

## Informasjon om fremtidsplaner for TIF Gym og Turn

Vi har i år ikke den fordel av å ha trenere som selv har vært aktiv inne konkurranseturn, bortsett fra Linda som har for mange år siden, har vært konkurranseturner innen tropp.

Trenere Tommy, Odd, Kjersti og Anita er snart i mål med utdannelsen Trener 1. Det vil si at alle har gjennomført basiskurs med ulike emne, og at hver og en velger en hovedgren som en fordyper deg i, og det avsluttes med eksamen. Det er valgt ut hovedgren BARN som inneholder bla grunnstigen, og TROPP som inneholder frittstående, trampett og tumbling.

Vi har hjelpetrener med ulik erfaring. Kan nevne at noen har erfaring fra allsidig mosjon, dans, breddeturn, kampsport, kunstløp, drill og konkurranse innen tropp. Altså har noen ingen erfaring og andre har noe. Flere av hjelpetrener har tatt kurs innen hjelpetrenerrollen, frittstående og sikringskurs trampet. Det beste av alt er at vi har hjelpetrener og trenere som er energiske, positive og motivert til å utvikle deres barn ut fra de forutsetninger den enkelte har.

Vi velger også i år å benytte to foreldre som skal bistå på hver trening. Dette er en kjærkommen ressurs, og vi setter stor pris på at dere er så positiv til denne rollen. Oppgavene vil være å ta inn/ut utstyr, bistå hvis den enkelte får et behov, være med å ta ansvar for oppgavene som skal utføres i stedet for å stå i kø. Det vil bli gitt informasjon før hver trening, og det er lurt å møte 10 minutter før timen starter, da gjennomgår vi kveldens opplegg. Har du ikke mulighet til å stille på den kvelden du er oppsatt, må du selv bytte med en annen. Det er veldig verdifullt for oss at du prioriterer dette, slik at vi kan videreutvikle ditt barn best mulig.

I år som i fjor er det mange utøvere, og det er veldig flott. For at flest mulige skal kunne få være med, blir partiene store, og dette er ikke optimalt. Derfor håper vi flere foreldre kan tenke seg å være med å ta del i hjelpetrenerrollen. Vi vil gjerne høre fra deg.

Utøverne er fordelt på:

- Gymlek 3-6 år, her er Bjørn Tønder, Vegard Mikkelsen og Goro Nyhus trenere. Hjelpetrener Silke Christoffersen og Ingrid-Kristine Bakos-Holthe.
- 1. -3. klasse, her er Tommy Klausen og Kjersti Bakos-Holthe trenere. Hjelpetrener Inga Plassen, Anne Gro Helgesen, og Kathrine Hewett.
- 4. – 10. klasse, her er Odd Telebon og Anita Rekstad trenere. Hjelpetrener Linda Brennmoen, Ingunn Roaldseth, Kathrine Hewett og Anette R. Lund.

På treningene til 4. – 10. klasse vil gruppa bli delt i 4. - 5. klasse sammen og 6. – 10. klasse. Dette pga nivåforskjeller innenfor utøverens forutsetninger til å mestre ulik trening.

Treningene fremover vil for partiene, utenom gymlek, deles inn i periodeplan. Dvs at en jobber med få øvelser om gangen, og med de ferdigheter som trengs for å kunne utføre den aktuelle øvelsen.

For å kunne bli en god turner må en mestre den enkelte øvelse, og for å kunne klare det må utøveren beherske balanse, ha styrke og spenst, og kunne kontrollere kroppen. Derfor legges det opp til bredere trening, for å kunne ivareta disse evnene.

Vi har fått flere tilbakemeldinger på at det er mye kø/venting, som er negativt. Noe kø må det være, da det jobbes mye på apparater. For å benytte tiden en står i kø, får utøveren oppgaver som skal

gjøres mens en står i kø. Disse oppgavene er relevante til det som treningen ellers inneholder. Hvis den enkelte gjør denne oppgaven, vil vedkommende bygge opp sitt eget nivå.

Vi har som mål på sikt, å prøve oss innenfor konkurranse i tropp. Dette vil gjelde barn over 11 år, og den enkelte må tilfredsstille ferdighetsnivå ut fra grunnstogens krav. Det som kan være aktuelt å konkurrere i, er frittstående, trampett og tumbling.

Det utstyret vi har pr i dag er ikke nok til å kunne klare dette målet, og det jobbes derfor aktivt med å skaffe penger til en airfloor. Det er en bane fylt med luft. Den er ikke spesielt myk, men gir god spenst. Airfloor er mykere bane enn tumbling. En slik bane har en kostnad på ca 100 000,- inkludert kompressor og tralle. Det finnes billigere, men da vi verken har frittstående gulv eller tumbling, vil det bli et høyt bruk og slitasjen vil bli stor. Derfor velger vi å kjøpe en med god slitasjeegenskaper og en som har mulighet til å feste landingsmatter til, slik at en kan bygge en bredere landingsområde.

Vi har pr i dag en søknad inne hos Gjensidige stiftelsen, og to private sponsorer. Har du/dere forslag til bidrag, vil vi gjerne høre fra deg.

Den dugnaden som bringer mest penger i kassa vår er salg av do- og tørkepapir. Styret har blitt enige om er en grei dugnad å gjennomføre, og vi håper dere er positiv til den. Den største jobben er å skaffe seg kunder, ALLE trenger dopapir, og de støtter en god aktivitet hvis de kjøper det nettopp av deg. Håper alle selger mye papir.

Fra uke 42 vil det være trening på fredag fra 16.30 – 18.00. Tilbudet vil i første omgang gjelde 6.- 10. klasse. Dette er et tilbud i tillegg til trening på onsdager, for de som ønsker å utvikle seg ytterligere.

Påmeldingsskjema ligger på nettsiden, og benyttes også her.

En lørdag i løpet av november kommer ekstern trener til oss, og vi trener sammen noen timer. Nærmere opplysninger kommer senere.

Vi vil avslutte sesongen med en juleavslutning tirsdag i uke 50, hvor vi lager et bredt program av hva vi har jobbet med så langt.

Vi kommer til å bruke hjemmesiden vår mer aktivt, og her vil det bli lagt ut ulik info fremover.

Har du noen spørsmål, ta gjerne kontakt.

På vegne av TIF gym og turn

Anita Rekstad, leder