



Årsberetning Røros IL turn 2018



Gruppestyret

Øyvind Grytbak (leder)
Ida Reppe (sportslig leder)
Thu Sandbakken (kasserer)
Berit Bjerke Moen (sekretær)
Bjørn Hellandsjø (materialforvalter)
Jostein Valan (styremedlem)
Monica Knutsen (styremedlem)

Foreldreutvalg

Marianne Magga
Sigrid Simensen
Marit Sødal

Valgkomite

Ane Linn Haagaas
Eli Wintervold

Medlemstall

162 aktive



Treningstider for turngruppa, høsten 2018

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	SØNDAG
15.30–17.00 J 10–12 Mia, Sara, David	Kl. 15.00–16.30 G 10–12 June og Halvor	16.00–17.00 ASPIRANTP Anne L, Ela HB og Vilde, Frode	Kl.16.00-17.00 3/4 trinn SALTO Ela, Camilla		16.00-17.00 3/4 trinn BASIS Julie, Aurora og Birgitte
17.00–18.00 2. TRINN Dina, Oda, Ida	17.00– 18.30 MIX 13-18 Mia	17.00–18.30 G 10–12 June og Halvor	17.00 – 18.00 GYMLEK (Therese Sandnes)		17.00–18.00 ASPIRANTP Anne L, Ela HB og Vilde, Frode
18.00-19.00 3/4 trinn BASIS Aurora, Julie, Birgitte	18.30 – 20.30 Konkurrans- parti	18.30 – 20.00 J10-12 Mia, Sara, David	18.30–20.30 Konkurrans- parti		Konkurrans- parti (På Os)
19.30-20:30 Seniortrim		20.00–21.30 MIX 13–18 Mia			

Trenere

- **2. trinn:** Dina Røsten Hellemstulen, Ida Lykke Røsten, Oda Lundli
- **Aspirantparti:** Anne Lena Høsøien, Frode Selboe, Ela Høsøien Buraas, Vilde Nygaard-Kristiansen
- **3. og 4.trinn basis:** Aurora Sandnes, Julie Gullikstad, Birgitte Modell
- **3. og 4. trinn salto:** Ela Buraas, Camilla Gravseth.
- **G 10–12:** June Haugom Wintervold, Halvor Joon-ha Sirnes.
- **J 10–12:** Mia Ramsfjell, Sara Ramsfjell, David Riddervold.
- **Mix 13–18:** Mia Ramsfjell
- **Konkurransparti:** Karoline Fæmundshytten.
- **Voksentrim:** Mari Grønnerø
- **Kontaktpersoner gymlek:** Therese Sandnes
- **Hjelpetrenerne (foreldre)**



Vi har mange unge og dyktige trenere, de fleste har vært med før, men noen er helt nye i trenerrollen. De nye er fordelt på partier med trenere som har erfaring fra tidligere. De unge trenerne våre er stort sett dyktige og ivrige, likevel ønsker vi oss flere voksne trenere med turnerfaring. Det vil bli viktig å tilby disse trenerne kursing, både i treningsledelse, det å legge opp gode treninger og i turn. Vi prøver å avholde felles trenermøter minst to ganger for semesteret, oftere ved behov. Her diskuteres blant annet felles utfordringer og ønsker om kursing. Sportslig leder har også jevnlig kontakt med trenerne i en egen Messenger- og Facebook-gruppe for trenerne.

For å kunne gjennomføre treninger på en best mulig måte for barna, har det vært nødvendig at faste, tilstedeværende, tydelige og trygge foreldre har bistått trenerne under treninger. Det har på enkelte parti vært utfordringer med å få foreldre til å melde seg til dette. Trenerne har hatt det faglige ansvaret.

I november 2018 var tre trenere på sikringskurs trampett 1.

Det jobbes fortsatt med at kretsen kan komme til Røros for å holde kurs, da vil vi kunne gi tilbudet til flere. VI har fått tilsagn fra idrettsrådet om økonomisk støtte for å få arrangert dette.

Turngruppa har relativt mange aktive barn i alle aldre. Turn skal være en artig fritidsaktivitet for alle. Noen av turnerne har høyere ambisjoner og ønsker og trenger et tilbud for at de kan satse. I forkant av oppstart av partiene høsten 2018 ble det jobbet og drøftet iherdig rundt hvordan partiinndelingen og tilbudet fra turngruppa skulle være. Etter noe prøving og feiling og med råd fra hovedlaget og trenere, ble det nye partiinndelinger. I stedet for et parti for 3. klasse og et parti for 4.klasse har vi endret til to partier; 3/ 4 klasse basis og 3/ 4klasse salto. Dette med tanke på at dagens aspirantparti skal opphøre, for at alle skal få mulighet til å velge parti. Dagens basisparti skal være et lignende tilbud som aspirantpartiet, med samme krav til disiplin og oppmøte. Mens saltopartiet er for de som ønsker mer lek og moro. Endringene er også gjort med tanke på endringene i partiene gutter og jenter 10-12 år som fra neste år (høst 2019) blir jenter og gutter 10-12 år basis og rekrutt. Vi ønsker et tilbud for de barna som vil leke seg og ha det gøy på turn, men også et parti for de som ønsker å satse litt mer. Med disse endringene håper vi at det blir større rekruttering til konkurransepartiet på sikt.

Resultater

Se egen beretning fra de forskjellige turnpartiene.



Økonomi

Gruppas økonomiske situasjon har vært et fokusområde gjennom hele året. Styret har hatt økonomien som tema på hvert styremøte med tanke om økt oversikt og kontroll. Dette har gitt resultater i form av et regnskap godt i pluss og en trygghet om at vi er på riktig vei. Økt fokus på dugnadsinntekter og å få inn treningsavgifter har hjulpet betraktelig.

Arrangement

Turngruppa har i løpet av et år noen faste arrangement. Den faste våravslutninga og juleavslutninga er populære arrangement der partiene får vist frem noe av det de har trent på i løpet av sesongen. Tilbakemeldinger fra familier og venner forteller at dette er hyggelige treffpunkt i løpet av året.

Gjennom året har vi hatt flere dugnader. Tulipansalg gjennom Lions, salg av ullsokker som vi fikk til gjennom godt tilbud og samarbeid med G-sport, og kafe i sangerhuset under julemarkedet. Dette var et arrangement som krevde mye dugnadsinnsats fra både styret og medlemmer, og som ga oss gode inntekter.

Styremøter

Det er avholdt 12 styremøter i 2018, i tillegg til årsmøtet.

Møteplan, årshjul og dokumentlagring i dropbox har vært nyttige hjelpemidler for å holde oversikt over styrevirksomheten. Styret har hatt fokus på å få bedre oversikt over økonomien. Økonomi har vært fast tema på alle styremøter.

Medlemmer

Alle medlemmer er registrert i Mysoft, denne oversikten har vært jevnlig fulgt opp og ryddet i. Alle medlemmer har vært nødt å være registrert i idrettslagets registrering i «Minidrett», og Norges Gymnastikk- og Turnforbunds medlemsoversikt «Mysoft». Tilbakemeldinger har vært at dette har vært noe tungvint. Fra 2019 vil «Mysoft» være historie, og all medlemsregistrering vil foregå gjennom «Minidrett», vi har tro på at dette vil bli enklere for alle.

Foreldreutvalget

Foreldreutvalget har organisert store deler av dugnadene til turngruppa, i samarbeid med styret. Foreldreutvalget har satt opp dugnadslister og hatt dialog med foreldre/ medlemmer rundt disse. Erfaringer fra tidligere dugnader har vært nyttige å ha med seg. Foreldreutvalget har ikke deltatt på styremøter slik de gjorde tidligere, for framtiden er det ønskelig. Det bør også lages en arbeidsinstruks for foreldreutvalget.



Informasjon fra de ulike partiene

Gymlek:

Ansvarlig voksen: Therese Sandnes

Oppstart:

Antall barn:

2. trinn

Trenere: Dina Røsten Hellemstulen, Ida Lykke Røsten, Oda Lundli

Antall barn: ca. 20 ivrige barn.

Dette halvåret har vi mest fokusert på å få inn det grunnleggende som rulle, hjul, håndstående osv. Siden de er andreklassinger går det mye i lek til oppvarming. Vi har brukt mest tumbling og frittstående matta, men de har fått prøvd seg på trampen, og de fleste takler det bra. Vi prøver å få med litt styrke innimellom, men av og til blir det knapt tid til det. Uttøying er alltid med på slutten, men ofte blir det dårlig tid der også. Ungene er engasjerte og er ganske flinke til å høre etter. Nå på vårsesongen har vi tenkt å fokusere fortsatt på å få et godt grunnlag med de grunnleggende øvelsene og det grunnleggende på tramp.

Oda Lundi, Dina Helen Røsten Hellemstulen og Ida Lykke Røsten

3. og 4. trinn basis

Trenere: Aurora Sandnes, Julie Gullikstad, Birgitte Sorken Modell

Antall barn: 17 barn.

Treningene startet med navneopprop og deretter informasjon om dagens trening. Det har vært godt oppmøte og glade og motiverte barn! I dette halvåret har vi startet med forskjellige oppvarminger som for eksempel klosseoppvarming, svinge på armene eller bruke sanger for å varme opp forskjellige ledd. Vi har jobbet mye med grunnleggende på både frittstående, tramp og tumbling. Vi har også gjennomført mange forøvelser for stift, flikk flakk og salto. På slutten av treningene har vi som regel hatt styrke og tøying som har vært stort fokus. Vi ser at turnerne har utviklet seg mye og vi gleder oss til en ny sesong.

Aurora Sandnes, Birgitte Sorken Modell og Julie Gullikstad.

3. og 4. trinn salto

Trenere: Ela Hagen Grønmyr, Camilla Gravseth

Antall barn: ca 15 barn.



Vi starter vanligvis treningene med en sang som heter «Get knocked down», hvor de skal springe rundt og legge seg ned på magen når de synger «I get knocked down» i sangen. Ungene synes dette er en gøy måte og starte treningen på. Vi varmer også opp resten av kroppen på enten tumbling eller frittstående. Vi bruker å dele de inn i 2-3 grupper. Tumbling og tramp blir mest brukt samt en del frittstående. Men vi liker også å bruke bom og skranke. Vi prøver å fokusere på å øve på et spesielt triks hver uke, men vi blander også inn andre triks. Vi fokuserer også på det at de skal være strake og se fine ut, markere, føle mestringsfølelsen og at de har det gøy. Det er veldig gøy å se utviklingspotensialet til ungene, alle har utviklet seg og blitt veldig flinke turnere.

Jenter 10–12

Trenere: Mia Ramsfjell, Sara Ramsfjell, David Riddervold
Antall barn: 25 barn.

Trenerne har hatt ulike ansvarsområder og vi har hatt et godt samarbeid, tross utfordringer på partiet. Vi har hatt fast basistrening hver mandag og fast styrketrening hver onsdag, noe som har gitt gode resultater for de fleste av utøverne. Jeg startet i oktober med frittståendeprogram til juleavslutninga, og ikke lenge etter startet vi å tenke på serier for tramp og tumbling. Vi bestemte oss for én fellesserie på tramp, der alle til en viss grad tok overslag på pegasus. Vi øvde masse i forkant av avslutninga, flere uker i forveien, og ble veldig fornøyd med oppvisningen – både utøvere og trenere. Ellers har treningene bestått av veldig mye variert, på flere apparater. Før jul tok jeg en runde og spurte utøverne hva de ønsket mer av etter nyttår, og noterte ned alt så jeg kan planlegge treningene etter deres egne ønsker. I og med at partiet er for stort ønsker vi en bedre løsning på det.

Gutter 10–12

Trenere: June Haugom Wintervold, Halvor Sirnes
Antall barn: 6 stk.

Dette halvåret kom det en noen nye med på partiet rundt tre-fire stk. Vi har vært mellom 4 og 6 gutter på hver trening. Vi har fokusert mest på basis og teknikk. Øvd mye på håndstående og skyv. Det har vært litt dårlig motivasjon på treningene, men gutta hørte som regel etter. Det virker ikke som så mange er like interessert i å utvikle det de allerede kan og de fleste er redd eller vil ikke prøve på nye elementer. Dette er mest på tumbling, på tramp har de vært mye mer engasjert og hatt ganske stødig utvikling alle sammen. Vi har øvd mye på innhopp og salto, men også litt på skruteknikk opp til helskru. Ellers har vi vært strenge på å ha styrke på slutten av hver trening og det ser ut til å være positivt for utviklinga.

Det har gått veldig bra dette halvåret og vi har satt noen klare mål for hva vi vil at de skal få til dette nye halvåret.



Mix 13–18

Trener: Mia Ramsfjell

Trening: Tirsdager kl. 18 – 19.30 og onsdager kl. 19.30 – 21

Oppstart:

Antall barn:

Aspirantpartiet

Trenere: Anne Lena Høsøien, Frode Selboe, Ela Buraas og Vilde Nygaard-Kristiansen

Antall barn: 20 stk.

Aspirantene skal delta på Granspretten i slutten av januar. Vi deltar med to oppvisningstropper der. Hensikten med å delta, lære seg konkurranseformatet, ha det artig og oppleve mestring. Foruten dette er det juleoppvisning og våroppvisning som er høydepunktene for vår del. Det er en fin utvikling på gjengen og noen av ungene er nok etterhvert klar for litt flere timer i turnhallen. På aspirantpartiet skal vi fokusere på det å «heie på hverandre» fremover. Da troppsturn er en lagidrett er dette vesentlig selv om det etterhvert blir forskjell i turnferdighetene. Vi skal også trene på å være utholdende da utviklingen går i «rykk og napp». Sånn er det nok i de fleste idretter med det blir veldig synlig i turn/troppsturn. Det gjelder å trene, repetere øvelser og være tålmodige i perioder der man ikke lærer seg så mange nye momenter. Målet på partiet er at ungene skal oppleve turnglede og mestringsfølelse og at vi skal ha det gøy sammen! Mvh. Anne Lena

Konkurranspartiet

Trenere: Karoline Fæmundshytten Langeng og Eirin Tovmo

Konkurranspartiet startet ut vinter/vårsesongen med å tilføre 5 nye gymnaster, for å fylle opp rekrutt troppen. Hanna Thorsen, Kira Sandkjernan, Stella Telwest, Majlen Løkken og Wilma Wessel Dahl. De ble raskt kastet ut i konkurranse. Først Opplandspokalen i mars og MNM på Ørland nå i høst. De har vist stor fremgang og takler konkurranse bra! Målet for jr. nådde vi med Mix-troppen, som greide å kvalifisere seg til NM og tok med det 13. plass i selve NM der vi klatret to hakk fra kvaliken. Gode prestasjoner også i andre konkurranser: 2. plass på Opplandspokalen, 2. plass kretskonkurranse Trondheim og en sterk 4. plass under MNM. Dette er for det meste kåringer i tumbling, men jeg kan med glede si at vi har hevet nivået på trampett også og stiller i NM kvalik tumbling og trampett på nyåret.

Jr.gymnastene er: Ela Buraas, Vilde Nygård Kristiansen, Maren Tronsaune, Aurora Sandnes Njøtøy, Julie Gullikstad, Dina Hellemstulen, Halvor Sirnes, Emil Buraas, Edvard(Eddi) Ødegaard. Rekrutter som har vært med lengre: Maya Selboe-Coote og Nora Oterhals



Haagaas. Dina har takket for seg og fortsetter ikke på konkurransepartiet. Nora som er jr/rekrutt over jul, går inn på jr. troppen.

Hovedtrener Røros Konkurransparti Karoline Fæmundshytten

Voksentrिम:

Trener: Mari Grønnerøe

I oktober startet voksentrimmen opp. Voksentrimmen er for alle over 18 år, både kvinner og menn og finner sted mandager kl.20.00. Et snitt på 8 damer med en snittalder på ca. 40 år har vært med på de 10 øktene før jul. Treningen har vært variert og bestått av øvelser innenfor styrke, utholdenhet og balanse. Eksempelvis har utøverne fått kjørt seg i styrkeøvelsene knebøy og utfall. De har også hatt intervallpregende øvelser med spensthopp og kneløft samt lekpregede øvelser som f.eks. kortstokkstafett.

Før jul ble øvelsene utført med egen kroppsvekt mens etter jul er det muligheter for å bruke manualer i tillegg. Øvelsene tilpasses den enkelte og passer alle uavhengig av fysisk form og ferdigheter. Med varierte øvelser, motiverende musikk og en instruktør som pusher litt kan det nesten garanteres god stemning og stive muskler i etterkant. Voksentrimmens utøvere er særdeles trivelige og latteren sitter løst gjennom 60 minutter.

Øyvind Grytbak
(leder)

Ida Reppe
(sportslig leder)



Berit Bjerke Moen
(sekretær)

Thu Sandbakken
(kasserer)

Bjørn Hellandsjø
(materialforvalter)

Jostein Valan
(styremedlem)

Monica Knutsen
(styremedlem)