



# Idrettens grunnstige godkjenningstrening

## Hva er idrettens grunnstige?

Idrettens grunnstige er et konsept laget av Norges gymnastikk og turnforbund som fokuserer på det mest grunnleggende i alle typer idrett. Grunnleggende motoriske ferdigheter som balanse, fiksering, fleksibilitet og spenst er noe av det barna får utviklet gjennom konkrete øvelser som både utfordrer og inspirerer til videre trening.

Idrettens grunnstige er for barn i alderen 6-12 år og inneholder 10 øvelsesgrupper. Fiksering, balanse, spenst, matte, ball, parøvelser, benk, ringer/svingstang, trampett og rytme. Hver av gruppene er delt inn i ti trinn etter økende vanskelighetsgrad. Dette skal sikre god variasjon og gir mulighet til å differensiere treninger på en enkel måte. Gjennom øvelsen får barna utvikle koordinasjon, muskelstyrke, hurtighet, bevegelighet, rytme og evnen til å orientere i rommet, både individuelt og i samarbeid med andre.

Trenerne i Fredrikshalds Turnforening bruker øvelser fra idrettens grunnstige ofte i treningsøktene sine.

## Hva er godkjenningstrening?

Alle gymnastene har/kjøper et godkjenningshefte, der alle de 100 øvelsene står nevnt. Disse må utføres i henhold til kravene. Når gymnastene har klart kravet får de godkjent øvelsen. Det er trenerne i Fredrikshalds Turnforening som godkjenner øvelsene.

Når gymnastene har klart 25, 50, 75 eller 100 øvelser får de et merke (dette må kjøpes). Idrettens grunnstige spenner fra de enkleste til de vanskeligste øvelsene, det er derfor ikke meningen at gymnasten skal klare å få godkjent veldig mange øvelser hver gang. Det er heller ikke sikkert at alle gymnaster klarer alle 100 øvelsene.

## Godkjenningshefte

Dersom din gymnast ikke har godkjenningsheftet, kan dette kjøpes før godkjenningstreningen 5. april (merk under påmeldingsskjemaet til Turnspretten) Heftet koster 50 kr, og vil bli fakturert sammen med deltakeravgiften til Turnspretten. Heftet vil bli tatt vare på av administrasjonen/trenerne før godkjenningstreningen/Turnspretten.

## Godkjenningsmerke

Når gymnasten klarer 25, 50, 75 eller 100 øvelser, vil de få enten bronse, sølv, gull eller gull med heng merke. Disse vil bli levert ut på en senere trening. Merket koster 55 kr og vil bli fakturert og sendt på mail i etterkant.

Velkommen til godkjenningstrening og Turnspretten våren 2025!