



Sikringskurs 1 trampoline

NTG Lillehammer og Heming Alpint inviterer til sikringskurs 1 trampoline.

Kurset er obligatorisk for alle som skal undervise på trampoline i Norges Gymnastikk- og Turnforbund og alle deltakere som består kurset kan undervise på trampoline. Kurset gjennomføres i to deler, fordelt på to helger.

DEL 1: Håkons hall, Lillehammer	DEL 2: Nye Heminghallen, Oslo
Fredag 6. januar, klokka 18-21	Lørdag 28. januar, klokka 09-18
Lørdag 7. januar, klokka 09-18	Søndag 29. januar, klokka 09-15
Søndag 8. januar, klokka 09-15	

Det er mulig å delta på en av helgene, eller begge. De som skal delta på 2. kurshelg må ha gjennomført 1. kurshelg tidligere.

Pris: Kr 650 / kr 1000 per helg for kursdeltakere hhv med og uten trenerlisens gjennom NGTF. Arrangør leverer faktura på kursdagen eller sender denne ut i etterkant.

Påmeldingsfrist: Fredag 16. desember 2011 for begge deler av kurset.

Påmelding: Sendes per epost til khsrygg@gmail.com. Påmelding må inneholde navn, fødselsdato og epost til hver deltaker.

Maksimalt antall deltakere på hver del: 18 stk

Målsetning: Sikringskurs 1 trampoline skal gi deltakerne nødvendig kunnskap om sikkerhet, grunnleggende mekaniske prinsipper og praktisk kompetanse i veiledning av utøvere under læring av momenter med vanskelighet opp til enkle saltoer uten skru. Kursbevis og kompetanse "sikringskurs 1 trampett" gis til alle deltakere som gjennomfører med godkjent deltakelse, har nok egenferdigheter, kan gjøre nødvendig mottak og består skriftlig prøve.

Kurslærer: Knut Helge Rygg

Kurshelg 1:

Lokasjon Håkons hall, Lillehammer

Adresse Nordsetervegen 45, 2609 Lillehammer

Kartreferanse <http://maps.google.no/maps?hl=no&q=adresse+h%C3%A5kons+hall>

Rimelig overnatting Birkebeineren Motel, Birkebeinervegen 24, 2618 Lillehammer.
<http://www.birkebeineren.no/>

Kontaktperson Anders Murud, epost: anders.murud@ntg.no



Håkons hall



Nye Heminghallen

Kurshelg 2:

Lokasjon Nye Heminghallen, Oslo

Adresse Gulleråsveien 5, 0779 Oslo

Kartreferanse Ligger rett nedenfor Gråkammen stasjon på Holmenkollbanen. Se Trafikanten.no for rutetider.

Rimelig overnatting Idrettshøgskolen eller Thon Hotel Gyldenløve på Majorstua

Kontaktperson Therese Kreutzer, epost: therese@heming.no
