



Impulskurs Tumbling

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, kroppsøvlingslærarar, interesserte foreldre og andre personar som nyttar tumbling i aktivitet.

Timetal: 4 timar

Dato: Søndag 05. februar kl. 12.00 - 16.00

Kursleiar: Niclas Lundmark

Stad: Sandane

Mål for kurset:

Få impulser til aktiviteter på en tumblingbane.

Kursavgift/ materiell: Kr 400,- for lisensierte trenarar i NGTF
Kr 800,- for trenarar utan lisens.

Påmeldingsfrist: 23. januar 2017

Påmelding til: tone.moe@gymogturn.no
Oppgi navn, fødselsdato, adresse, telefonnr, mailadr. og lag.

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

Med vennlig hilsen
Sogn og Fjordane Gymnastikk og Turnkrets
Tone Moe (s)
Kretskons.