

NØTTERØY TURN, Partibeskrivelse -Vår 2023

2-5år, 1 trening pr uke

Foreldre & barn	Mandag 17.00-17.45	Labakken Idrettshall	Gutter og jenter, 2-4år	Alle barn har med seg en foresatt på trening. Både barn og voksen stiller i treningstøy. Barna skal være barbert eller ha på turnsokker/antigli (ikke joggesko), langt hår settes bort og en vannflaske er lurt å ha med. Våre dyktige instruktører leder dere gjennom timen, men for barnas trygghet er det viktig at de har en kjent hånd å holde i. Det vil være en kombinasjon av aktivitet i turnapparater, sanglek etc. Aktiviteten er lystbetont og variert. Dette gir barn allsidig bevegelsestrening og stimulering av grunnmotoriske ferdigheter.
Gymlek	Onsdag 17.30-18.30	Labakken Idrettshall	Gutter og jenter, 4-6år	Gymnastikk og lek er det beste utgangspunktet for aktiviteter for barn. I konseptet <i>gymlek</i> kombineres gymnastikkens grunnelementer med lek. Dette gir barn allsidig bevegelsestrening og stimulering av grunnmotoriske ferdigheter. Treningen er lystbetont og inneholder ulik aktivitet i turnapparater, samt sangleker og regel-lek.
Gymlek	Torsdag 17.00-18.00	Labakken Idrettshall	Gutter og jenter, 4-6år	Barnet må meldes på ønsket dag, da det er to separerte partier. Et parti trener onsdag og det andre har trening torsdag. Barna skal være barbert eller ha på turnsokker/antigli (ikke joggesko), langt hår settes bort og en vannflaske er lurt å ha med. Partiet er beregnet for barn som trener uten foresatte. Foresatte kan sitte på tribunen under treningen, og følge på toalett etc ved behov.

1.-7.Trinn, 1 trening a 60min pr uke

Jenter, 1.Trinn	Tirsdag 17.30-18.30	Labakken Idrettshall	Jenter født 2016	Treningen er variert og lystbetont. Gjennom ulike turn apparater og øvelser vil barna utvikle koordinasjon, balanse, muskelstyrke, hurtighet, bevegelighet, rytme og evne til å orientere i rommet. Det vil foregå en innlæring av grunnteknikkene innenfor gymnastikk og turn, slik at man kan utvikle seg videre på sikt. Partiene har anledning til å delta på ulik aktivitet i kretsen gjennom sesongen. Dette er avhengig av arrangement og tilbud fra krets/klubb. Et eksempel på dette er «salto konkurranse». Deltagere skal være barbert eller ha på turnsokker/antigli (ikke joggesko), langt hår settes bort og en vannflaske er lurt å ha med på trening.
Jenter, 2.Trinn	Tirsdag 17.30-18.30	Labakken Idrettshall	Jenter født 2015	
Jenter, 3.Trinn	Tirsdag 18.30-19.30	Labakken Idrettshall	Jenter født 2014	
Jenter og Gutter, 1.-4.Trinn	Onsdag 16.30-17.30	Labakken Idrettshall	Jenter og gutter født 2013-2016	
Gutter, Turn&Triks	Tirsdag 16.30-17.30	Labakken Idrettshall	Gutter født 2010-2016	

ParaTurn, 1 trening pr uke

ParaTurn, Ca 5-10år Fokus lek og motorikk.	Onsdag 17.30-18.15	Labakken Idrettshall	Gutter og jenter	Treningen er beregnet for alle barn som har behov for tilpasning i ulik grad. Denne gruppen har hovedfokus på lek, motorikk og bevegelse. Vi benytte musikk og andre hjelpemidler som engasjerer deltagerne. Ved behov er det fint om veileder følger med på trening. Ved behov for hjelp på toalett/garderobe etc, må veileder bidra, da våre trenere til enhver tid må være tilstede i hallen.
ParaTurn, Ca 10år+ Fokus turnelementer, lek og motorikk	Onsdag 18.15-19.00	Labakken Idrettshall	Gutter og jenter	Treningen foregår på lik måte som ParaTurn 5-10år. Forskjellen er alderen på deltagerne, noe som gjør at det er mer rettet spesifikt mot turn, akrobatikk og grunnøvelser. Vi møter deltagerne på deres nivå, og går opp stien sammen.

Parkour, 1 trening pr uke

Parkour, 3.-5. Trinn	Onsdag 18.30-19.30	Labakken	Gutter og jenter	<p>Parkour er en relativt ny gren innenfor Norges gymnastikk og turnforbund. Det handler om kunsten å komme seg fra et punkt til et annet ved å tilpasse seg miljøet -effektivt og med flyt. Dette trenes opp ved å hoppe over bokser/kasser/klosser etc på tumbling, løp på vegg, salto og mange ulike triks. Dette er absolutt et parti for deg som liker fart og spenning. Deltagere varierer med å være barbert eller ha på turnsokker/antigli og innesko med lys såle. Langt hår settes bort og en vannflaske er lurt å ha med på trening.</p>
Parkour, 5.trinn og eldre	Onsdag 19.30-20.30	Labakken	Gutter og jenter	

4.-7.Trinn jenter, 1 trening a 90min pr uke

Jenter, 4.Trinn	Onsdag 18.30-20.00	Labakken Idrettshall	Jenter født 2013	<p>Treningen er basert på grunnleggende kunnskap innen gymnastikk og turn, innlæring av ulike turnelementer, utvikling av motoriske ferdigheter, mestring og glede. Mange har vært medlem i turngruppen i flere år, mens andre er helt nye i denne idretten. Alle har en individuell utvikling og vi forsøker å tilrettelegge for alle på en god måte. Målet er at alle skal føle mestring, motivasjon og glede i turn. Flere instruktører bidrar med sin kunnskap. Partiene har anledning til å delta på ulik aktivitet i kretsen gjennom sesongen. Dette er avhengig av arrangement og tilbud fra krets/klubb. Et eksempel på dette er «salto konkurranse». Deltagere skal være barbert eller ha på turnsokker/antigli (ikke joggesko), langt hår settes bort og en vannflaske er lurt å ha med på trening.</p>
Jenter, 5.-7.Trinn	Tirsdag 18.30-20.00	Labakken Idrettshall	Jenter født 2010-2012	

5år og eldre, 2 treninger pr uke.

Apparatturn til og med 1.Trinn	Tirsdag 16.30-17.30 + Torsdag 17.00-18.00	Labakken Idrettshall	Gutter og jenter, født 2016-2018	<p>Apparatturn har trening to dager pr uke. Det er et veldig populært tilbud, som vi fra vår 2023 endrer inndeling slik at fler barn får plass på partiene. De er nå delt inn i fire ulike partier etter alder. Barnehage til og med 1.trinn 2.-3.Trinn 4.-5.Trinn 6.Trinn og eldre Hovedfokus i timene er innlæring av grunnleggende elementer innenfor gymnastikk og turn. Partiene har hovedfokus på apparatturn og de ferdigheter man ønsker å utvikle slik at man føler glede og mestring. Treningen er lystbetont og variert. Den eldste gruppen trener en dag i Messehall A, mens de øvrige treningene foregår på Labakken. Medlemmene på partiene har anledning til å delta på ulik aktivitet i kretsen gjennom sesongen. Dette er avhengig av arrangement og tilbud fra krets/klubb. Et eksempel på dette er «salto konkurranse». Deltagere skal være barbert eller ha på turnsokker/antigli (ikke joggesko), langt hår settes bort og en vannflaske er lurt å ha med på trening.</p>
Apparatturn 2.-3.Trinn	Onsdag 16.15-17.30 + Fredag 16.15-17.30	Labakken Idrettshall	Gutter og jenter, født 2014-2015	
Apparatturn 4.-5.Trinn	Tirsdag 18.30-20.00 + Torsdag 18.0-19.30	Labakken Idrettshall	Gutter og jenter, født 2012-2013	<p>Åpen tropp har trening to dager pr uke. Hovedfokus på dette partiet er troppsapparatene trampett og tumbling. Det vil samtidig være variert trening i andre apparater for å utvikle de grunnmotoriske ferdighetene. Treningen inneholder ulik form for oppvarming, styrke, spenst, hurtighet, bevegelse og teknikk. Mål for trening er glede, utvikling og mestring. Partiene har anledning til å delta på ulik aktivitet i kretsen gjennom sesongen. Dette er avhengig av arrangement og tilbud fra krets/klubb. Et eksempel på dette er «salto konkurranse». Deltagere skal være barbert eller ha på turnsokker/antigli (ikke joggesko), langt hår settes bort og en vannflaske er lurt å ha med på trening.</p>
Apparatturn 6.Trinn og eldre	Mandag 19.00-20.30 ,MessehallA + Onsdag 18.30-20.00 Labakken	MessehallA/ Labakken Idrettshall	Gutter og jenter, født 2011 og tidligere	
Åpen tropp, aspirant og rekrutt	Tirsdag 17.30-19.00 + Torsdag 18.00-19.30	Labakken Idrettshall	Gutter og jenter, født 2008-2014	<p>Dette partiet er beregnet for de som ønsker en ekstra treningsdag pr uke. For å delta her, må du allerede være påmeldt et annet parti i NT. Treningen foregår i «Turnhallen», og vi har tilgang til alle apparater, trampoliner + grop. Trenerne kjenner hallen godt, og kan utnytte spesialutstyret som befinner seg i hallen. Vi har begrenset antall deltagere på dette partiet, slik at det skal være lærerikt og utfordrende for alle som ønsker seg litt mer turn. Partiet kan kombineres med apparat, tropp, parkour og de andre partiene som foregår på Labakken.</p>
Ekstra dag! Ekstra trening i «Turnhallen»	Mandag 19.00-20.00	Messehall A «Turnhallen»	Jenter og gutter, 8år +	

Voksne

Voksenturn, Mandag	Mandag, 20.00-21.30	Messehall A, Tønsberg		<p>Voksenturn er for alle voksne som ønsker å trene i turnapparater. Tilbudet er for de med god erfaring innenfor idretten, men også for de som aldri har deltatt på turntrening tidligere. Det er aldri for sent å begynne eller ta opp igjen gamle kunster. Treningen er variert og spennende. Styrke, spenst og bevegelighet er en del av det faste innholdet på trening. Utenom dette varierer det med bruk av ulike apparater som tumbling, bom, skranke, trampett, trampoline osv. Treningen starter alltid opp med basic på de ulike stasjonene, og utviklingen herifra er individuell. Profesjonelle trenere er instruktører på dette partiet.</p>
Voksenturn, Torsdag	Torsdag, 20.00-21.30	Messehall A, Tønsberg	Voksne, 18år+	
Voksenturn, 2 dager pr uke	Mandag 20.00-21.30 + Torsdag, 20.00-21.30	Messehall A, Tønsberg		
				<p>Dersom du ønsker å delta på voksenturn to dager i uka, velger du dette partiet. Treningen foregår sammen med mandag og torsdagsgruppen.</p>
Herrer mosjon	Mandag 19.30-21.00	Gymsalen, Torød skole	Men i alle aldre	<p>Dette er den perfekte trening for deg som ønsker å holde deg i form i et godt sosialt miljø. Alle voksne menn er velkommen til å prøve ut denne treningen. Treningen består av styrketrening, noe strekkøvelser og litt moro med ballspill til avslutning. Alt i alt en god måte å holde seg i form. Dersom det ikke har vært mulighet for trening innendørs, har gruppen organisert utendørs aktivitet. Treningen passer godt for alle fra ca 40år og eldre. De fleste i dagens gruppe er 60-70år.</p>
Gym-X	Tirsdag 19.00-20.00	Foynland Skole	Damer og menn i alle aldre	<p>Gym-X er gruppetrening for voksne. Treningen består av enkle øvelser til musikk med fokus på utholdenhet og styrke, Vår instruktør Hilde Grennes varierer treningen med bruk av stepkasser, sirkeltrening og strikk. Hun har meget god erfaring på området og tilpasser treningen dersom det er behov. Treningen egner seg godt for damer og menn i alle aldre. Dagens gruppe består av en god miks i 30-70-års alder fra begge kjønn.</p>