

Oslo TeamGymsamling



Oslo Turnforening ønsker gymnaster og trenere fra hele landet velkommen til vår årlige TeamGymsamling 7.-9 desember i Haslehallen. Helgen vil bestå av et trenerseminar kombinert med en treningssamling for gymnaster. Treningene vil foregå i Norges beste, hvis ikke en av Europas beste, hall for TeamGym.

Trenerseminar

På trenerseminaret kan man velge mellom to ulike kurs. Man kan melde seg på en frittstående modul, eller en trampett- og tumbling modul. I frittstående modulen vil det være lagt opp til gjennomgang av reglement, hvordan lage et godt frittstående, samt mange øvelser til inspirasjon.

I tumbling og trampettmodulen vil man gjennomgå sesongplanlegging, sikringsteknikker, samt oppbygning av øvelser. OBS – Det forventes at man har noe tidligere trenererfaring. Det er 15 plasser på frittstående kurset og 20 plasser på tumbling og trampett kurset. Det forventes aktiv deltagelse på trenerseminaret. Vi ønsker at seminaret skal være kunnskapshevende og inspirerende, men seminaret gir ingen formell kompetanse og er uavhengig av NGTF sin trenerløype.

Treningssamling

Treningssamlingen vil være for deg som er 13 år og eldre. Vi kommer til å ha 4 økter i løpet av helgen. 1 på fredag, 2 på lørdag og 1 på søndag. Gymnastene vil bli inndelt i grupper på tvers av klubbene. Vi ønsker å skape en sosial arena for gymnastene, og ser dette som en flott anledning for å bygge sosiale bånd på tvers av klubber. Kravet for å melde seg på er at man behersker araber flikk flakk salto. Trenere under samlingen vil stort sett bestå av våre egne trenere hvor mange også er landslagsgymnaster. Gjestetrener for gymnastene vil også være Kenneth Christiansen fra Danmark som har lang erfaring som toppstrener både i klubb og landslag. Han jobber i dag som fulltidstrener i Danmark.

Måltider og overnatting:

Vi serverer middag fredag, frokost, lunsj og middag samt frukt/snacks lørdag, og frokost og lunsj søndag. Frokost er forbeholdt overnattende deltagere. Overnattingsplasser er begrenset og til klubber utenfor Oslo og Akershus. Alle overnattende klubber med gymnaster under 18 år må stille med ledsager fra egen klubb.

Påmelding

Påmeldingen vil åpne fredag 5. oktober. Meld på via skjema på hjemmesiden. Ved påmelding av over 10 utøvere fra samme klubb, må klubben stille med trener. Vi har kun 80 plasser på treningssamlingen så «førstemann til mølla»- prinsippet gjelder. Påmeldingsfrist innen. 21. november. Påmeldingen er bindende.



Priser

Treningssamling – kr 1250,-

Trenerseminar – kr2000,-

Ledsager/trener – kr500,-

Kontonummer: 7029 05 01227

Oslo Turnforening

Eikenga 6, 0579 OSLO

Merk betaling med «*klubb og Oslo TeamGymsamling*»

Kontaktinformasjon

Åsne Danielsen

arrangement@osloturn.no

Vi ønsker gymnaster, trenere og ledsagere velkommen!

Med vennlig hilsen

Oslo Turnforening