



VELKOMMEN TIL SOMMERTURN 2019 Uke 18 – 23 (Parkour uke 24)

VIKTIG! GJELDER ALLE FORELDRE OG BARN PARTIER

FORELDRE OG BARN 1-8 år Midtbyen Mandager og Granåsen Tirsdager

Foreldrene trekkes inn i aktivitetene som en naturlig ressurs. Foreldrene har en aktiv og viktig rolle i timene for denne aldersgruppen.

Foreldre barn 1-3 år

1. Felles start
2. Hoveddel: Fritt i apparater med trenere som går rundt og veileder. Det blir lagt opp apparater og løyper som barna fritt kan utfordre seg i. Trenerne som er til stede kan gi forslag til øvelser som kan gjøres på de forskjellige apparatene.
3. Felles avslutning

Foreldre og barn 3-5 år

1. Felles start
2. Hoveddel: Fritt i apparater med trenere som går rundt og veileder oppfordrer til spesifikke øvelser på noen av apparatene. Det blir lagt opp apparater og løyper som barna får utfordre seg i. Trenerne som er til stede vil gi forslag og oppfordring til øvelser som kan gjøres på de forskjellige apparatene.
3. Felles avslutning

Foreldre og barn 6-8 år

1. Felles start
2. Hoveddel: Gymnastene vil deles i grupper på områdene. I apparatene vil gymnastene få øvelser fra trenerne, og de vil veilede foreldrene hvordan de kan hjelpe barna i øvelsene. Trenerne vil gi videre øvelser med progresjon om de ser at barna trenger mer utfordring på øvelsen/apparatet.
3. Felles avslutning

TURN- OG PARKOURPARTIER MIDTBYEN

Alle Turnpartier 6-15 år Gymsal Midtbyen

1. Felles start
2. Hoveddel: Gymnastene vil deles i grupper på områdene. I apparatene vil gymnastene få øvelser fra trenerne. Trenerne vil gi videre øvelser med progresjon om de ser at barna trenger mer utfordring på

øvelsen/apparatet. Det vil bli turning på matte, bom, skranke, airfloor.

3. Felles avslutning

PARKOUR UTETRENING Uke 18-24

Oppmøte: Treningene vil foregå ute. De to-tre første gangene vil det være oppmøte i turnhallen i midtbyen, etter dette vil det være andre oppmøteplasser(bysentralt).

Parkour er en sport som opprinnelig handler om å overkomme hinder effektivt for å komme seg raskt fra A til B. Senere har det blitt tolket i mange retninger innenfor å bruke omgivelsene i bybilde til å bevege seg.

Her lærer man de grunnleggende teknikkene fra parkour med mulighet for å lære avanserte og større bevegelser om man ønsker, eller har tidligere erfaring.

På partiet så bruker vi mye lek som undervisning. Vi har et fokus på å gi trygge rammer for å uttrykke seg og utvikle seg, og minst mulig fokus på konkurranse og prestasjon. Deltagerne vil få mulighet til å utfordre seg selv i eget tempo og bryte egne grenser.

Partiene foregår utendørs på sentralnære plasser i byen. En viktig del av parkour er å gjenoppdage omgivelsene og utfordre kreativiteten. Denne måten å se omgivelsene sine kan være inspirasjon til helt ny måte å bruke byen på.

Vi avslutter alltid på samme plass som vi møter opp, stedene vi skal være er:

- Turnlokalet i Statens hus
- Lademoen (tog)holdeplass
- Ilaparken
- Berg studentby

Oppmøte hvor og når:

Tirsdagspartiet 10 -12 år fra kl 1800-1915:

- 30. april og 7. mai er oppmøte i Trondhjems Turnforening sine lokaler (Prinsensgate 1a)
- 14. og 21. mai er det oppmøte på Lademoen holdeplass
- 28. mai og 4. juni er oppmøte i Ilaparken
- 11. juni er oppmøte på Berg studentby

Onsdagspartiet 8-10 år fra kl 1715-1830:

- 8. mai er oppmøte i Trondhjems Turnforening sine lokaler (Prinsensgate 1a)
- 15. og 22. mai er det oppmøte på Lademoen holdeplass
- 29. mai og 5. juni er oppmøte i Ilaparken
- 12. juni er oppmøte på Berg studentby

Torsdagspartiene 10-12 år fra kl 1800-1915 og 13-16 år fra kl 1945-2100:

- 2. mai og 9. mai er oppmøte i Trondhjems Turnforening sine lokaler (Prinsensgate 1a)
- 16. og 23. mai er det oppmøte på Lademoen holdeplass
- 6. juni er oppmøte i Ilaparken
- 13. juni er oppmøte på Berg studentby

TURN OG TRAMPOLINEPARTIER GRANÅSEN

Turn og trampolinepartier 6-18 år, tilpassing av apparater i forhold til alder.

1. Felles start
2. Hoveddel: Gymnastene vil deles i grupper på områdene. I apparatene vil gymnastene få øvelser fra trenerne. Trenerne vil gi videre øvelser med progresjon om de ser at barna trenger mer utfordring på øvelsen/apparatet. Det vil bli turning på matte, bom, skranke, trampoline, trampett, trampolinebane.
3. Felles avslutning

VOKSENTURN 18 år og eldre Granåsen

1. Felles start med god oppvarming og bevegelse
2. Hoveddel: Gymnastene vil deles i grupper. I apparatene vil gymnastene få øvelser fra trenerne. Trenerne vil gi videre tilpasning til hver enkelt gymnast med progresjon ut fra hver enkelts nivå. Voksenturn vil inneholde både øvelser, som generell basistrening, grunnleggende turnelementer på matte, trampoline, trampett og trampolinebane.
3. Felles avslutning med styrke og uttøying



VELKOMMEN TIL SOMMERTURN 2019