

Velkommen

til nytt semester på våre parkour- og turntrikspartier



Hovedmålsetning på våre parkour- og turntrikspartier

Skape mestringsfølelse, trygghet og glede.

Gjennomføring

Parkour er kunsten å overkomme hindringer (som et gjerde eller en vegg) for å komme seg fortest fra A til B.

Denne bevegelsen skal være 3 ting:

Trygg: Det er alltid alternativer tilpasset ditt eget ferdighetsnivå.

Effektivt: Den perfekte gjennomføringen av teknikkene skal føre til at man har like mye eller mer fart og energi etter "trikset".

Flytende: Dette handler om å koble sammen triksene, slik at flere triks sammen ser ut som en bevegelse.

På partiet lærer man også Freerunning, som er ganske likt Parkour bortsett fra at man ikke nødvendigvis må komme seg fremover, men heller lage egne triks og å trene på alle slags kombinasjoner og triks som benytter seg av omgivelsene.

Læringen vil skje gjennom samarbeid og forskjellige leker.

Timeplan

Parkour og turntriks

Midtbyen

Tirsdag

Kl. 19.00-20.00 (P194 8 år +)

Torsdag

Kl. 19.45-20.45 (P195 10 år +)

Kl. 20.45-21.45 (P196 13 år +)

Granåsen

Torsdag

Kl. 20.15-21.15 (P290 10-13 år)



Familie- og friturtimer

På lørdager arrangerer vi familietimer og friturtimer (drop in) fra kl. 14.00-15.00. For mer informasjon se

www.trondhemsturn.no

Aktiviteter høsten 2019

Regional troppskonkurransen

27.-29. september arrangerer vi Regional troppskonkurransen i Rosenborghallen. Alle våre gymnaster 5. klasse + (nivå 2-3 i Apparathallen) kan delta enten i oppvisningstropp eller konkurransetropp.

Familiedager

I høstferien (11.-13. oktober) arrangerer vi på nytt våre populære familiedager for barn og voksne i alle aldre. Inviter med familie, venner og bekjente på en gøy og hyggelig familieaktivitet i høstferien!

Bamsedag

I uke 43 har vi bamsedag for foreldre og barn- og gymleupartiene. Da skal favorittbamsen din også få bli med å turne.

Klubbkonkurransen

26.-27. oktober arrangerer vi klubbkonkurransen for våre gymnaster 1. klasse + i våre turnhaller i Midtbyen. Alle barn og ungdom som deltar på klubbkonkurransen får deltakerpremie. Under klubbkonkurransen vil det blant annet være salg av påsmurt mat, kaker, saft og kaffe i kioskene.

Juleshow

7.-8. desember arrangerer vi juleshow. Under juleshowet får vi se alle våre fantastiske gymnaster vise frem det de har øvd på gjennom høstsemesteret. Ta med familie, venner og bekjente på et flott juleshow i Rosenborghallen!

En uforglemmelig
BURSDAGSFEIRING
hos Trondhjems Turnforening

Vi arrangerer bursdagsfeiringer for små og store i våre turnhaller i Midtbyen og Granåsen.

Book din neste bursdagsfeiring med vipps:

71498

For mer informasjon se
www.trondhjemsturn.no



Siste treningsuke

Siste treningsuke er i uke 49. Under semesterets siste treningsdag inviteres foresatte inn i hallen for å se på. For komplett oversikt over partiens treningsdager se partiens informasjon- og påmeldingsside på www.trondhjemsturn.no. Vi gjør oppmerksom på at det ikke er trening i skoleferier eller på helligdager.

Betaling av treningsavgiften for vårsemesteret

Vårsemesteret starter opp i uke 2. I perioden **15. november til 8. desember kl. 23.59** kan du betale treningsavgiften for vårsemesteret ved å logge deg inn på din medlemsprofil. Dersom treningsavgiften ikke betales innen fristen vil du automatisk miste plassen din på partiet.