



## Velkommen til Tynset IF Gym og Turn

Sesongen 2013-14

TIF Gym og Turn er en klubb med ca 100 utøvere fra 3 år og oppover til 15 år. Vi har en trenerstab med 4 foreldre som har trenerutdannelse. I tillegg har vi gode og erfarne hjelpetrenerne.

Vi har lagt til rette slik at barn og ungdom skal ha et variert og utfordrende tilbud, med spesiell vekt på motorikk, balanse, spenst og styrke.

### **TIF Gym og turn verdigrunnlag:**

All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, sosialt fellesskap, helse og trivsel.

### **Av oss kan dere forvente:**

Å utvikle koordinasjon, bevegelse, balanse og styrke på en positiv måte. Alle blir behandlet med respekt. Vårt mål er at alle skal utvikle seg ut fra sitt nivå og sine forutsetninger, og at alle skal ha noe å strekke seg etter.

### **Vi forventer av dere:**

At dere er fokusert på trening, at dere lytter på det treneren sier og behandler hverandre med respekt.

### **Treningstider:**

Tirsdag	17.15-18.15 (Tynsethallen)	1.-2. trinn	Hovedansvarlig trener: Kjersti Bakos-Holthe
Tirsdag	Tid kommer (Tynsethallen)	Gymlek (oppstart uke 42)	Hovedansvarlig trener: Bjørn M. Tønder
Onsdag	16.00-17.30 (Tynsethallen)	3.-5. trinn	Hovedansvarlig trener: Tommy Klausen
Onsdag	17.30-19.00 (Tynsethallen)	6.-10. trinn	Hovedansvarlig trener: Anita Rekstad / Odd Tellebon
Fredag	Tynsethallen)	Ekstra trening 6.-10. trinn	Hovedansvarlig trener: Turnus

## **Partiene:**

### **Gymlek:**

Fra 3-6 år. Målet for disse timene er først og fremst at barn skal ha det gøy gjennom fysisk aktivitet og samspill med foreldre/foresatte og jevnaldrende.

Gjennom gymnastikk og turn vil vi stimulere til utvikling av de grovmotoriske bevegelsene som er løpe, rulle, hoppe, krype, henge, slenge, balansere etc. Vi legger også vekt på å stimulere barns kreativitet og rytmefølelse.

### **1.- 5. trinn:**

I denne aldersgruppen legger vi vekt på grunnleggende turnelementer, styrke, balanse og smidighet – gradvis progresjon tilpasset alder. Det legges vekt på et godt sosialt miljø, respekt og toleranse.

### **6.-10. trinn:**

Både for nybegynnere og de som har holdt på en stund. Vi jobber videre med turnelementer, styrke, balanse og smidighet. Treningene skal øke ferdigheter, gi bedre bevegelse og kroppsbeherskelse.

### **Bekledning:**

Når vi er på trening, bør vi ha behagelige klær på oss, bruk det du har.

Fint med gymsokker eller barbeint slik at du ikke sklir. Det er ikke tillatt med smykker og ringer etc. Alle med langt hår, skal sette det opp. Ta med drikkeflaske.

Alle TIF medlemmer har rabatt på G-Sport.

### **Foreldrehjelp:**

For at turnerne skal få mest mulig utbytte av treningstimen er det viktig at det er nok voksne tilstede. Her er vi helt avhengig av foreldre/foresattes hjelp og det vil bli delt ut lister for foreldrehjelp. Å være foreldrehjelp innebærer å være med å rigge/rydde og å bistå trenerne under treningen med tildelte oppgaver.

**Husk å gi beskjed til hovedansvarlig trener for ditt turnparti når barnet ditt ikke kan møte på trening.**

### **Betaling:**

Treningsavgift:            Gymlek kr 600,- for hele sesongen  
                                  1.-5. trinn kr 1000,- for hele sesongen  
                                  6.-10. trinn kr 1200,- for hele sesongen  
**Giroer sendes/deles ut.**

### **Avmelding i løpet av sesongen:**

Hvis man vil **slutte** i løpet av sesongen må det sendes skriftlig beskjed [tifgymogturn@yahoo.no](mailto:tifgymogturn@yahoo.no) Du regnes som medlem, med de forpliktelser som er, til vi har mottatt skriftlig avmelding.

## Dugnader:

### Papirdugaden:

Turngruppa vår blir drevet på dugnadsbasis, og det er også slik vi får våre inntekter. Styrets hovedsatsingsområder for neste sesong er fortsatt å sikre god utdanning av trenere og hjelpetrenerne, samt å supplere med nødvendig utstyr til treningene. Turngruppa har vanligvis to runder med dugnadssalg av do/tørkepapir pr sesong. På grunn av at klubben arrangerer Barnekretsturnstevnet i 2014 vil det kun bli én runde med papirsalg i år. Sesongens papirsalg vil bli i oktober for 1.-10. trinn og i februar for Gymlek.

Salget er en obligatorisk dugnad for turngruppa. De som ikke selger blir krevd for et beløp i ettertid.

### Barnekretsturnstevne på Tynset 2014

Det årlige barnekretsturnstevnet i Hedmark skal i juni 2014 arrangeres på Tynset. Stevnet går over to dager, og det skal være både idrettslige og sosiale aktiviteter. Vi regner med å ta imot mange deltakere. Det er et stort arrangement, og under gjennomføringen vil vi trenge mange mennesker. Alle må derfor regne med noen timers jobbing i løpet av de to dagene stevnet arrangeres.

## Hjemmeside:

TIF Gym og turn har egen hjemmeside på [www.tynsetidrett.no](http://www.tynsetidrett.no), under fanen Gym og turn. Her blir det fortløpende lagt ut nyttig informasjon og beskjeder. Det kan bli tatt bilder under oppvisninger og treninger. Dersom du ønsker å reservere seg mot bilde av barnet ditt på nett, gi beskjed ved påmelding, eller send oss en e-post på [tifgymogturn@yahoo.no](mailto:tifgymogturn@yahoo.no).

## Medlemsregister:

Nytt denne sesongen er et online [medlemsregister](#), hvor du selv kan holde bl.a. kontaktinformasjon oppdatert.

## Årshjul 2013/14

**Skriftlig avmelding** innen 25.august til [tifgymogturn@yahoo.no](mailto:tifgymogturn@yahoo.no) Påmelding på [www.tynsetidrett.no](http://www.tynsetidrett.no), under Gym og turn. Fortløpende **påmelding** til gruppene er fulle, venteliste til høstferien.

Uke 36	Oppstart ny sesong 1.-10. trinn
Uke 41	HØSTFERIE (7.-13. oktober)
Uke 42	Utsendelse av Papirdugnadslistene
Uke 42	Oppstart Gymlek
Uke 50	JULEAVSLUTNING

Uke2            Oppstart etter juleferie  
Februar        Årsmøte i TIF Gym og turn 2014  
Uke 9            VINTERFERIE (24.-28. februar)  
Uke 15          Siste trening Gymlek  
Uke 16          PÅSKEFERIE (14.- 21. april)  
1.april         Påmelding til Barnekretsturnstevne  
Tidlig juni     Barnekretsturnstevne på Tynset  
Tilbud om Stavernsleir 2014

### Kontakter TIF Gym og turn:

#### Styret:

Leder	Anita Rekstad	41926592	<a href="mailto:anitarekstad@fjellnett.no">anitarekstad@fjellnett.no</a>
Kasserer	Kjersti Bakos-Holthe	92053990	<a href="mailto:bakos-holthe@bluezone.no">bakos-holthe@bluezone.no</a>
Sekretær	Ellen Lie	47177405	<a href="mailto:ellen.b.lie@gmail.com">ellen.b.lie@gmail.com</a>
Styremedlem	Line Ryen Svee	95948172	<a href="mailto:lineryen@online.no">lineryen@online.no</a>
Styremedlem	Inga Plassen	47602335	<a href="mailto:inga@malen.no">inga@malen.no</a>
Vara 1	Elin Mikkelsen	91699856	<a href="mailto:elinmi77@gmail.com">elinmi77@gmail.com</a>
Vara 2	Hege Stubberud	41613826	<a href="mailto:barehege@hotmail.com">barehege@hotmail.com</a>

#### Hovedtrenerene:

1.-2. trinn	Kjersti Bakos-Holthe
Gymlek	Bjørn M. Tønder
3.-5. trinn	Tommy Klausen
6.-10. trinn	Anita Rekstad / Odd Tellebon
Ekstra trening 6.-10. trinn	Turnus

#### Nettsider og epost:

Epost: [gymogturn@yahoo.no](mailto:gymogturn@yahoo.no)

[Medlemsregister](#)

Informasjon og beskjeder: [www.tynsetidrett.no](http://www.tynsetidrett.no)