**Tumblingkurs**

**Tumbling** vert utført på ei bane som i konkurransar er 2 meter brei og 14 meter lang. Det spesielle med øvingane i tumbling er at dei vert utført i ein serie av fleire påfølgjande moment.

For eksempel: rulle – handståande - hjul.

Dei meir avanserte øvingane er: arabar, flikkflakk, salto bakover, stift og salto framover. Desse må det arbeidast mykje med, og det er viktig at ein lærer dei riktig frå byrjinga.

**Målgruppe:**  **Instruktørar, kroppsøvingslærarar, interesserte foreldre og andre personar som nyttar tumbling i aktivitet.**

**Timetal: 8 timar**

# Dato: Lørdag 15. oktober kl. 10.00 - 18.00 (8 økter 45 min)

**Kursleiar: Niclas Lundmark**

## **Stad: Årdalshallen, Øvre Årdal**

**Mål for kurset:**

Etter endt kurs skal deltakerne kunne:

**A.** Innlæring av grunnteknikker med mottak/sikring

**B.** Drive forsvarlig instruksjon i bakovermomenter som strak salto, salto med 1/1 og 2/1

 skru

**C.** Drive forsvarlig instruksjon i forovermomenter som stift salto i ulike kombinasjoner med og uten skru

**D.** Arbeide analytisk med momenter ved å tenke forutsetninger, krav, arbeidsoppgaver,

 vanlige feil og konsekvenser

**Tidsplan:**

Kl. 10:00 – 10:05 Velkommen og praktiske avklaringer.

Kl. 10:05 – 13:00 Teori, oppvarming med trening av fysiske ressurser, teknikk og

 metodikk på serier bakover (araber, flikk flakk og salto).

Kl. 12:30 – 13:15 Lunsj.

Kl. 13:15 – 18:00 Teori, oppvarming med trening av fysiske ressurser, teknikk og

 metodikk serier forover (stift, salto, skruer).

Fruktpause kl.15.00

**Godkjenning:**

Det er ingen teoretisk eller praktisk eksamen. For å få godkjent kurset må man ha minimum 80% frammøte og være aktiv på alle modulene. Det er ikke anledning til å bare sitte og observere. Kurslærer(ene) foretar en vurdering og eventuell godkjenning av hver enkelt deltaker.

**Kursavgift/ matr:**  Kr 800,- for lisensierte trenarar i NGTF

 Kr 1200,- for trenarar utan lisens.

Kursheftet bestiller du sjølv på [www.idrettsbutikken.no](http://www.idrettsbutikken.no)

Heftet «Troppsgymnastikk, Trener1og Trener 2» kostar kr 220,-

**Lenkje:**

[**http://www.idrettsbutikken.no/Avdelinger/Produkter/Gymnastikk-og-Turn/Litteratur**](http://www.idrettsbutikken.no/Avdelinger/Produkter/Gymnastikk-og-Turn/Litteratur)

### **Påmeldingsfrist: 02. oktober 2016**

### **Påmelding:** [**www.minidrett.no**](http://www.minidrett.no)

###

**Spørsmål / info om overnatting: Kontakt utdanningsansvarlig i kretsen:**

 Line Hals Kvanli, mobil: 95997046, e-post: line.hals.kvanli@bilfinger.no

#### Ta med gode sko, treningtøy, mat, drikke, blyant og papir og godt humør!☺