

BARN

Foreldre barn 2 – 3 år	Partiet består av sang, bevegelse til musikk, lek med små redskaper og hinderløyper tilpasset barnets utvikling. Det er en forutsetning at barnet kan gå og at en voksen person er aktivt med og deltar i timen.
Foreldre barn 3 – 4 år	Partiet består av sang, bevegelse til musikk, lek med små redskaper og hinderløyper tilpasset barnets utvikling. Det er en forutsetning at barnet kan gå og at en voksen person er aktivt med og deltar i timen.
Turnskole Gutter 4 – 6 år. Turnskole Jenter 4 – 6 år.	Partiet består av bevegelsestrening, koordinasjon, sangleker, aktivitetsløyper, med trampet og matter, og lek med små redskaper. Det vil også være innlæring av enkle turn elementer. Dette er et parti hvor barnet skal delta alene i timen sammen med trener. Foreldre skal oppholde seg på galleriet ikke i sal. Dette er et førskole parti, de som begynner i 1.klasse oppfordres til å begynne på IGS eller Turnskole gutter 6 - 8år.
Idrettens Grunnstige IGS 1 – 2 klasse.	Basis trening i turn. Grunnleggende motorisk trening. Inkluderer ulike øvelser som fiksering, balanse, spenst, matte, ball, benk, trampet og rytme. Vi har mange flinke trenere med livslang turnerfaring så her får utøverne et bra trenings utbytte.
Turnskole Gutter 6 – 8 år. Turnskole Jenter 6 – 8 år.	Partiet består av bevegelsestrening, koordinasjon, aktivitets løyper, med trampet og matter, og lek med små redskaper. Det vil også være innlæring av enkle turn elementer. Trenere jobber for at alle deltakere skal få tilrettelagt aktiviteter etter egne forutsetninger og ferdigheter. I Turn som mange andre aktiviteter er det viktig at de grunnleggende ferdighetene utføres riktig før deltakerne kan gå videre på mer utfordrende øvelser.
Fritidsturn TFO 1 – 4 klasse.	Dette er et skolefritidstilbud for barn. Tilbudet tar utgangspunkt i konseptet til Idrettens grunnstige. Gymnastene kan komme i turnhallen etter skoletid fra kl.13. Treningen vil starte kl.14.15 – 16.15. Vi har en frukt pause ca kl.15.00. Alle må ha med egen matpakke, som spises før vi starter trening. På dette partiet gjelder to måneders oppsigelse.

SALTO

Salto nivå 1:

Partiet passer bra til deg som ønsker å prøve turn for første gang eller bare ønsker å repetere basis ferdighetene og grunnteknikk for å kunne utvikle deg enda mer.

Trenerne jobber for at alle deltakere skal få tilrettelagt aktiviteter etter egne forutsetninger og ferdigheter. I Turn som mange andre aktiviteter er det viktig at de grunnleggende ferdighetene utføres riktig før deltakerne kan gå videre på mer utfordrende øvelser.

Salto nivå 2:

Partiet forutsetter at du har kjennskap til grunnteknikker som sats, fallteknikk, rulle, hjul og håndstående.

Salto 3 – 4 klasse.	<p>Salto står for Sosialt – Allsidig – lek – Turn – Oppvisning.</p> <p>Her vil det være fokus på å lære grunntekniker innen Frittstående, Trampoline og trampet, samtidig som gymnastene vil bli utfordret på å lære inn nye momenter som salto, flikk flakk og skru.</p> <p>Vi gir tilbud om å trene en dag i uken eller tre dager i uken. Avhengig av hvor mye en ønsker å trene. Deltakerne kan få mulighet til å delta på oppvisninger og konkurranse. Dette er et parti som er åpent for alle uansett hvor flinke man er til å turne. Salto 3 – 4 trinn er veldig populært så det gjelder å melde seg på tidlig.</p> <p>Ingen tilgang i sal før påmelding foreligger.</p>
Salto 5 – 7 klasse.	<p>Salto står for Sosialt – Allsidig – lek – Turn – Oppvisning.</p> <p>Her vil det være fokus på å lære grunntekniker innen Frittstående, Trampoline og trampet, samtidig som gymnastene vil bli utfordret på å lære inn nye momenter som salto, flikk flakk og skru.</p> <p>Vi gir tilbud om å trene en dag i uken eller tre dager i uken. Avhengig av hvor mye en ønsker å trene. Deltakerne kan få mulighet til å delta på oppvisninger og konkurranse. Dette er et parti som er åpent for alle uansett hvor flinke man er til å turne. Salto 5 – 7 trinn er veldig populært så det gjelder å melde seg på tidlig.</p> <p>Ingen tilgang i sal før påmelding foreligger.</p>

UNGDOM OG VOKSEN

Tumbling	<p>På dette partiet vil det bli tatt i bruk Air track, Power Tumbling og trampoline. Her vil det være fokus på å lære inn riktig teknikk til momenter som araber, flikk flakk, Salto og skru teknikker.</p> <p>Partiet passer for alle som ønsker å lære noe nytt eller bare vil forbedre det de allerede kan.</p>
Voksen turn	<p>Har du drevet med turn før? Eller har du alltid ønsket å teste ut dine turn ferdigheter?</p> <p>Da er dette partiet for deg, her vil det være muligheter for å trene basis trening som er tilrettelagt for alle. I tillegg til at du får teste ut turn momenter og øvelser i ditt eget tempo.</p>
Senior trening	<p>Trene utholdenhet, styrke, koordinasjon etter musikk.</p>
Utholdenhet/ Styrke	<p>Dette partiet likner på en aerobic-time, og starter med en kort oppvarming med utstrekking. Deretter er det kondisjonstrening og styrketrening. Timen avsluttes med utstrekking. Bruker strikker, vekter og noen gang benker. Partiet passer for voksne men og kvinner.</p>
Sirkeltrening	<p>Her brukes stikker, matter, vektstenger, benker, tjukkas, gymball stor og kjepler til løpe bane. Partiet passer for alle aldre og begge kjønn siden en selv kan regulere intensiteten. Sirkeltreningen blir 45 sek arbeid og 15 sek pause mellom hver stasjon. Øke kondisjonen og muskelstyrke.</p>

RG

RG-prinsesser

Dette er et kurs for jenter 4 – 6 år (før skolealder) som liker å danse, turne og bevege seg til musikk. Her vil du få grunnleggende motorisk trening, bevegelse, styrke og spenst. Du vil også få lære enkel koreografi til musikk.

RG-sommerfugler 1-2. klasse

Et utmerket kurs for jenter som går i 1. og 2. klasse og som liker å turne, danse og bevege seg til musikk. Her vil gymnastene også få lære enkel redskapsteknikk med tau og/eller ring. Det vil også innøves enkel koreografi til musikk.

RG-mikrorekrutt 3-4. klasse

Passer perfekt til jenter som enten er nybegynner eller som ønsker å videreutvikle seg innen dans/RG dersom du har gått på dette tidligere. Det vil bli lagt vekt på tøying, bevegelse, spenst og redskapsteknikk. Du vil også lære koreografi til musikk som inneholder og skal legge vekt på både dansetrinn, uttrykk og kroppsteknikk.

RG for Alle 5-7. klasse

Et kurs for jenter fra 5 – 7 klasse som liker å bevege seg til musikk, både med og uten redskap. Her vil det også fokuseres på tøying, bevegelse, spenst og kroppsteknikk. For jentene som melder seg på RG for Alle, så har trenerne et mål om å kunne lage en eller flere tropper, og disse kan få muligheten til å konkurrere med troppen sin til innøvd koreografi til musikk og få delta i årets største RG begivenhet som arrangeres av Asker Turnforening i begynnelsen av mai hvert år. De vil også få muligheten til å kunne delta med troppen i sin konkurranseklasse ved mindre konkurranser i Rogalandscup.



RG`s konkurransepartier

Stavanger Turnforening har også et konkurranseparti i Rytmask Gymnastikk. Vi har gjennom mange år hatt mange gode og dedikerte gymnaster i alle konkurranseklasser. Vi er stolte over å ha gymnaster på landslaget og at Norgesmester 2018 i juniorklassen er fra Stavanger Turnforening. Dette er kurs for jenter som ønsker å satse på RG, som ønsker å trene mer og som liker å konkurrere. Det anbefales at du har noen grunnleggende ferdigheter før opptak til konkurransegruppa. Ta kontakt med oss for mer info dersom du er interessert eller ønsker å vite mer.

Klassene i konkurransegruppa

Minirekrutt – 3. – 4. klasse. Trener 4 – 6 timer i uka. Deltar med oppvisning i lokale og noen nasjonale konkurranser.

Rekrutt – 5. – 6. klasse. Når en blir rekrutt, starter en også å konkurrere. Rekruttene øver inn både frittstående program og program med redskap. Kan også delta i tropp og duo/trio. Trener 6 – 12 timer pr. uke.

Junior – 7. – 9. klasse. Jentene øver inn koreografi til musikk med redskap. Individuelt, og kan delta i tropp og duo/trio. Trener ca. 9 – 18 timer pr. uke.

Senior – 10. klasse og oppover. Jentene øver inn koreografi til musikk med redskap. Individuelt, og kan delta i tropp og duo/trio. Trener ca. 9 – 18 timer pr. uke.

Vennligst ta kontakt med oss på mail post@stavanger-turnforening.no dersom dette er noe du ønsker å vite mer om og hvis du kunne tenke deg en idrett hvor du kan konkurrere og utvikle deg til et høyere nivå som gymnast.

