



# Årsberetning for Røros IL turn sesongen 2016/2017

## **Gruppestyret**

Knut Njøtøy (leder)

Marie Bakås (sportslig leder)

Janne K. Sæterhaug (sekretær)

Berit Selboe-Coote (kasserer)

Heidi Grådal Enmo (materialforvalter)

Mette Langslet (styremedlem)

## **Foreldreutvalg**

Kristin Fredheim

Tone Theresa Nergaard

Torild Trygstad Bonde

Berit Bjerke Moen

## **Valgkomite**

Unn Nymoan

An-Magritt Wendelbo



## Treninger

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag		Fredag	Søndag
15.00-16.30 Gutter 10-12 (f. 2004-2006)			15.30-17.00 Jenter 10-12 (f. 2004-2006)			
16.30-17.30 Gymlek (f. 2012-2013)	16.30-17.30 Jenter/gutter 2. trinn (f. 2009)					
17.30-18.30 Jenter/gutter 3. trinn (f. 2008)	17.30-19.00 Jenter/gutter 4. trinn (f. 2007)	17.00-18.30 Gutter 10-12 (f. 2004-2006)	17.00-18.30 Mix 13-18 (f. 1998-2003)		17.00-18.30 Mix 13-18 (f. 1998-2003)	
18.30-20.30 Konkurransespartiet	19.00-20.30 Jenter 10-12 (f. 2004-2006)	18.30-20.30 Konkurransespartiet	18.00-20.00 (på Os) Konkurransespartiet	19.30-20.30 Dametrim		Konkurransespartiet et Trening på Aktiviteten

## Resultater

Se egen beretning for konkurransespartiet.

## Økonomi

Se egen sak på årsmøtet.

## Arrangement

Vi har, tradisjonen tro, avholdt våravslutning og juleavslutning. Dette er arrangementer der vi får vist fram den store bredden vi har, og det er et høydepunkt for både turnere og foresatte. Kjærkomne inntekter får vi også. I tillegg har vi kjørt en frivillig felles treningsdag for Jenter og Gutter 10–12 og Mix 13–18 sammen med turngruppa i Funäsdalen, der vi delte på utgiftene for leie av basishallen. Turngruppa i Funäsdalen har en dyktig trener, og det var både gøy og lærerikt for turnerne våre å delta. Dette er starten på noe vi håper kan bli et godt samarbeid mellom turngruppene våre. Se for øvrig egen beretning fra barnekretsturnstevnet.



## Trenere

- Gymlek: Tina Morgestad og Per Johan Moslet
- Jenter/gutter 2. trinn: Anne Lena Buraas, Ela Buraas, Vilde Nygaard-Kristiansen
- Jenter/gutter 3. trinn: Ida Sundt og Eli Rymoen
- Jenter/gutter 4. trinn: Synne Øglænd, Gina Stenseth Røste og Ane Busch Ryen
- Gutter 10–12: Imre Rennemo Hanslien og Vetle Rennemo Hanslien
- Jenter 10–12: Elise Opdal Unsgård, Ida Drøyvollsmo, Tina Eggen og Malin Røsten Hellestuen
- Mix 13–18: Kristin Sorken og Mia Ramsfjell
- Konkurransparti: Karoline Fæmundshytten Schjølberg og Åsmund Rise Haukø
- Dametrim: Eva Nordfjell (Torunn Skjevdal tok over i februar 2017)

De unge trenerne våre er stort sett dyktige og ivrige, men vi har hatt noen utskiftninger i løpet av året. Generelt skulle vi ønske oss noen flere voksne trenere med mer erfaring i å lære bort turn til barn. En del av de unge trenerne sier sjøl at de kan ha vanskeligheter med disiplin i gruppa, og at de synes det kan være vanskelig å holde «kustus» på barn som ikke er særlig yngre enn dem sjøl. Sportslig leder prøver å avhjelpe etter tid og beste evne, men uten at vi føler at vi lykkes helt. 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, og her diskuterer vi løst og fast, felles utfordringer, ønsker om kursing og lignende. Dette er en arena trenerne ser ut til å sette pris på, og det bør i alle fall ikke være færre enn to møter i halvåret.

Ellers har sportslig leder jevnlig kontakt med trenerne i en egen Messenger- og Facebook-gruppe for trenerne.

## Strategiarbeid

Styret, som med to unntak har bestått av nye medlemmer, har stort sett hatt fokus på de løpende oppgavene gjennom året. Det er imidlertid starta et langsiktig arbeid med tidlig rekruttering til konkurransepartiet, etter ønske fra trenerne der. Generelt vil årshjul, enda mer løpende arbeid (og ikke skippertak) jevnt fordelt på styremedlemmene og adskillig bedre kontroll, ikke minst på økonomien, være viktig å ta tak i for styret i 2017.



### **Medlemstall**

Ettersom vi har hatt store problemer med både registrering og innbetaling i MySoft har vi ikke 100 % oversikt over antall turnere, men manuell optelling i desember 2016 viste at vi har hatt ca. 220 turnere involvert i år, fra gymlek til og med dametrim.

### **Styremøter**

Det er avholdt 7 styremøter i 2016, inkludert årsmøte. For 2017 skal det settes opp et årshjul som også inkluderer alle styremøter gjennom året.

Knut Njøtøy  
(leder)

Marie Bakås  
(sportslig leder)

Janne K. Sæterhaug  
(sekretær)

Berit Selboe-Coote  
(kasserer)

Heidi Grådal Enmo  
(materialforvalter)

Mette Langslet  
(styremedlem)



## Årsberetning Gymlek 2016/2017

Trenere: Per Johan Øren Moslet og Tina Morgestad

Trening: Mandager kl. 1630-1730

Oppstart: 26 sept. 2016

Antall barn: 30 stk.

### Gjennomføringen:

Treningene har startet med en samling for å ta litt informasjon før vi har frilek i 20-25 min, her har barn og foreldre lekt seg med de forskjellige apparatene som er i salen. Vi starter alltid med å lage hinderløype noe som er veldig populært for de små. «Tjukkasen» er også populær. Bruker musikk i bakgrunnen, noe som virker positivt på barna.

Fellesaktivitetene varer 15-20 minutter. Her har vi jobbet med det å følge instruksjoner, lære seg og vente på tur og ikke minst det å følge med på hva som blir sagt. Av aktiviteter har vi jobbet med:

1. Fallskjermen hvor vi lærer oss fargene, høyre/venstre, springe under, springe rundt, hoppe sammen, lage store og små bølger og ikke minst «telt» som alltid blir tatt imot med stor iver av de små. Foreldrene er alltid med.
2. Hinderløyper
3. Danse til musikk, aktiviteter til musikk.
4. Raketten.
5. Stupe «huggukråke»/ rulle stokk, hoppe på 1 bein.
6. Felles aktiviteter med foreldrene som Salto, Klatre oppover foreldrene, Hoppe over/krype under.
7. Andre små aktiviteter.

Etter felles aktiviteten har det vært tid til litt frilek før vi har tatt en samling til slutt hvor Raketten har vært en fin avslutning. Samtidig har foreldrene ryddet opp utstyr og gjort det klart for neste pulje som skulle bruke salen.

### Annet:

Antall barn har variert hele høst, men det har vært bra med oppmøte hver gang. Det virker som barna har det artig og lærer mye av dette.



### **Årsberetning 2. trinn 2016/2017**

Vi startet året med ca 30 andreklassinger på dette partiet. Noen har falt fra og andre har kommet til. Vi har i dag 33 registrerte turnere og det er i gjennomsnittet 25 unger på treningene. Vi trener hver tirsdag fra 17-18. Det er en ivrig gjeng på dette partiet, der mange er turninteresserte og har lært endel turnøvelser allerede. Vilde Nygård Kristiansen og Ela Buraas er hjelpetrenerne og får i mye ansvar på treningene. I tillegg er vi så heldige å ha med oss Hanne Elisabeth Arntzen, som er mor på partiet, som en ekstra trenerressurs. Da det er mange unger med mye energi på partiet, så prøver vi å dele opp barnegruppa i flere mindre grupper. Struktur er et stikkord og noe vi jobber mye med. Vi ser at det er avgjørende for at det skal bli gode treninger der alle trives og ikke minst lærer seg å turne. På juleoppvisninga 2016 så hadde vi planlagt å vise det ungene har lært på tramp, tumling og frittstående. Det gikk ganske greit selv om ikke alle rakk å vise alt det de skulle og alt det de hadde forberedt seg på. Jeg tror iallfall ungene opplevde stolthet og mestringsfølelse den kvelden. Vi ønsker at ungene skal oppleve mestring samt sette seg mål og jobbe mot de. For de fleste er det å lære seg å slå hjul, araber og kanskje salto for noen. Vi har også øvd litt på flikk-flakk med de aller ivrigste. Vi håper å stimulere turngleden på dette partiet og legge grunnlag for at ungene ønsker å bruke tid på turn i årene som kommer. Allerede nå ser vi at flere av disse ungene sikkert kunne hatt interesse og utbytte av flere treninger i uka. Med fordel kunne partiet også vært to grupper da det fort kan bli litt bråk med så mange unger i turnhallen samtidig.

*Anne Lena Høsjøien, hovedtrener*

### **Årsberetning 3. trinn 2016/2017**

Vi er rundt 20-25 unger som trener mandager kl17.30-18.30. Hovedtrenerne er Eli Rymoene og Ida Tamnes, vi er også så heldige å ha med oss foreldrene Ida Reppe og Anette Myran, noen flere om behøvelig. Vi har fokus på disse øvelsene på treningene:

*Tramp:* Salto, *Tumbling:* Flikk flakk og stiften, *Frittstående:* Generell styrke og lek. Hovedfokuset vårt er selvfølgelig å lage et godt miljø ungene kan turne, utvikle seg og selvsagt ha det gøy. Vi passer på å ta hensyn til ungene, hvis de er redd et apparat eller noe, vi vil ikke presse de til noe i starten av turnkarrieren deres. Vi opplever glade og positive barn på hver trening som er klare for å lære turn.

*Eli Rymoene og Ida Tamnes*



#### **Årsberetning 4. trinn 2016/2017**

Trenere: Synne Øglænd, Ane Busch Ryen og Gina Røste. Det er ca. 20 turnere på partiet, og det er godt oppmøte på treningene. Dette halvåret har vi fokusert mye på teknikk og vi har gått godt inn på forskjellige teknikker som kan være hjelpsomt. Vi har også jobbet mye med å få de til å lære nye turnelementer som for eksempel stift og flikkflakk på tumbling, og salto på tramp. I tillegg til turningen har vi hatt en del styrke og forklart turnerne hvor viktig styrke er for turningen deres så de skal bli mer motivert for det. Vi prøver å ha varierte og morsomme samtidig som effektive treninger. Vi synes at vi har sett at mange av turnerne har utviklet seg dette halvåret. Selv om det til tider kan være vanskelig å få de til å konsentrere seg og høre etter, så har vi som oftest effektive treninger.

*Synne Øglænd, Ane Busch Ryen og Gina Røste*

#### **Årsberetning Jenter 10–12 år 2016/2017**

Trenere: Elise Opdal Unsgård, Ida Drøyvollsmo og Tina Eggen. Dette halvåret har vi jobbet veldig mye med flikkflakk og styrke. Mange har fått en fin og bra flikkflakk ved at vi har kjørt effektivt og hardt. Vi har også fått en del nye turnere, så det har blitt jobbet litt med en del grunnleggende ting. Styrke har vært en ting vi har fokusert en del på, så derfor har vi kjørt styrke hver trening, slik at vi skal på gode og sterke turnere. Nå mot slutten har vi tøyd en del spagat og jentene har begynt å sette seg mål for våren.

*Elise Opdal Unsgård, Ida Drøyvollsmo og Tina Eggen*

#### **Årsberetning Gutter 10–12 år 2016/2017**

Trenere: Imre og Vetle Rennemo Hanslien. Vi startet opp i januar, etter en god juleferie. Vi videreførte det vi hadde jobbet med før jul, og holdt på dette frem til våravslutninga. Vi startet ny sesong høsten 2016, da var det 4 gutter på partiet. Etter hvert kom det flere til, og har den siste tiden vært rundt 8 turnere. Vi har hatt to treninger i uken, mandag fra 15-16.30 og på onsdag fra 17-18.30. Vi har fokusert en del på styrke og tøying, men også å pushe turnere på både tramp og tumbling. Alle turnerne har hatt stor utvikling i løpet av sesongen. Vi har også fokusert på godt samhold, humor og glede på treningene. Til jul hadde vi avslutning, der kjørte vi igjennom ulike serier på tumbling og tramp. Stas for publikum å se flere turnere som tok blant annet dobbel salto på tramp.

*Imre Rennemo Hanslien og Vetle Rennemo Hanslien*



## **Årsberetning Mix 13–18 år 2016/2017**

*Trenere: Mia Ramsfjell og Kristin Sorken*

*Trening: Torsdager og fredager kl. 17–18.30*

*Oppstart: 13.oktober 2016*

*Antall gymnaster: Ca. 5 stk.*

Vi startet opp i oktober med fem påmeldte utøvere. Kristin Sorken og jeg har siden da hatt et veldig godt samarbeid og fordelt oppgavene mellom oss. Kristin tar seg som regel av generelle ting som oppvarming, bevegelsestrening, styrke og basis, og jeg har fokusert på oppvisning. Utøverne våre begynner å komme opp på et rimelig bra nivå.

Før jul hadde vi mest fokus på juleavslutninga. Jeg hadde ønsket på forhånd å bare ha et frittståendeprogram, men uka før oppvisning lærte de seg nye elementer på tumbling, så da bestemte vi oss for å kjøre noen serier der også. Mot neste oppvisning sikter vi mot å kjøre tramp og tumbling. Vi har allerede begynte å jobbe med dette, og har satt opp en skisse med serier som hver utøver trygt kan oppnå innen den tid.

### ***Her er litt om det vi har fokusert på på hvert apparat:***

#### *Frittstående*

Som sagt hadde vi et frittståendeprogram på juleavslutninga, der vi gjorde ting enkelt og fokuserte mest på å putte inn ferdigheter som utøverne allerede var trygge på. Vi hadde også en skade, så vi måtte sette inn en stand-In fra Jenter 10-12. Ellers bruker vi gulvet til oppvarming, tøyning, styrke og basistrening.

#### *Trampett*

Trampmessig har vi hatt en del fokus på halvskru. I og med at vi fikk med oss to nye utøvere etter jul, har vi måttet gå litt tilbake til generelle saltoer som kroppert, pikéert og strak, men dette har ikke hatt noen hindring på fremdriften. Vi har også prøvd oss en del med overslag på pegasus, noe som har hatt greie resultater så langt. To av syv utøvere er nå trygge på dette, vi satser på at resten blir trygge før neste oppvisning.





### *Tumbling*

På tumbling har vi øvd på både fremover og bakoverserier, og på dette apparatet har fremdriften vært størst. Vi jobber med saltoserier, som salto araber, salto stift og stift salto. Når det kommer til bakoverseriene kjører vi enkle flikkflakker, doble, og araber baklengs. På tumbling er spranget størst i forhold til nivå, men vi jobber ut ifra hver enkelts behov.

Ellers så har Kristin Kosberg vært med oss et par ganger før jul, og Stine Skjemstad har vært med én gang. Dette setter både vi som trenere og utøverne stor pris på, i forhold til tips til oss som trenere og sperringer som utøverne har. Det er mye sperringer på partiet, men dette løsner litt og litt. Jeg har ellers inntrykk av at jentene våre er en sammensveiset gjeng som trives i hverandres selskap og har det gøy på treningene. Vi har prøvd å motivere dem til å bli litt mer selvstendige i læringen, og la dem få være med på avgjørelser og planlegginger. De er sjenerte, men de har bare godt av litt friere tøyler og ansvar.

### *Mia Ramsfjell*

#### **Konkurransепartiet**

2016 var et knallår for Konkurransепartiet Røros. Vi startet med 16 gymnaster og stilte i henholdsvis guttetropp jr, jenter jr, mix jr og rekruttlag i konkurranser. Vi deltok på flere konkurranser; Granspretten, Rola, NM-kvalik og NM. På høstsesongen stilte vi i Buskerudtrampetten og KM i Sør-Trøndelag. Vi har fått mange gode plasseringer som vi er veldig stolte av.

Vi satset hardt inn mot høstsesongen og alle var med, men desverre trakk de fleste jr jentene seg, men vi står fremdeles med et veldig sterkt jr jentelag! Så vi er nå nede i 13 turnere og skal nå i gang med å fylle på. Samarbeid med trenere og foreldre har vært veldig bra dette året, vi har fått uvurderlig hjelp! Samarbeidet med Os går fremdeles veldig bra.

### *Karoline Schjøberg Fæmundshyttten og Åsmund Rise Haukø*



## **Årsberetning Dametrim 2016/2017**

*Trener: Eva Nordfjell*

*Trening: Torsdager kl. 19.30–20.30*

*Oppstart: 6.oktober 2016*

*Antall deltakere: Ca. 10 stk.*

Ca. 10 damer i alderen 25-70 har deltatt på dette partiet, mange av dem har vært med på treningene i 20 år, noen er nye fra i høst. Ettersom vi måtte bytte dag fra onsdag (som vi har hatt i «alle» år) til torsdag, falt en del deltakere fra. Ønsket er å gå tilbake til onsdag høsten 2017. Treninga har hatt fokus på tradisjonell styrketrening av hele kroppen etter opplegg fra Norges Gymnastikk- og turnforbund. Vi har benyttet vekter og strikk. Timen er lagt opp med 10 minutters oppvarming, 40 minutter styrke og 10 minutter uttøying.

*Eva Nordfjell*

## **Barnekretsturnstevnet i Sør-Trøndelag 2016**

Barnekretsturnstevnet foregikk i år Malvik. Fra Røros deltok 31 turnere, 8 trenere og 6 foreldreledsagere. Vi var en full buss som dro i vei fra Røros fredag ettermiddag. Bussjåføren var hyggelig og bussen så ut til å være tipp topp! I bakken oppover mot Fjellheimen begynte bussen å fuske. Det var noe galt med bussen, det smalt bak i bussen og dette førte til at det ble krabbefart i samtlige oppoverbakker. Sjåføren forsikret oss om at det gikk bra og at det var bedre at vi kjørte enn at vi stoppet. Han tilkalte ny buss som kom til Støren, der skiftet vi til «bybuss» resten av turen. Dette førte til at vi ble kraftig forsinket. Vi ankom skolen vi skulle bo på 1.5 timer senere enn planlagt. Da passet det svært dårlig at vi skulle bo på den skolen som var lengst unna. Så vi fikk bussen til å vente på oss slik at det ble kveldsmat allikevel. Vi fikk hele gymsalen for oss selv og vi bodde bra, men det var en drøy halvtime å gå hver vei så vi gikk og vi gikk. Men godt humør og kreative unger, trenere og turledere ble turene fram og tilbake til en lek var strålende og det var en fornøyd gjeng som fikk en flott buss hjem på søndag og da med en buss som var i orden.