skjerm bilde med *Kvittering* kommer opp. Print ut dersom det er ønskelig.

Grunnlaget legges i gym og turn!



Våre sponsorer.