

Hammer Turn

Sportslig plan

Sportslig plan beskriver klubbens kortsiktige og langsiktige målsetninger og er førende for sportslig aktivitet i klubbens daglige virke.



Utarbeidet april-juni 2022

Innholdsfortegnelse

1.0 Forord	2
2.0 Hammer Turn	2
3.0 Verdimål	3
4.0 Trenerkompetanse	3
4.1 Forventninger til trenere	4
4.2 Forventninger til innhold i treningene	4
5.0 Oversikt over klubbens treningstilbud	4
6.0 Sportslig målsetninger	6
6.1 Målperiode 2022–2025 (tidligere mål)	6
6.1.1 Status 2025 – Mål oppnådd	7
6.2 Målperiode 2025-2028	7
6.2.1 Kortsiktige mål (2025–2026)	7
6.2.2 Langsiktige mål	8
6.3 Turnpartier	8
6.3.1 Foreldre og barn	9
6.3.2 Partier 4-5 år	10
6.3.3 Partier 6-7 år	11
6.3.4 Partier 8-9 år	13
6.3.5 Partier 10-11 år	14
6.3.6 Partier 12-17 år	15
6.4 Parkour	17
6.5 Tropp 8-9 år	19
6.6 Apparatturn jenter	20
6.6.1 Apparatturn jenter 6-7 år	20
6.6.2 Apparatturn jenter 8-9 år	21
6.6.3 Apparattun jenter 10-11 år	22
6.6.4 Apparatturn jenter 12-14 år	23
6.7 Apparatturn gutter	24
6.8 Rytmisk Gymnastikk - RG sommerfugler	25
7.0 Turn kvinner	26
8.0 Turn menn	27
9.0 Rytmisk Gymnastikk	28
10.0 Troppsgymnastikk	29
Sportslig plan - Hammer Turn	1

Revisjonsregister

Rev. nr	År	Utarbeidet av
01	2022	SL i samarbeid med DL
01	2025	Daglig leder i samarbeid med SL

1.0 Forord

Hammer turn har utarbeidet en sportslig plan som beskriver klubbens kortsiktige og langsiktige målsettinger og hvilke tiltak vi skal jobbe med for å best kunne gjennomføre våre mål. Sportslig plan skal være godt forankret i klubbens daglige virke og praktiseres i daglig aktivitet og utarbeidelse av periodeplaner for våre ulike grener.

Veiledende for utarbeidelsen av sportslig plan har NIF sine lover om barneidrett og klubbens egne retningslinjer og organisasjonsplaner vært førende.

2.0 Hammer Turn

Hammer Turn sitt formål er å drive organisert idrettsaktivitet i Norges Idrettsforbund og Olympiske- og Paralympiske komité (NIF). Aktiviteten skal være preget av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All sportslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet. Klubbens øverste myndighet er årsmøtet, vi anbefaler alle våre medlemmer å delta på årsmøtet.

Vi tilbyr organiserte treninger fordelt på et vår-, et høst- og et sommertilbud. Oppstart og avslutning kan variere noe fra år til år, avhengig av skolens ferier, hallkapasitet og trenerdekning. Vi legger alltid opp til et helhetlig og forutsigbart tilbud for utøverne våre.

Vårsemesteret strekker seg normalt over rundt 16 kalenderuker, og gir omtrent 14–15 reelle treningsuker når vinterferie, påske og røde dager tas med i beregningen.

Høstsemesteret går vanligvis fra skolestart og frem til slutten av november. Det tilsvarer også omtrent 14–15 reelle treningsuker, med fri i høstferien og på røde dager.

Sommersprekken er et frivillig tilleggstilbud med ekstra treninger i juni for utøvere som ønsker mer aktivitet etter vårsemesteret.

Vi informerer alltid medlemmer i god tid om oppstart, ferier og eventuelle justeringer.

3.0 Verdimål

Hammer Turn Turn sitt verdigrunnlag, visjon og holdningsskapende arbeid finnes i Organisasjonsplanen som er vedlagt i Hammer turn sin klubbhåndbok.

4.0 Trenerkompetanse

Vi ønsker trenere som er kompetente, trygge, engasjerte og bevisste i rollen sin. For å støtte dette arbeidet har vi utviklet en egen trenerbank med videoer av stasjoner, teknikk, oppvarming og faglig inspirasjon. Vi prioriterer kurs og videreutvikling for trenerne våre, og inviterer jevnlig inn foredragsholdere fra blant annet Skadefri, Rent Idrettslag og Sunn Idrett for å styrke kunnskap om trygg trening, skadeforebygging og gode holdninger.

Klubben arrangerer også interne workshops der vi deler og bygger kompetanse på tvers av grenene. Alle hovedtrenere skal ha Trener 1-kurs, og alle trenere skal gjennomføre Trenerattesten. I tillegg tilbyr vi trenertreninger som gir rom for både ferdighetsutvikling, trygghet i egen praksis og erfaringsdeling i trenergruppa.

4.1 Forventninger til trenere

- Vær et godt forbilde i all samhandling med gymnaster, foresatte og kolleger.
- Utvis god sportsånd, vær imøtekommende og vis respekt for alle du møter i hallen.
- Sørg for at alle utøvere får oppmerksomhet gjennom ros, trygg veiledning og konstruktive tilbakemeldinger.
- Møt presis til alle treninger, og vær forberedt på innholdet i økten.

- Vær aktivt til stede på treningene, og vis engasjement og interesse for utøvernes utvikling og trivsel.
- Kjenn til hvilke forventninger som gjelder for din rolle som hovedtrener eller hjelpetrener, inkludert ansvar og oppgaver.
- Vær godt kjent med klubbens periodeplaner og utviklingstrapp, og bruk disse som grunnlag for planlegging av økter.
- Ha kjennskap til klubbens «Retningslinjer for trenere».
- Følg klubbens retningslinjer for skadehåndtering og sikkerhet, og sikre at disse praktiseres i treningshverdagen.

4.2 Forventninger til innhold i treningene

- Treningene skal bidra til at gymnastene mestrer nye elementer og utvikler bred motorisk kompetanse.
- Det skal være progresjon, variasjon og nye utfordringer gjennom semesteret.
- Organiser øktene effektivt, og legg opp til arbeid i stasjoner for å redusere unødvendig kø og venting.
- Gi tydelig, presis og faglig korrekt informasjon.
- Benytt kreative og sikre løsninger som fremmer utvikling og mestring.
- Skap et inkluderende og trygt treningsmiljø der alle opplever tilhørighet og respekt.

5.0 Oversikt over klubbens treningstilbud

Kategori	Partier	Konsept	Treningsmengde
Turnpartier	Foreldre og barn 4–5 år 6–7 år 8–9 år 10–11 år 12–17 år Trampoline 8–9 år Trampoline 10–14 år	Gymlek konseptet Idrettens grunnstige 1 Idrettens grunnstige 2 Salto konseptet	1 gang per uke
Parkour	Parkour Kids V1 Parkour Kids V2 Parkour Beginner V1 Parkour Beginner V2 Parkour Beginner V3 Parkour Advanced V1 Parkour Advanced V2	Parkour er kunsten å forflytte seg fra et punkt til et annet, med effektiv og flyt. Kan bruke ulike teknikker som: cat leap, arm jump, drop jump og wall run.	1-2 ganger per uke
Apparatturn jenter	Apparatturn jenter 6–7 Apparatturn jenter 8–9 Apparatturn jenter 10–11 Apparatturn jenter 12–17	Følger reglement turn kvinner	2 ganger per uke
Apparatturn gutter	Apparatturn gutter 6–7 Apparatturn gutter 8–9 Apparatturn gutter 9–12	Følger reglement turn menn	2-3 ganger per uke
Tropp	Tropp 8-11	Følger reglement tropp	2 ganger per uke

Rytmask Gymnastikk	RG Sommerfugler	Følger reglement RG	2 ganger per uke
Voksenturn	Voksenturn Foreldretrening		1-2 ganger per uke

6.0 Sportslig målsetninger

Hammer turn skal gi gode aktivitetstilbud innenfor både breddepartier og konkurransegrener: Turn kvinner, turn menn, rytmask gymnastikk, troppsgymnastikk, parkour og bredde. Vi skal ha god kompetanse i alle grener, der alle trenere har trenerattesten og relevante kurs for sine partier og sitt ansvar.

6.1 Målperiode 2022–2025 (tidligere mål)

Klubbens mål for perioden 2022–2025 var å bygge et solid fundament for sportslig utvikling:

Kortsiktige mål (2022–2025)

- Skape trygge, kompetente trenere som kjenner klubbens rutiner og retningslinjer.
- Etablere tydelige forventninger til trenere og innhold på treningene.
- Bruke intern kompetanse aktivt gjennom workshops og internkurs.
- Leie inn ekstern kompetanse for å styrke fagområder.
- Sendte trenere på relevante kurs i NGTFs trenerløype.

Langsiktige mål (2022–2025)

- Bygge opp breddepartier i alle klubbens konkurransegrener.
- Sikre at barn fra året de fyller 8 år kan velge mellom bredde i:
Turn kvinner, Turn menn, Troppsgymnastikk, Rytmask gymnastikk og Parkour.
- Etablere en trenerstruktur der hver gren har trenere med relevant kompetanse.

6.1.1 Status 2025 – Mål oppnådd

Hammer Turn har fra 2022 til 2025 oppnådd alle hovedmålene i perioden:

1. Bredde i alle konkurransegrener

Vi har nå fullverdige tilbud i:

Turn Kvinner (WAG), Turn Menn (MAG), Troppsgymnastikk, Rytmask Gymnastikk, Parkour

2. Høy trenerkompetanse i alle grener

Vi har i dag et av de bredeste kompetansemiljøene klubben har hatt:

- Landslagstrener i troppsgymnastikk (frittstående, EM 2026)
- MAG-trener som har utviklet utøvere til landslagsnivå
- WAG-trenere som har ført utøvere til resultater i norsk toppklasse
- RG-trenere med lang erfaring og konkurransekompetanse
- Solid trenerteam i parkour og breddepartier
- God internkultur med deling, opplæring og faglig utvikling

3. Etablert struktur for kompetanseheving

- Egne internkurs
- Trenerbank og trenerstøtteverktøy
- Oppdatert HMS, sportslig plan og klubbhåndbok
- System for opplæring av nye trenere

Klubben er nå på et nivå som få breddeklubber kan matche i bredden av grener og kompetanse.

6.2 Målperiode 2025-2028

6.2.1 Kortsiktige mål (2025–2026)

Hammer Turn skal implementere en tydelig og enhetlig organisering av breddepartiene slik at alle utøvere får et mer strukturert, forutsigbart og utviklende treningsløp.

Turnpartier

Utøvere som trener én gang per uke skal jobbe innenfor:

- GymLek konseptet (0-5 år) for grunnmotorisk utvikling, lek, trygghet og bevegelsesglede
- Idrettens Grunnstige 1 og 2 (6-9 år) for teknisk utvikling og basisferdigheter
- SALTO-konseptet (10+ år) for koordinasjon, hopp, rotasjon og motivasjonsbasert ferdighetsprogresjon

Målet er å sikre at alle breddeutøvere får et faglig godt og gjenkjennbart tilbud

6.2.2 Langsiktige mål

Forberede breddeutøvere på å delta i klubbens aktiviteter

Alle breddepartier skal trenes slik at utøverne er trygge på å delta på:

- Turnparade
- Intern klubbkonkurranse
- Kretskonkurranser (for de som trener 2+ dager i uken)

Dette skal være mestringsbasert og tilpasset nivå, men med rød tråd i treningen.

6.3 Turnpartier

Våre breddepartier er åpne for alle og skal gi variert, tilpasset og spennende aktivitet. Vi tilpasser størrelse og antall grupper etter klubbens kapasitet, basert på tilgang til treningslokaler og tilgjengelige trenere. Hammer Turn har breddepartier fra 2 år og opp til 17 år, i tillegg til egne tilbud for voksne.

Breddetilbudet følger klubbens sportslige struktur og er organisert etter alders- og nivåtilpassede konsepter:

- GymLek-konseptet (0–5 år) – for grunnmotorikk, trygghet, lek og bevegelsesglede
- Idrettens Grunnstige 1 og 2 (6–9 år) – for teknisk utvikling og basisferdigheter gjennom tydelige nivåer og progresjoner
- SALTO-konseptet (10+ år) – for koordinasjon, hopp, rotasjon, styrke og ferdighetsprogresjon

- Spesialiserte partier i turn kvinner, turn menn, troppsgymnastikk, RG og parkour – følger hvert grenreglement, faglige krav og klubbens sportslige plan

Alle hovedtrenere i bredde har tilgang til klubbens egen **trenerbank**, som er et faglig arbeidsverktøy med øvelser, progresjoner, sikkerhetsbeskrivelser og metodikk.

Hovedtrenerne planlegger øktene basert på klubbens periodeplaner og de konseptene partiet jobber etter. Dette betyr at innholdet i øktene utvikles i tråd med det metodiske rammeverket for hvert konsept, enten det er GymLek, Idrettens Grunnstige, SALTO eller grenrettet bredde. Dermed får alle partier tydelige progresjoner, nivåtilpassede ferdigheter og en rød tråd i hvordan utøverne utvikler seg.

Denne strukturen sikrer et helhetlig, faglig forankret og trygt breddeprogram på tvers av hele klubben, hvor hver utøver har mulighet til å oppleve mestring, utvikling og idrettsglede uansett nivå.

6.3.1 Foreldre og barn

Mål for Foreldre og barn

Målet er å gi barna et trygt og lekpreget møte med turnhallen sammen med en voksen de kjenner. Barna skal utvikle grunnmotorikk gjennom lek, utforsking og samspill, og bli kjent med enkle bevegelser som å hoppe, rulle, krabbe, balansere, klatre og bevege seg til musikk. Fokus ligger på trygghet, bevegelsesglede, sansemotorikk og å oppleve mestring sammen med en foresatt. Det er ikke teknikk eller ferdigheter som står i sentrum, men grunnleggende bevegelse og positiv opplevelse av aktivitet.

Innhold i treningen

Aktiviteten består av hinderløyper, frileksjoner og små stasjoner med matter, puter, lave bommer, benker og klatreelementer. Foreldrene deltar aktivt og hjelper barna med balanse, hopping, rulling og utforsking i trygge rammer. Barna får kjenne på høyde, fart, ulike underlag og bevege seg i forskjellige retninger og tempo. Sangleker, musikk og rytme brukes for å stimulere sansene og skape trygg stemning.

Praktisk gjennomføring

Treningen varer 45 minutter per uke og gjennomføres av én hovedtrener med støtte fra hjelpetrenerne. Foresatte deltar hele økten og følger barnet gjennom aktiviteter og stasjoner. Økten starter med en kort samling med sang eller lek, før barna og foreldrene beveger seg fritt gjennom hinderløyper og stasjoner. Avslutningen samler alle i en rolig aktivitet. Aktivitetene er enkle å tilpasse, og trenerne gir korte beskjeder, viser øvelser og sørger for at alle opplever mestring.

6.3.2 Partier 4-5 år

Mål for 4-5 år

GymLek for 4–5 år skal gi barna et trygt, positivt og utviklende møte med turnhallen. Målet er å videreutvikle grunnmotorikken fra foreldre–barn-partiene, og gradvis gjøre barna mer selvstendige i både øvelser og i samhandling i gruppen.

Barna skal få erfaring med allsidige bevegelser: løpe, hoppe, krype, klatre, rulle, snurre, balansere, henge og bruke ulike tempo, nivåer og retninger. De øver på å lande trygt, forstå enkle beskjeder og følge korte oppgaver.

Fokus ligger på

- bevegelsesglede
- kroppskontroll
- grunnmotoriske ferdigheter
- trygghet i hallen
- sosial utvikling og turtaking

Det er ikke teknikkfokus, men barna skal få tydelig progresjon mot øvelser som senere inngår i Idrettens Grunnstige (IG).

Innhold i treningen

Treningen består av lekpregede aktiviteter og stasjoner som stimulerer motorikk, rytme, koordinasjon og utforskning. Øvelser og miljø bygges med matter, puter, lave bomber, benker, ribbevegger og små hinder.

Aktivitetene veksler mellom:

- hinderløyper med retninger, nivåer og ulike underlag
- balanseoppgaver
- enkle hopp fra lav høyde
- ruller og rotasjoner på trygge underlag
- henging, klatring og støtteøvelser i ribbevegg
- musikklek, stopp-lek og bevegelse til rytme
- små samarbeidsoppgaver som hjelper barna å forstå turtaking, samspill og gruppetilhørighet

Progresjonen fra foreldre–barn-gruppene ligger i at øvelsene blir mer strukturerte, barna utfordres litt mer fysisk og sosialt, og de får mer ansvar for egen gjennomføring.

Praktisk gjennomføring

Treningen varer 45 minutter per uke og ledes av en hovedtrener med 1–2 hjelpetrenere.

Foreldre kan være med, men målet gjennom semesteret er at barna skal føle seg trygge nok til å delta uten foreldre inne i hallen. Trenerne jobber aktivt, gradvis og positivt for å støtte barna i denne overgangen.

Alle aktiviteter tilpasses slik at alle barn kan delta uavhengig av ferdighetsnivå. Trenerne gir korte forklaringer, viser mye visuelt, og gir positive tilbakemeldinger for å styrke trygghet og motivasjon.

6.3.3 Partier 6-7 år

Mål for 6–7 år

I 6–7 år går barna inn i den første delen av Idrettens Grunnstige 1. Målet er å utvikle bedre kroppsforståelse, balanse, rytme, styrke og koordinasjon gjennom øvelser som er mer tekniske enn i GymLek, men fortsatt lekne og trygge. Barna begynner nå å forstå enkle turnbegreper som sats, landing, spenning og linjer, og får gradvis mer struktur i treningen.

I denne alderen øver de på å følge beskjeder, delta i korte kombinasjoner og bevege seg mer selvstendig mellom oppgaver. De skal bli tryggere på turnhallens apparater og lære grunnbevegelsene som danner fundamentet for all videre turnutvikling. Målet er at barna opplever mestring og får en positiv inngang til Idrettens Grunnstige – uten prestasjonspress eller krav om “ferdig” teknikk.

Innhold i treningen

Treningen består av stasjoner og aktiviteter fra Idrettens Grunnstige 1, tilpasset alderen. Barna jobber med enkle ruller, hopp og balanseelementer, og lærer grunnleggende posisjoner som hule/banan, samt å lande trygt med bøyd knær og god kontroll.

De får utforske bommer, matter, små hinder, trampett og ribbevegger gjennom oppgaver som utfordrer balanse, koordinasjon og rytme. Rulleforlengs, rulle ned fra lav matte, små hopp fra kasse, enkel sats og begynnende håndstående-progresjon (for eksempel "esel-spark" og støtte ved vegg) er typiske elementer. Øvelsene er strukturert, men presentert på en måte som gir rom for lek og utforsking.

Trampolinedelen brukes til å utvikle rytme og kontroll i hoppene. Bevegelser til musikk, små samarbeidsoppgaver og korte løpe- og reaksjonsleker skaper variasjon og bidrar til sosial utvikling. Gjennom hele økten jobber barna med å forstå retning, tempo, balanse og spenningskontroll – alt sammen pakket inn i en treningsform som oppleves morsom og trygg.

Praktisk gjennomføring

Timen varer 60 minutter per uke og ledes av en hovedtrener med en eller flere hjelpetrenere. Organiseringen veksler mellom felles introduksjoner, stasjonsarbeid og små grupper. Barna får gjerne litt mer ansvar enn i 4–5 år, som å stille seg opp, vente på tur og fullføre en oppgave før de går videre.

Trenerne bruker klubbens periodeplan og IG1-progresjon for å sikre at barna får et tydelig og faglig godt treningsløp. Fokus er hele tiden å gi barna opplevelsen av mestring, samtidig som de gradvis introduseres for de grunnprinsippene som ligger til grunn for turn videre i klubben.

Målet for 6–7 år er at utøverne skal føle seg hjemme i hallen, forstå de mest grunnleggende turnbevegelesene og være klare for en tydelig progresjon videre inn i IG1/IG2 når de blir 8–9 år.

6.3.4 Partier 8-9 år

Mål for 8–9 år

Partiet for 8–9 år bygger videre på det barna har lært i Idrettens Grunnstige 1, samtidig som de gradvis introduseres for elementene i Grunnstige 2. Målet i denne alderen er å utvikle bedre kroppsbevissthet, koordinasjon og teknikk. Utøverne skal bli tryggere på grunnleggende turnbevegelser som hopping, rulling, støttende posisjoner og balanse, og lære å bruke kroppen mer kontrollert i både fart og ro.

Barna skal begynne å forstå enkle tekniske prinsipper som rett kroppslinje, spenningsposisjoner, sats og landing. De får mer struktur i treningen enn i yngre partier, og de øver på å lytte til beskjeder og gjennomføre oppgaver med større selvstendighet. I denne alderen lærer de også å samarbeide mer, vente på tur og jobbe i små grupper.

Innhold i treningen

Treningen består av stasjoner og øvelser hentet fra Idrettens Grunnstige 1 og tidlige deler av Grunnstige 2. Barna jobber med grunnleggende styrke, balanse, koordinasjon og rotasjoner, og begynner med mer teknisk oppbygde bevegelser. De øver blant annet på ruller forlengs og baklengs med bedre kontroll, bro og begynnende håndstående ved vegg. Hjul, spenningsteknikk og enkle kombinasjoner blir også naturlig en del av utviklingen.

Balanseøvelser på lave bommer, hopp fra små høyder, satsarbeid og rullevariasjoner brukes for å skape trygghet og kvalitet i bevegelsene. Trampoline og småtramp gir barna mulighet til å jobbe med grunnleggende hopp, rytme og kontroll. Musikkelementer og koordinasjonsoppgaver brukes innimellom for å styrke rytme og bevegelsesforståelse.

Treningen er strukturert, men fortsatt lekende i form. Barna får utfordringer som gjør at de må bruke kroppen på nye måter, samtidig som de får støtte gjennom tydelig metodisk progresjon. Målet er at de kjenner igjen både øvelsene og treningsformen som en del av Idrettens Grunnstige, og at de merker at de tar steg mot et litt mer "turnteknisk" nivå.

Praktisk gjennomføring

Timen varer 60 minutter per uke og ledes av en hovedtrener med støtte fra hjelpetrenerne. Organiseringen veksler mellom felles forklaringer, stasjonsarbeid og små grupper, slik at alle får veiledning og tilpassede utfordringer. Barna får gradvis mer ansvar for å følge instruksjoner, stille seg opp, fullføre øvelser og holde struktur i hallen.

Trenerne følger klubbens periodeplaner og IG-progresjoner, slik at barna får et jevnt og forutsigbart opplegg gjennom semesteret. Aktivitetene er tilpasset slik at alle kan mestre på sitt nivå, samtidig som de får muligheten til å prøve nye ferdigheter når de er klare for det.

Målet for 8–9 år er at utøverne opplever mestring, utvikler god teknikk i grunnbevegelsene og får et solid fundament for videre progresjon inn mot SALTO-nivået fra 10 år og oppover.

6.3.5 Partier 10-11 år

Mål for 10–11 år

I 10–11 år går utøverne inn i SALTO-konseptets første nivå. Dette er en alder der teknikk, kroppsbeherskelse og forståelse av bevegelseskvalitet blir langt viktigere, samtidig som leken og mestringsfokuset fortsatt står sterkt. Målet er å bygge videre på grunnlaget fra Idrettens Grunnstige og gjøre barna tryggere på akrobatikk, sats, rotasjoner, balanse og styrke.

Utøverne skal utvikle bedre kontroll i hopp og landinger, få et klarere forhold til spenningsposisjoner og kroppslinjer, og lære mer avanserte grunnbevegelser som hjul uten støtte, håndstående-progresjon, rullekombinasjoner, trampolinehopp og enkle saltoforberedelser. Treningen skal fortsatt være inkluderende og motiverende, men med tydeligere faglig innhold og høyere krav til kvalitet i utførelsen.

Målet i denne alderen er ikke å lære “store turnmomenter”, men å bli solide, trygge og teknisk gode i basis, slik at videre utvikling blir naturlig og trygg for de som ønsker det.

Innhold i treningen

Treningen bygger på stasjoner og metodiske progresjoner fra SALTO-konseptet. Utøverne jobber mye med tempo, retning, rytme og kontroll i bevegelsene sine, og lærer å kombinere flere elementer etter hverandre.

Det legges vekt på akrobatiske bevegelser som rulle forlengs og baklengs med mer kraft og kontroll, hjul og hjul-variasjoner, bro og bro-forberedelser, samt håndstående med sikring ved vegg eller partner. Hopp og trampoline brukes for å utvikle spenst, koordinasjon og

trygghet i satsen. Barna får ofte oppgaver der de øver på enkle trampettmoment som strak hopp, piké, splitt og små kombinasjoner med fokus på timing og landingsposisjon.

Balanse- og styrkeøvelser gjøres mer systematiske enn i yngre partier, og barna jobber med magestyrke, armstyrke, mobilitet og stabilitet som en del av grunnlaget for trygg akrobatikk. Det brukes fortsatt lekpregede elementer, men treningen ligner gradvis mer på “ordentlig turn” – med tydelig framgang fra uke til uke.

De introduseres også for enkel takt og koordinasjon gjennom musikk, korte sekvenser og øvelser som stimulerer romfølelse, presisjon og bevegelsesforståelse.

Praktisk gjennomføring

Timen varer 60 minutter per uke og ledes av en hovedtrener med støtte fra hjelpetrenerne. Treningen er mer strukturert enn for yngre aldersgrupper. Det brukes tydelige progresjoner i stasjoner, og barna får regelmessig tilbakemelding på kvalitet, ikke bare gjennomføring.

Barna oppfordres til å ta mer ansvar for egen trening – stille seg raskt opp, følge instruksjoner nøye og jobbe aktivt på stasjonene. Trenerne følger klubbens periodeplan og metodiske rammeverk for SALTO, slik at utøverne får et opplegg som både er trygt og utviklende.

Målet med partiet er at utøverne skal bygge en teknisk sterk og trygg base som gjør det mulig å fortsette i breddepartier, eller gå videre til mer grenrettede turntilbud hvis de ønsker det. Fokus er alltid mestring, kvalitet og bevegelsesglede.

6.3.6 Partier 12-17 år

Mål for 12–17 år

Partiet for 12–17 år er rettet mot ungdom som ønsker et variert, sosialt og samtidig faglig utviklende turntilbud. Målet er å videreutvikle teknikken, koordinasjonen og styrken fra Idrettens Grunnstige og SALTO, og gi utøverne et trygt rom for å lære mer avanserte bevegelser i sitt eget tempo.

Treningen fokuserer på kontroll, kvalitet og trygg akrobatisk progresjon, uten krav om prestasjon. Ungdommene skal få mulighet til å videreutvikle håndstående, hjul-variasjoner, ruller med mer kraft, trampolinehopp og saltoforberedelser, samtidig som styrke, balanse og mobilitet blir en viktigere del av treningen.

Dette er et breddeparti med stor vekt på mestring, tilhørighet og et positivt miljø – like egnet for de som ønsker å holde seg i aktivitet som for de som ønsker å utvikle flere turnferdigheter.

Innhold i treningen

Treningen kombinerer akrobatikk, hopp, balanse, koordinasjon og målrettet basistrening. Utøverne jobber videre med tekniske grunnferdigheter som håndstående-progresjon, hjul med bedre linjer, rullekombinasjoner og kontrollert satsarbeid. Trampoline og trampett brukes for å utvikle rytme, spenst og trygghet i hoppene, og utøverne får prøvd enkle kombinasjoner og forberedelser til salto når de er klare for det.

Øktene inneholder også styrke- og mobilitetsarbeid tilpasset aldersgruppen, slik at ungdommene bygger et fysisk grunnlag for trygg akrobatikk. Variasjon mellom stasjoner, felles sekvenser og små grupper gjør at alle får utfordringer tilpasset nivået sitt.

Det sosiale står også sterkt i denne aldersgruppen. Treningen legger til rette for et godt miljø, samarbeid, mestring og et sted hvor ungdommene kan trene uten press, men med mulighet for å utvikle seg videre hvis de ønsker det.

Praktisk gjennomføring

Partiet trener 1,5 time per uke, og øktene ledes av en hovedtrener med støtte fra hjelpetrenerne. Treningen er tydelig strukturert, men fortsatt fleksibel slik at utøverne kan få individuell oppfølging og prøve nye ferdigheter når de er klare for det. Trenerne følger klubbens periodeplan og SALTO-rammeverk for å sikre trygg og jevn progresjon.

For utøvere som ønsker mer trening eller en mer apparatturn-rettet utvikling, kan partiet kombineres med andre tilbud i klubben. Spesielt:

- Apparatturn jenter 12–14 år
er et relevant tillegg for de som ønsker to treningsdager i uken eller en mer teknisk tilnærming innen turn kvinner.

Dette er et frivillig tillegg, ikke et krav, men en mulighet for de som ønsker å trene mer eller utvikle seg i en mer grenrettet retning.

6.4 Parkour

Generelle mål

Parkour i Hammer Turn skal være et treningstilbud som samler barn og ungdom med en felles interesse for bevegelse, kreativitet og utfordringer. Målet er å skape et sosialt og inkluderende miljø der utøverne opplever mestring, progresjon og treningsglede. Treningene utvikler spenst, balanse, koordinasjon, styrke og kroppskontroll, samtidig som utøverne lærer å bevege seg effektivt, trygt og flytende gjennom ulike hinder og miljøer.

Parkour handler om å bruke kroppen på en naturlig måte og finne løsninger i bevegelse. Utøverne lærer teknikker som cat leap, arm jump, drop jump, wall run, presisjonshopp og kreative kombinasjoner på et nivå tilpasset alder og erfaring.

Organisering av partier

Parkouravdelingen er delt inn i to hovednivåer: nybegynner og advanced.

Nybegynnerpartiene er tilpasset utøvere som ikke har trent parkour tidligere, eller som har begrenset erfaring. Her legges det vekt på trygg innlæring av grunnteknikker, forståelse av bevegelsesmønstre og å skape et godt fundament for videre progresjon. Trenerne følger en tydelig plan for å utvikle ferdighetene gradvis.

Når en utøver viser stabil teknisk utvikling og mestrer målene for nybegynnernivået, vurderer trenerteamet overgang til advanced-partiet. Overgangen gjøres alltid i dialog med utøveren og basert på trygghet og mestring.

Advanced-partiene består av de mest erfarne utøverne i klubben. Treningen har høyere intensitet, større teknisk kompleksitet og mer sammensatte bevegelsessekvenser. Deltakere i advanced bør beherske sentrale grunnferdigheter og være trygge på sats, landinger og teknikkvariasjoner. Her videreutvikles ferdighetene gjennom større utfordringer, kreativ problemløsning og komplekse kombinasjoner.

Trenerteam og ledelse

Parkourgrenen ledes av en fast hovedtrener som har vært med siden oppstarten i klubben. Hovedtreneren har ansvar for den faglige utviklingen, øktplanlegging, sikkerhet og progresjon. I tillegg bidrar tre hjelpetrenerne som støtter på stasjoner, teknisk veiledning og individuell oppfølging.

Dette gir gode rammer for kvalitet, trygghet og kontinuitet i treningen, og sikrer at alle utøvere får tett oppfølging uansett nivå.

Sportslig innhold

Treningene er bygget rundt sentrale parkourprinsipper: effektiv forflytning, flyt i bevegelse, trygge landinger og teknisk progresjon. Utøverne jobber med både grunnleggende og avanserte teknikker, tilpasset partiets nivå.

Nybegynnerne fokuserer på grunnleggende bevegelser som kontrollert hopping, landinger, klatring, cat leap, rulling, enkle vaults og presisjonshopp. Advanced-partiene jobber videre med større høyder, lengre kombinasjoner, kreativ rutevalg, tempo og teknisk avanserte varianter.

Treningene inneholder spenst, balanse, koordinasjon, styrke, mobilitet og reaksjonsevne. Kroppskontroll, trygghet og kvalitet i utførelsen er alltid viktigere enn fart og vanskelighetsgrad.

Utviklingsmål

Parkour skal være et trygt og langsiktig treningstilbud som motiverer barn og ungdom til å bli værende i klubben over tid. Målet er å skape et miljø som kombinerer mestring, glede og faglige utfordringer – et sted der utøvere kan utvikle seg i sitt eget tempo, uansett ambisjonsnivå.

Vi ønsker å:

- tiltrekke nye utøvere
- beholde utøvere gjennom ungdomsårene
- tilby motiverte og erfarne trenere
- sikre en variert, trygg og metodisk progresjon
- skape et inkluderende sosialt fellesskap

Parkour i Hammer Turn skal være et tilbud hvor utøverne både kan lære teknisk gode ferdigheter og ha en arena for fysisk utfoldelse, samarbeid og personlig utvikling.

6.5 Tropp 8-9 år

Mål for Tropp 8–11 år

Troppsgymnastikk for 8–11 år skal gi utøverne et trygt, sosialt og motiverende møte med troppsgrenens tre hovedområder: trampett, tumbling og frittstående. Målet er å legge et solid fundament for basisferdigheter innen sats, landinger, timing, rytme, bevegelseskvalitet og samarbeid.

I denne alderen er det viktig at utøverne får en positiv opplevelse av å trene i lag. De skal lære enkle kombinasjoner og grunnteknikk i alle tre apparat, men uten press om vanskelige momenter eller konkurranseresultater. Treningen skal bygge mestring, trygghet og fellesskap, samtidig som barna gradvis introduseres for hvordan lagarbeid fungerer i troppsgymnastikk.

Utøverne skal utvikle kroppskontroll, koordinasjon, rytme, spenningsforståelse og evnen til å bevege seg presist sammen med andre. Det legges vekt på å skape et miljø der alle føler seg inkludert og motivert – også de som ikke har turnbakgrunn.

Innhold i treningen

Treningen består av teknisk arbeid i apparatene, kombinert med basistrening tilpasset tropp. Utøverne øver på grunnleggende tumblingelementer som rullekombinasjoner, hjul, håndstående-progresjon og satsforberedelser. I trampett jobbes det med kontroll i tilløp, sats, hoppvariasjoner og sikre landinger. Bevegelsene bygges gradvis og metodisk slik at barna blir trygge i apparatene før intensitet eller vanskelighetsgrad økes.

I frittstående jobber utøverne med koordinasjon, rytme, sterke linjer, synkronisering og grunnleggende akrobatikk. De lærer enkle sekvenser og bevegelsesmønstre som etter hvert kan settes sammen til et kort program. Det sosiale elementet står sterkt her – frittstående skaper lagfølelse og gir utøverne en arena der samarbeid og fellesskap får stor betydning.

Basistrening er en naturlig del av øktene. Det legges vekt på styrke for kjernemuskulatur, armer og skuldre, samt mobilitet og spenst. Dette gir utøverne et godt fysisk grunnlag for trygg progresjon i apparatene.

Treningen er variert og tilpasset nivået i gruppen. Utøverne får rom til å utvikle seg i sitt eget tempo, samtidig som de får tydelige tekniske rammer å jobbe innenfor.

Praktisk gjennomføring

Tropp 8–11 trener 2 ganger per uke, ledet av trenere med erfaring fra troppsgymnastikk og barna i denne aldersgruppen. Treningene organiseres som en kombinasjon av felles instruksjoner, stasjonsarbeid og apparatøker, slik at utøverne får god individuell og lagbasert oppfølging.

Strukturen i øktene følger klubbens periodeplan og troppsgrenens metodiske rammeverk. Det forventes ikke at utøverne mestrer avanserte elementer, men at de deltar aktivt, prøver nye bevegelser og gradvis bygger trygghet og teknikk i alle apparater.

6.6 Apparatturn jenter

Apparatturn for jenter følger NGTFs reglement for turn kvinner og bruker Nasjonal Turnstige som grunnlag for all teknisk progresjon. Treningen er tilpasset alder og ferdighetsnivå, slik at utøverne lærer apparatturn på en trygg, riktig og systematisk måte. Gjennom turnstigens trinn jobber vi med hopp, skranke, bom og frittstående, i tillegg til styrke, bevegelse og kroppskontroll som er nødvendig for å kunne utvikle seg videre.

Turnstigen gjør at utøverne får en tydelig og trygg progresjon. Hvert trinn bygger videre på det forrige, og vi har stort fokus på å mestre teknikkene riktig før man går videre. Dette sikrer god utvikling, forebygger skader og gir barna mestringsfølelse underveis.

Alle som deltar i apparatturn får mulighet til å prøve seg i enkelte kretskonkurranser, allerede fra 6–7 år dersom de ønsker det. Det er ikke et krav å konkurrere, men en valgmulighet for de som synes det er gøy. Konkurranser brukes som en arena for erfaring, trygghet og mestring, ikke for prestasjon eller press. Klubben tilrettelegger for at alle kan delta på sitt nivå, og alle utøvere er med på oppvisning og turnparade gjennom året.

6.6.1 Apparatturn jenter 6-7 år

Treningsmengde: 2 dager per uke

Mål for 6–7 år

I 6–7 år får utøverne sin første strukturerte introduksjon til turnstigen og apparatturn. Målet er å gjøre dem trygge i apparatene, lære grunnteknikker på en korrekt måte og gi dem et

godt fundament for videre utvikling. De jobber med tidlige trinn i turnstigen, der fokus ligger på balanse, rytme, styrke, grunnleggende sving, enkel akrobatikk og bevegelsesforståelse.

Barn i denne alderen skal ikke "lære store turnelementer", men mestre de små ferdighetene skikkelig: strak kropp, hul posisjon, rette linjer, trygg landing, og kontroll i alle bevegelser.

Dette danner fundamentet for videre apparatturn.

Innhold i treningen

Treningen er bygget opp av stasjoner som følger turnstigens trinn. I bom lærer de å gå på tå, balansere, gjøre små hopp og trygge vendinger. I skranke jobber de med grunnsving, heng, vipp under vannrett og enkle avhopp. I hopp øver de på løp, sats og landing, ofte på matter eller lave høyder slik turnstigen krever i tidlige trinn. I frittstående jobber de med ruller, grunnposisjoner, enkle hopp, hjul og bevegelsesflyt.

Arbeidet er lekpreget, men kvaliteten på teknikken er viktig – vi bygger gode vaner fra starten av.

Praktisk gjennomføring

Timen ledes av hovedtrener med støtte fra hjelpetrenerne. Øktene har god struktur, tydelige progresjoner og faste apparatstasjoner. Barna lærer å følge instruksjoner, stille seg opp raskt og jobbe konsentrert på stasjonene. Trenerne bruker turnstigen aktivt for å sikre trygg utvikling og riktig metodikk.

6.6.2 Apparatturn jenter 8-9 år

Treningsmengde: 3 dager per uke

Mål for 8–9 år

I 8–9 år går utøverne inn i en periode der teknikken blir tydeligere og bevegelsene mer kontrollerte. De jobber videre med nye trinn i turnstigen etterhvert som de er klare for det, og målet er å utvikle bedre stabilitet, koordinasjon og apparatforståelse. Utøverne lærer å jobbe mer systematisk, og får tydeligere oppgaver knyttet til retning, rytme, linjer og bevisst bruk av spenningsposisjoner.

Innhold i treningen

I hopp øver de mot overslag, tilløp, araber-innhopp og gode landinger etter turnstigens beskrivelser i trinn 2–3. I skranke jobbes det med hengkip, vippearbeid og rytmiske svingserier. I bom øves det på spark, piruett, hjul, bølgebevegelser og små akrobatiske elementer som inngår i trinn 2–3. Frittstående inneholder håndstående-variasjoner, chassé, spagathopp, vendinger og enkle akrobatikkserier.

Styrke, mobilitet og kontroll er en naturlig del av treningen, og trenerne legger stor vekt på riktig rekkefølge og kvalitet i elementene.

Praktisk gjennomføring

Øktene bygges opp som tydelige apparatøker med faste progresjoner. Utøverne begynner å jobbe mer selvstendig, får mer individuelle tilbakemeldinger og lærer å forstå hva som kjennetegner en god teknisk utførelse. Trening tre dager i uken gir rom for jevn progresjon og god innarbeiding av turnstigens ferdigheter.

6.6.3 Apparatturn jenter 10-11 år

Mål for 10–11 år

I 10–11 år går utøverne videre i turnstigens progresjon og begynner å arbeide med flere nye trinn og et høyere teknisk nivå. Dette er en alder der utviklingen i apparatturn blir tydeligere, og utøverne får mer forståelse for hvordan teknikk, styrke og rytme henger sammen. Målet er å bygge presisjon, kontroll og bevegelseskvalitet i alle apparater, og samtidig gi rom for individuell progresjon basert på hvor den enkelte står i turnstigens trinn.

Utøverne lærer mer avanserte tekniske prinsipper som spenningsarbeid, kroppslinjer, retning, rytme og kontroll i kombinasjoner. De får mulighet til å ta stegene videre i trinnene når de mestrer grunnlaget, men alltid med fokus på riktig utførelse og trygg progresjon.

Innhold i treningen

På hopp jobbes det med mer presis sats, bedre kroppsholdning i luftfasen og stabile landinger. Utøverne arbeider med progresjoner mot araber-innhopp og forberedelser til salto i trinnene, men alltid i tempo som passer hver enkelt gymnast.

I skranke arbeides det videre med svingrytme, hengkip-variasjoner, vippearbeid, avhopp og de første overgangene, slik turnstigen beskriver for dette nivået. Utøverne lærer å forstå timing, grep og retning i større grad enn tidligere.

På bom trener de mer sammensatte bevegelsessekvenser, tydeligere balansearbeid, små akrobatiske elementer og mer presise piruetter, samtidig som linjeføring og kontroll vektlegges sterkt.

I frittstående jobber utøverne med bevegelsesflyt, koordinasjon, musikkforståelse, akrobatikk i serier, hoppkombinasjoner og mer avanserte posisjoner. Fokus er kvalitet og kontroll, ikke vanskelighetsnivå.

Styrke- og mobilitetsarbeid gjennomføres systematisk og er tilpasset kravene i turnstigen for dette nivået. Dette gir et solid fysisk fundament for videre elementer og kombinasjoner.

Praktisk gjennomføring

Partiet trener 3 dager per uke, med tydelig apparatstruktur i hver økt. Treningen følger turnstigens trinn, men tilpasses individuelt slik at hver utøver får utvikle seg videre i sitt tempo uten at det går på bekostning av teknisk kvalitet. Utøverne lærer å jobbe mer selvstendig på apparatstasjoner, ta imot tekniske tilbakemeldinger og forstå egne mål i turnstigen.

Deltakelse i klubbens oppvisninger er en naturlig del av året og gir utøverne en trygg erfaring med å vise frem ferdighetene sine.

6.6.4 Apparatturn jenter 12-14 år

Mål for 12–17 år

I 12–17 år arbeider utøverne videre med de høyere trinnene i turnstigen, og treningen preges av mer moden teknikk, styrke og apparatforståelse. Dette nivået bygger direkte på ferdighetene fra tidligere år, men introduserer flere nye krav innen hver apparatgren. Målet er å utvikle stabile, presise og teknisk sterke turnere som mestrer kombinasjoner, rytme, linjer og kontroll på et høyere nivå.

Utøverne får nå muligheten til å gå merkbart videre i turnstigens progresjon. Selv om nivået øker, tilpasses progresjonen individuelt, ingen går videre før de behersker grunnlaget riktig og trygt. Fokus ligger på kvalitet i bevegelsene, ikke hastighet i utviklingen.

Innhold i treningen

I hopp arbeider utøverne med kraftigere tilløp, presis sats, mer avanserte innhopp og forberedelser til salto- og salto-variasjoner i trinnene. Det legges stor vekt på linjer, trygge landinger og tydelig kroppskontroll.

I skranke jobber utøverne med mer komplekse svingrytmer, kontrollerte vipper mot høyere posisjoner, hengkippp-variasjoner, såle/engelskmann, og enkle slippelementer for de som er klare for det. Rytme, retning og grepteknikk blir stadig viktigere.

På bom trener de kombinasjoner av balanse, akrobatikk og dreier, samtidig som bevegelseskvalitet, kontroll og linjeføring er i fokus. Utøverne lærer å jobbe rolig og presist, og utføre både små og større kombinasjoner med bedre kontroll.

I frittstående utvikler utøverne tydeligere artistikk, bedre uttrykk, hoppserier, akrobatikk i linje og kombinasjoner som krever rytme, timing og koordinasjon. Treningen er mer detaljert og teknisk, men alltid tilpasset turnstigetrinnene hver enkelt jobber etter.

Styrke, mobilitet, linjeføring og teknisk presisjon trenes systematisk for å støtte elementene i apparatene. Dette gir et solid fysisk og teknisk grunnlag for videre utvikling.

Praktisk gjennomføring

Utøverne trener 3 dager per uke, med mulighet for 4 treningsdager for de som ønsker mer utvikling eller har kapasitet til flere økter. Treningen er apparatbasert og følger turnstigens metodiske progresjoner. Hver økt har tydelige faglige mål, og utøverne får individuell oppfølging ut fra hvilket trinn de jobber på, og hvilke elementer de er klare for å utvikle videre.

Utøverne lærer å jobbe mer selvstendig, forstå egne tekniske mål og ta ansvar for kvaliteten i det de gjør.

6.7 Apparatturn gutter

Apparatturn gutter 6-7 år

Apparatturn gutter 8-9 år

Apparatturn gutter 9-14 år

6.8 Rytmisk Gymnastikk - RG sommerfugler

Mål for RG Sommerfugler

RG Sommerfugler er et introduksjonsparti til rytmisk gymnastikk der målet er å gi utøverne en trygg, kreativ og inspirerende inngang til grenen. I denne alderen handler treningen om å utforske bevegelse, lære grunnleggende teknikk og utvikle koordinasjon og kroppskontroll gjennom enkle redskapsøvelser. Utøverne skal bli kjent med bevegelse til musikk, få øvelse i å lære korte kombinasjoner og oppleve mestring gjennom lekende, men faglig styrte aktiviteter.

Fokus ligger på rytmefølelse, musikalitet, fine linjer og grunnleggende fleksibilitet. Treningen tilpasses alder og utvikling, slik at alle får en trygg progresjon i teknikken og et positivt forhold til å trene RG.

Innhold i treningen

Utøverne får tidlig utforske flere av de rytmiske redskapene – særlig vimpel, ball, ring og tau gjennom enkle og lekne øvelser. De lærer grunnleggende håndtering av redskapene, hvordan bevegelse og musikk henger sammen, og hvordan man beveger seg med kontroll og uttrykk.

Bevegelsene jobbes inn både uten redskap og med redskap: grunnposisjoner, balanser, små hopp, piruettforberedelser og enkle rulle- og bølgebevegelser som er typiske for RG-stilen. Barna lærer korte sekvenser og enkle koreografier som bygger forståelse for rytme, koordinasjon og uttrykk.

Bevegelighetstrening og tøyning er en viktig del av øktene og gjennomføres på en trygg måte som passer barnas nivå. Dette legges fram som en naturlig del av RG-treningen, ikke som press, men som en gradvis utvikling av mobilitet og linjeføring.

Praktisk gjennomføring

Partiet trener **2 ganger per uke**, ledet av trenere med erfaring fra rytmisk gymnastikk og arbeid med yngre utøvere. Øktene er varierte og strukturert med tydelige oppgaver, stasjoner og sekvenser som gjør det lett for barna å følge progresjonen. Trenerne legger vekt på gode vaner, trygghet og bevegelsesglede.

Utøverne deltar i klubbens oppvisninger, der de får vise frem kombinasjoner og koreografi de har jobbet med gjennom semesteret.

7.0 Turn kvinner

Generelle mål:

Treningsmålsetningene for gruppene er opparbeidelse og utvikling av gode fysiske og psykiske basis-/grunnleggende egenskaper og ferdigheter, apparatspesifikk ferdighetsutvikling og konkurransetrening.

Det legges vekt på å skape ett godt treningsmiljø med motiverte gymnaster, gjennom trivsel, variasjon, respekt, disiplin samt gode holdninger. Vi ønsker å beholde utøverne langsiktig.

Den enkelte utøveren skal kunne opparbeide grunnlag og ferdigheter som ligger til grunn for individuell videreutvikling på høyere nivå.

Sportslig:

Utviklingsmål

Landslagsmodellen ligger som overordnet modell for arbeidet i og innen Turn Kvinner avdelingen.

Overordnet for hver aldersklasse/gruppe ligger halvårlige periodeplaner.

Utøvere har individuelle planer og mål og jobbe etter.

Kortsiktige mål

Øke antall lokale konkurranser for konkurransetrening. Vekt på å forbedre basis og grunnleggende ferdigheter. Oppnå mer stabilitet og utøver selvtilit i ferdigheter og konkurranseøvelser.

Langsiktig mål

Oppnå blant 1/3 plasseringer i Nasjonal Rekrutt. Stigeklasse utøvere som kan

forsøke å kvalifisere seg til kretslaget (VOGTK, Kretsmesterskap, 4/3/3). Enkelt utøvere som kan forsøke å kvalifisere seg til junior Norgesmesterskap gjennom norgescup eller Fig konkurranser.

8.0 Turn menn

Generelle mål:

Treningene skal være et inkluderende fellesskap der gymnastene får jobbe med ferdighetsutvikling og konkurransetrening. Vi ønsker å beholde flest mulig, lengst mulig gjennom motiverte gymnaster som trives i klubben. Gymnastene skal være godt kjent med planer for treningene. Grenen for turn menn følger prinsippene om barnets beste, Langsiktig utøverutvikling (LTAD) og barneidrettsbestemmelsene. Det betyr at vi tilbyr høyt nivå basert på den langsiktige interessen til barnet, tatt i betraktning barnets individuelle utvikling og alder.

Sportslig:

Utviklingsmål

Gymnastene har alle individuelle kortsiktige og langsiktige målsetninger i alle apparatene.

Kortsiktige mål

Få på plass gode rekrutteringssystemer og et stabilt antall utøvere i hver gruppe.

Langsiktig mål

Turn menn grenen i Hammer turn skal ha høy kompetanse for å sikre allsidighet, progresjon gjennom trygg trening. I fremtiden ønsker vi å bli sett på som en av de beste klubbene for å drive med turn på et profesjonelt nivå.

9.0 Rytmisk Gymnastikk

RG har programmer som kombinerer elementer av ballett, akrobatikk, artisteri, redskaper som tau, ball, ring, vimpel og køller i bevegelse, og dans til musikk.

Generelle mål:

Treningene skal være et inkluderende fellesskap der gymnastene får jobbe med ferdighetsutvikling og konkurransetrening. Vi ønsker å beholde flest mulig, lengst mulig

gjennom motiverte gymnaster som trives i klubben. Gymnastene skal være godt kjent med planer for treningene.

Sportslig:

Utviklingsmål

Gymnastene har alle individuelle kortsiktige og langsiktige målsetninger i alle apparatene.

Kortsiktige mål

Flere gymnaster på landslaget og flere internasjonale konkurranser med landslag.

Langsiktig mål

Utvikle flere gymnaster til internasjonal klasse.

10.0 Troppsgymnastikk

Generelle mål:

Treningene skal være et inkluderende fellesskap der gymnastene får jobbe med ferdighetsutvikling og konkurransetrening. Vi ønsker å beholde flest mulig, lengst mulig gjennom motiverte gymnaster som trives i klubben. Gymnastene skal være godt kjent med planer for treningene.

Sportslig:

Utviklingsmål

Gymnastene har alle individuelle kortsiktige og langsiktige målsetninger i alle apparatene.

Kortsiktige mål

Ha et lag som møter alle komposisjonskrav for junior i trampett.

Langsiktig mål

Nå topp 10 plassering i NM TeamGym og kvalifisere til en eller flere apparater i NM nasjonale klasser.