



## Hva koster det å være med?

**Kr. 2.600,-** for trening, T-skjorte, overnatting, mat og sosiale aktiviteter i 5 dager.



**Kr. 400,-** for bussreise tur/retur kommer i tillegg. NB! Bussen går fra parkeringsplassen v/Ekeberg Idrettshall kl 0900 onsdag 5. august og er tilbake ca. kl 1900 søndag 9. august 2015.



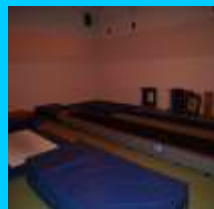
## Når kan jeg melde meg på?

**Påmeldingen åpner 10.4.2015.** Påmelding før denne dato registreres ikke! (Påmeldingen må være med navn, adr., fødselsdato og e-mail). Bruk påmeldingsskjemaet eller send e-mail: [oslo.gymogturn@nif.idrett.no](mailto:oslo.gymogturn@nif.idrett.no)



## Vi har plass til 120 deltakere.

Bekreftet plass på leiren blir sendt i uke 19 sammen med innbetalingsgiro for leiravgiften/buss-transport. Betalingsfrist **1. juni 2015.** **Kontonr.1600 21 14562**



## Neste informasjon

Deltakerne vil få mer informasjon om praktiske detaljer m.v. i uke 27.



**OSLO OG AKERSHUS  
GYMNASTIKK- OG TURNKRETS**  
Ekebergvn. 101, 1178 Oslo, Tlf. 93013007  
E-mail: [oslo.gymogturn@nif.idrett.no](mailto:oslo.gymogturn@nif.idrett.no)



## FROLAND IDRETTSANLEGG

5.-9. august 2015



Hvem blir med på

# LEIR

## sommeren 2015



FOR 31.GANG INVITERER VI BARN OG UNGE MELLOM 9 OG 16 ÅR TIL 5 "KULE" TURN-DAGER PÅ SØRLANDET HVOR DU FÅR PRØVE:

- APPARATTURN/GYMNASTIKKHJUL
- RYTMISK GYMNASTIKK
- TRAMPOLINE/TUMBLING/AIRTRACK
- TROPPEGYMNASTIKK
- BADELAND

**- Hva koster dette?**

## Hvem kan være med på leiren?

Leiren er for jenter og gutter mellom 9 og 16 år som er medlem i en turnforening. Vi ønsker også at de som er med i kretsens seriekonkurranser vil være med og vi vil legge forholdene til rette for dette med godt utstyr og "spesialtrenere".



Deltakere på leiren i 2014!

I tilknytning til Frolandia Idrettsanlegg, disponerer vi klasserom på Froland barneskole til overnatting. All mat serveres i kafeteriaen i hallen.

## Hva skal vi gjøre og hva skal vi lære?

Hver dag vil det bli 2 treningsøkter, en om formiddagen og en om ettermiddagen. Dere får en skikkelig lang pause midt på dagen hvor dere kan benytte utearealene..

Dere skal få sjansen til å trene i det dere mest har interesse for, om det er apparatturn, rytmisk gymnastikk (RG) eller f.eks. troppsturn, men noe av det viktigste er at dere også skal bli kjent med nye øvelser og apparater.

## Grunnlaget legges i gym og turn!

For at du skal bli god, - ikke bare i din egen idrett, men i alt du skal gjøre, - er det veldig viktig å ha et godt grunnlag. Norges Gymnastikk- og Turnforbund har utarbeidet flere treningsopplegg, bl.a. Idrettens Grunnstige 1 og 2 som starter helt enkelt, men fører fram til større og krevende øvelser. En av høydepunktene er godkjenning av stigetrinn og utdeling av godkjenningsmedaljer. For ungdommene vil vi også trene inn enkel akrobatikk, parøvelser og pyramider.

## Hjelpetrenerkurs

Vi planlegger også å ha et hjelpetrenerkurs som en del av leiren for de gymnastene som er mellom 14 og 16 år. Dette vil gi dere et godt grunnlag for å bli hjelpetrener - og senere trenere - i deres egen turnforening/lag.

## Hva gjør vi om kveldene?

To av kveldene har vi kjøpt billetter til badeland og ellers kan vi gå til stranda på fritiden. Vi planlegger også en grillkveld!

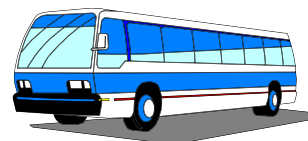
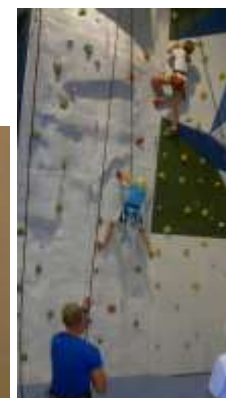
## Hvem er trenere og ledere?

Vi har flere trenere som alltid gleder seg til å komme til vår treningsleir. Vi kan tilby topptrenere i alle apparater, både for jenter og gutter.

«Kjøkkengjengen» og leirsjefen er vant til å ta godt vare på dere og vil også gjøre det i år. All maten blir laget spesielt for dere og det er ingen som går sultne fra bordet.

## Utstyr i Frolandshallen

I basishallen er det nedfelt trampoline, skumgrop og apparater som trampett, tumbling, airtrack osv. i tillegg til speilvegg og klatrevegg. I Frolandshallen har plass til gymnastikkhjul og RG m.v. Dette gjør at det blir ekstra spennende å komme til Froland Idrettsanlegg.



## Hvor er Froland ?

Froland er et tettsted ca. 15 km nord for Arendal og det tar ca. 4 ½ time med buss å komme dit. Dette er et stille og rolig sted, og det er ingen biltrafikk i idrettsparken.