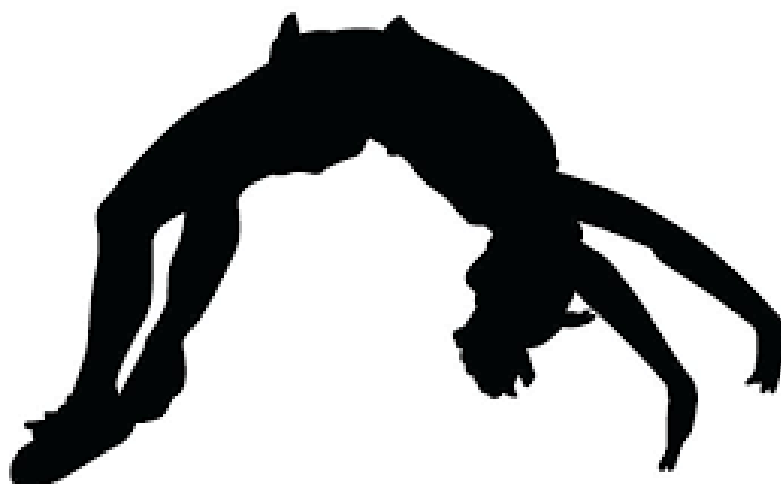




NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

**NAIF SEKSJON CHEER INVITERER TIL
TURNKURS FOR TRENERE**



STED: OSLO, FRYDENBERGHALLEN

TID: 10. JUNI. 10.00-16.00



INFORMASJON OM KURSET

Dette er et kurs for trenere på alle trinn og nivåer som ønsker bedre turnkunnskaper. Kurset vil fokusere på teknikk og spottemetoder for ulike turnelementer, samt gi en innlæring i grunnleggende styrkeøvelser for en mer skadeforebyggende og hensiktsmessig utvikling av utøvernes turnferdigheter.

Disse temaene blir gjennomgått på kurset:

- Øvelser for å styrke kjernemuskulatur og utvikle bedre kroppskontroll relatert til turn.
- Viktigheten av håndstående.
- Teknikk og øvelser for araber.
- Teknikk, øvelser og spottemetoder for:
 - Flikk-flakk
 - Salto
 - Skru

PRAKTISK INFORMASJON OG PÅMELDING

Deltagerne tar med seg mat/drikke, treningstøy og sko.

Påmelding via Questback:

Se link: <https://response.questback.com/norgesamerikanskeidrettersforb/rvnvqmuzx>

Påmeldingsfrist: 15 MAI.

Påmeldingen er bindende og kurset koster 200 kr per deltaker. Klubben faktureres etter kurset. Dersom en deltaker ikke har mulighet til å møte skal det sendes mail til cheer@naifcheer.no før kurset starter. Hvis det ved frafall ikke gis beskjed blir klubben fakturert for vedkommende.

Minimum antall deltagere for å gjennomføre kurset er 8 stk. Vi tar forbehold om begrensning av antall per klubb ved stor påmelding. Ansvarlig på kurset er Daniela Ohnstad.

Har du spørsmål send en mail til cheer@naifcheer.no eller ring 22 89 55 97.

Velkommen til kurs!

