

# AEROBIC OG MOSJON

## DAMER

Seniortrim:

Hvor: RS-hall og turnhall

Et allsidig tilbud for godt voksne damer, treningen er tilpasset aldersgruppen.

Aerobic og Styrke, Kondis og Styrke, Halvannen:

Hvor: RS-Hall

Allsidig tilbud for deg som ønsker å ha god helse og holde deg i form.

Dager:

Mandag: Aerobic og Styrke, Kondis og Styrke

Tirsdag: Seniortrim, Halvannen

Onsdag: Step og Styrke, Dancefit

Torsdag: Seniortrim, Halvannen

Fredag: Step og Styrke

## HERRER

Allsidig mosjon:

Hvor: RS-hallen

Trening for god voksne herrer med fokus på styrke, kondis og balanse.

Idrettspartiet:

Hvor: RS-hallen

Variert og allsidig trening for herrer, mest fokus på kondisjon og styrke.

Full timeplan og tider ligger på hjemmesiden.

## KURS

Utenom våre normale partier setter vi opp kurs hvert semester. Kursene er av et bredt spekter og du kan se de forskjellige kursene på [www.ktffturn.no/kurs](http://www.ktffturn.no/kurs)

## SAMARBEIDSPARTNERE



## RASMUSSENGRUPPEN

### KONTAKT

E-post: [post@ktffturn.no](mailto:post@ktffturn.no)

TLF: 38091836

Besøksadresse: Jegersbergveien 3, 4630 Kristiansand

Postadresse: Postboks 449, 4664 Kristiansand

[WWW.KTFFTURN.NO](http://WWW.KTFFTURN.NO)



[www.facebook.com/ktffturn](http://www.facebook.com/ktffturn)



YOUTUBE  
ktffturn



@ktffturn



## KRISTIANSDS TURNFORENING

Kristiansands Turnforening ble stiftet 17. oktober 1858. Foreningen har siden starten tilrettelagt aktivitet med et ønske om å gi et tilbud til alle. Allerede i 1860 hadde foreningen partier for herrer, damer og gutter, og først i turnåret 1897/98 fikk foreningen sitt første pikeparti.

Foreningen har i dag over 1000 medlemmer fordelt på bredde og konkurransepartier i apparatturn og troppsgymnastikk (Teamgym) samt mosjonspartier for damer og herrer.

Dette er de partiene vi har i dag. Når barna har signert inn på foreldre/ barn partiene vil Bredde løypa være åpen, Barna vil automatisk bli tilbudt plass på neste årskull. For øvrig er breddepartiene åpne partier for barn og unge som ønsker å turne. Det som begrenser deltakelse er kun om det er ledige plasser på partiet.

Når det gjelder Konkurranseløype stilles det krav til gymnastenes ferdigheter om de kan begynne eller ikke. I utgangspunktet rekrutteres gymnastene fra Turnskolen 1, som i utgangspunktet et åpent parti når det gjelder Turn kvinner og menn. Rekrutteringen til Teamgym skjer fra Turnskolen 2.

## BREDDE

### Gymlek foreldre og barn

Hvor: RS-hallen, Voiebyen Skole (avd. Voie)

Gymlek er et aktivitetstilbud for gutter og jenter.

Salen blir tilrettelagt for lek.

Leken har i seg selv en egenverdi og kan være et godt utgangspunkt for tilrettelegging av aktiviteter som kan stimulere utviklingen av de grovmotoriske kvalitetene - gå, løpe, hoppe, balansere, rulle, klatre, kaste/fange etc.

Aktiviteten tilrettes for et samspill mellom barnet og den voksne.

### Idrettens Grunnstige

Hvor: Turnhallen, RS-hallen og Voiebyen Skole (avd. Voie)

Idrettens Grunnstige er det treningstilbudet Kristiansands Turnforening tilbyr til gutter og jenter som går 1-4. klasse.

Treningen er lagt opp slik at barna skal få utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger samt utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter som vil være viktige for senere innlæring av turnspesifikke øvelser. Treningen bygger på tankesett om at vi skal tillate lek og eksperimentering med kroppen i de ulike elementene vi har i turn.

### SALTO

Hvor: Turnhallen

Salto står for sosialt, allsidig, lek, turn og oppvisning.

På dette partiet lærer vi alt fra rulle til salto med skru og mye, mye mer. Her kan du stige i gradene og få nye utfordringer underveis. Du vil møte blide og motiverte trenere med god kunnskap og erfaring innen tropp og turn.

Du vil bygge opp motorikk og styrke, samtidig som du lærer både grunnøvelser og mer spesifikke elementer innenfor tropp og turn, spesielt innen trampett og tumbling.

## RG

Hvor: RS-Hallen

Rytmisk gymnastikk er en sport hvor individuelle utøvere eller tropper utfører program med ett av fem redskaper: ball, køller, ring, bånd (vimpel) og tau. Programmet kombinerer elementer av ballett, turn, dans, særegne elementer i rytmisk gymnastikk og mye mer. Dette utføres i samhandling med redskapsteknikk og i ett med musikken.

## A-laget

Hvor: Turnhallen

Dette partiet er for allerede SALTO gymnaster som ønsker litt mer spesifikk trening i troppsgymnastikk og har forutsetningene til det. Partiet stiller også i regionale konkurranser.

## Tricking

Hvor: Turnhallen

I tricking handler alt om bevegelse og man ser elementer fra turn, breakdance, parkour og kampsport.

Treningene er ikke organisert som de andre aktivitetstilbudene.

Tilbudet gjør at vi også kan ha et bredere spekter av idrettsmennesker i hallen.

## Voksenturn

Hvor: Turnhallen

Voksenturn er for gymnaster som har lagt opp eller ønsker å turne i stedet for treningsenteret.

## TURNKOLEN

Hvor: RS-hall og turnhall

Kristiansands Turnforenings rekrutteringsstrategi til vår konkurranseutvikling.

Turnskolen trener målrettet mot konkurranse, det krever disiplin og dedikering til idretten. Til gjengjeld får man et trygt, gøy og mestringsbasert sted å være og passer ypperlig for barn som ikke kan få nok av turn.

## KONKURRANSE

### TROPPSGYMNASTIKK (TEAMGYM)

Hvor: Turnhallen

Hopp flere meter opp i luften, ta dobbelte rotasjoner med fler skruer, få et sterk fellesskap til dine medgymsater og få tilrettelagt trening med god oppfølging.

Grenen består av tre apparater.

Trampett, tumbling og frittstående.

Grenen trenger mye dedikering i treningshallen.

### TURN KVINNER

Hvor: Turnhallen

Estetikk, kraft og mobilitet i særklasse, turn kvinner er krevende, men fantastisk å mestre noe ingen andre kan.

Grenen består av fire apparater.

Frittstående, bom, skranke og hopp.

Grenen trenger mye dedikering i treningshallen.

### TURN MENN

Hvor: Turnhallen

Utfordringer på øverste plan, mestringsfølelse og godt samhold.

Turn menn gir deg egenskaper du kan bruke resten av livet.

Grenen består av seks apparater.

Frittstående, ringer, skranke, bøylehøst, svingstang og hopp.

Grenen trenger mye dedikering i treningshallen.



## KRISTIANSANDS TURNFORENINGS UTVIKLINGSLØYPE

