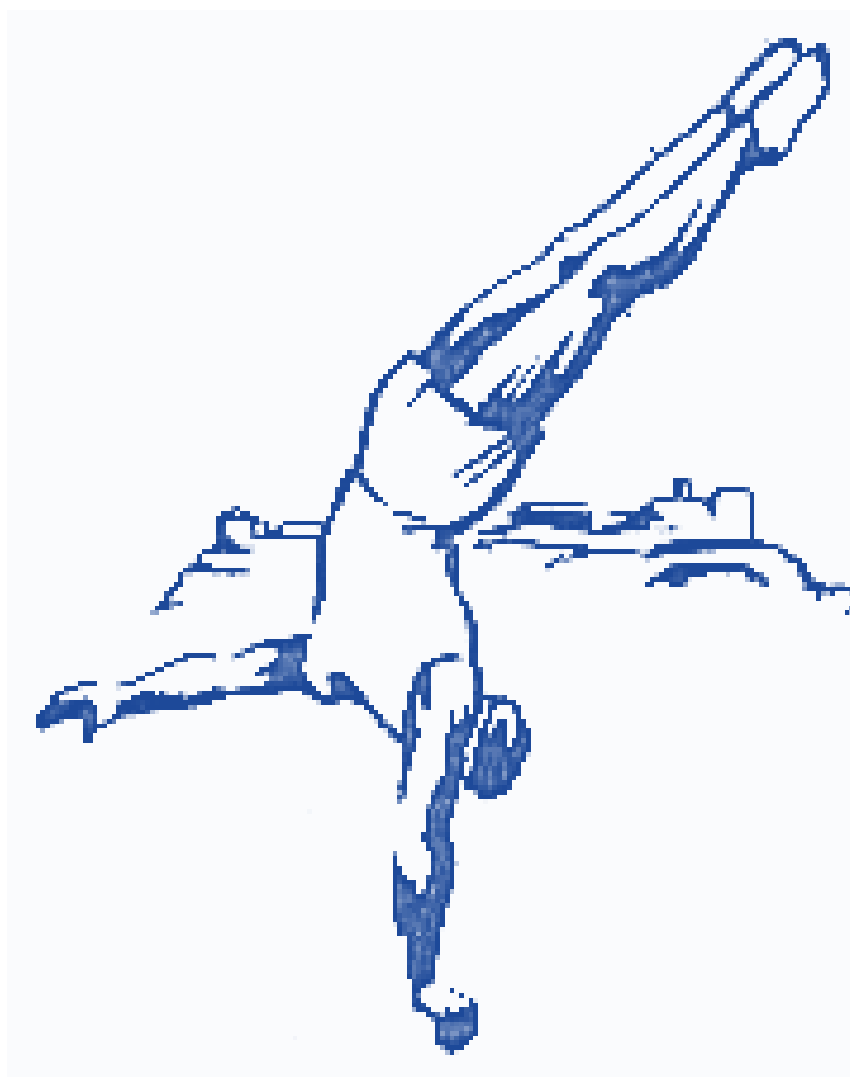




Fredrikshalds Turnforening

- Vi danner grunnlaget!



Partier 2023

Parti navn: Minifres 1

Trenere vår:

Hovedtrener: Silje Victoria Pedersen

Medtrenere: Heidi Voilås

Trenere høst:

Hovedtrener: Marthe-Christine Skagen

Medtrenere: Pernille Wang Skaug

Parti navn: Minifres 2

Trenere vår:

Hovedtrener: Marthe-Christine Skagen

Medtrenere: Pernille Wang Skaug og Lotte Martine Lagerholt

Trenere Høst:

Hovedtrener: Helene Olsen og Marius Koll Eriksen

Medtrenere: Lotte Martine Lagerholt og Jeanette Lauritzen

Antall gymnaster: 50

Fokusområder: Minifres er det første partiet gymnastene møter. Her er fokuset treningsglede gjennom lek og moro. Sammen med foreldrene utforsker barna ulike apparater gjennom en oppsatt hinderløype. Hinderløype har grunnleggende turnelementer og ulike motoriske utfordringer hvor hovedfokuset er å ha stimulering av grovmotoriske ferdigheter ved å klatre, krype, hoppe, hinke, balansere osv.

Litt om partiet: På oppvarming har vi hovedfokus på lek og kroppslig bevegelse. Vi beveger oss i rommet og later som vi er ulike dyr. Her må barna gå på tærne, krype på gulvet, rulle, hoppe og hinke. Vi har også ulike balleker. Hinderløypene har ulike nivåer, ved at man feks bruker bom og benk. Underveis i treningen legges det på ulike elementer av ulik vanskelighetsgrad. Som avslutning leker vi oss litt med vimpler, har akrobatikk, fallskjerm og andre leker.

Parti navn: Gymlek 1

Trenere vår:

Hovedtrener: Marthe Christine Aabø Skagen

Medtrener: Josefin Eylertsen

Trenere høst:

Hovedtrener: Silje Victoria Pedersen

Medtrener: Sunniva Falch Pedersen



Parti navn: Gymlek 2

Trenere vår:

Hovedtrener: Elise Uldal

Medtrener: Inga Løchen

Trenere høst:

Hovedtrener: Elise Uldal

Medtrener: Mina Gran



Parti navn: Gymlek 3

Trenere vår:

Hovedtrener: Sandra Moe Klingstrøm

Medtrener: Amalie Lillestrand

Trenere høst:

Hovedtrener: Sandra Moe Klingstrøm

Medtrener: Heidi Voilås



Antall gymnaster: 75

Fokusområder: Målet er at alle gymnastene og den voksne som er med dem skal få et kjennskap til bredden innen turn. De skal ha prøvd alle apparater minst en gang ved hvert halvår, samtidig som vi legger opp til at gymnastene skal oppleve utfordringer og utvikling på sitt eget nivå.

Litt om partiet: Vi er et parti med både gutter og jenter i alderen 4 -5 år. Hver uke fylles salen med litt sprett i form av trampett eller springbrett i tillegg til masse grunnleggende turnelementer. Vi har løyper hvor vi både får inn turn og lek. Disse varierer fra gang til gang. Vi har alltid oppvarminger som barna blir gode og varme av, som samtidig er morsomme. De er en sprudlende og morsom gjeng. De er lærevillige og hører godt etter når vi trenere snakker. Ved juletider fikk vi også besøk av selveste turnernissen.

Parti navn: Piker 6-7(1)

Trenere vår:

Hovedtrener: Emma Caroline Back Jensen

Medtrenere: Martine Ebeltoft og Aurora Dahl

Trenere høst:

Hovedtrener: Emma Caroline Back Jensen

Medtrenere: Martine Ebeltoft og Aurora Dahl

Parti navn: Piker 6-7(2)

Trenere vår:

Hovedtrener: Sandra Moe Klingstrøm

Medtrenere: Amalie Lillestrand og Josefin Eylertsen

Trenere høst:

Hovedtrener: Sandra Moe Klingstrøm

Medtrenere: Brage Støldal Christensen og Elvira Lien

Antall gymnaster: 44

Fokusområder: Fokus på grunnleggende turn og oppbygging til de større øvelsene som salto forover og bakover, forøvelser riktig teknikk. Rulle, håndstående og hjul er noe vi øver mye på. Vi er mye innom alle apparater, men fokuset er på øvelser 1-5 etter grunnstigen.

Litt om partiet: Partiet er delt i 2, men har dette året hatt oppvisning sammen. Dette for å skape samhold mellom partiene.



Parti navn: Piker 8-9 år

Trenere vår:

Hovedtrener: Mina Gran

Medtrenere: Emma Gärtner, Stine Thunæs, Thea Lund og Aurora Eide Ulseth

Trenere høst:

Hovedtrener: Mina Gran

Medtrenere: Emma Gärtner, Stine Thunæs, Thea Lund og Aurora Eide Ulseth

Antall gymnaster: 40

Fokusområder: Fokusområdet for piker 8-9 år er å mestre de grunnleggende elementene i turn. Partiet trener mye på fiksering og utførelse av ulike øvelser, da det er nødvendig for å kunne videreutvikle gymnastene til å klare nye øvelser. Vi fokuserer på de grunnleggende elementene som rulle, bakover rulle, hjul og håndstående. Innen akrobatikk jobber partiet godt med å mestre basisøvelsene. Fokusområdet her er kommunikasjon, samarbeid, utførelse og riktig teknikk.

Litt om partiet: Vi legger vekt på et godt sosialt miljø, der jentene skal få utvikle seg i ulike apparater og på matteturn. Vi har også mellomstasjoner som skal bidra til å dele opp en øvelse, som gir en lettere og enklere forklaring av hvordan man utfører øvelsen.



Parti navn: Piker 10-11år

Trenere vår:

Hovedtrener: Emma Caroline Back Jensen

Medtrenere: Lotte Moe Klingstrøm og Ingrid Brække

Trenere høst:

Hovedtrener: Emma Caroline Back Jensen

Medtrenere: Lotte Moe Klingstrøm og Ingrid Brække

Antall gymnaster: 35

Fokusområder: Fokuset ligger på tøying, styrke og riktig teknikk både i forøvelser og i apparatene. Det er mye basiselementer for riktig utførelse i apparater, i hopp og akrobatikk. Apparater vi har vært innom er skranke, tumbling, trampett, ringer, pegasus, hest, kasse/springbrett.

Litt om partiet: Partiet ønsker å utvikle jentene etter sitt nivå. Det er sprudlende gjeng som elsker en utfordring, noe vi har gitt dem denne høsten. Vi har også fått god hjelp av trenerkoordinator til å bygge opp treningene på en ny måte, som fungerer godt for partiet. Jentene er veldig motiverte, og gleder seg stort til ny turnhall.



Parti navn: Piker 12-13år

Trenere vår:

Hovedtrener: Elise Uldal og Sandra Moe Klingstrøm

Medtrenere: Amalie Lillestrand og Julie Aadahl

Trenere høst:

Hovedtrener: Elise Uldal og Sandra Moe Klingstrøm

Medtrenere: Amalie Lillestrand og Elida Aam

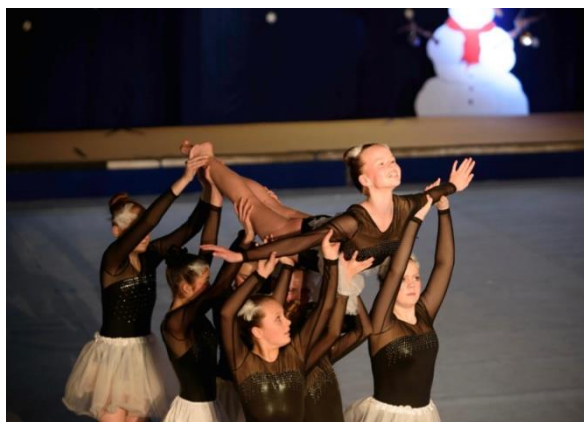
Antall gymnaster: 25

Fokusområder: Akrobatikk, apparater og grunnleggende turnelementer.

Litt om partiet:

De har 2 treninger i uken hvor på at vi den ene treningen har hatt fokus på grunnleggende turnelementer, grunnstige, styrke, fiksering og akrobatikk. Mens på andre trening har vi fokus på apparater. Jentene har utviklet seg mye innen både akrobatikk og apparater dette året, og har fått et høyere ferdighetsnivå

Jentene er blide, morsomme og lærevillige. De tar enhver utfordring på strak arm og viser interesse for å bli bedre.



Parti navn: Piker Ungdom

Trenere vår:

Hovedtrener: Adeleiene Brostigen

Medtrenere: Helene Olsen, Helene Zeylon, Sandra Moe Klingstrøm

Trenere høst:

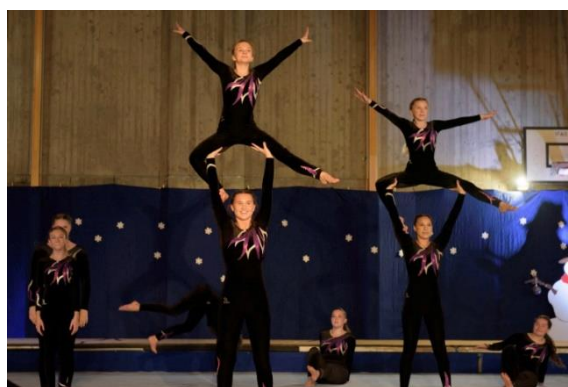
Hovedtrener: Elise Uldal og Emma Caroline Back Jensen

Medtrenere: Helene Zeylon

Antall gymnaster: 22

Fokusområder: Akrobatikk, apparater og grunnleggende turnelementer.

Litt om partiet: Partiet består av 22 jenter i alderen 13-19 år. Dette er en morsom og lærevillig gjeng, som tar enhver utfordring på strak arm. De har hatt en skyhøy utviklingskurve det siste halvåret, og viser stor forbedring innen akrobatikk og apparater. De har blitt pushet fort inn i nye og vanskeligere løft og de har klart dette helt suverent.



Parti navn: Gymnastikktroppen

Trenere: Anne Wahlstrøm, Lisa Grimstad og Eva Olsen Vevelstad

Antall gymnaster: 42

Fokusområder: Vi jobber kontinuerlig med koreografi, innlevelse og utførelse. Dette året har vi hatt ett ekstra fokus på akrobatikk. I tillegg har vi alltid styrke og andre elementer med i halvårsplanen.

Litt om partiet: Troppen deltok på World Gymnaestrada i Amsterdam hvor de representerte Norge og NGTF. Det reiste 36 gymnaster, og de var helt suverene. Fantastiske oppvisninger og flotte representanter for foreningen og sporten. Troppen ble lagt merke til av de andre norske deltagerne, både i forhold til kvalitet og spennende program. Men også antall deltagere, aldersspredning og samhold. Troppen deltok på foreningens sommeroppvisning og juleoppvisning.



Parti navn: Gutter 6-7år

Trenere vår:

Hovedtrener: Kristine Uldal

Medtrenere: Jenny Adine Signebøen, Amandus Strand og Katarina Andersen

Trenere høst:

Hovedtrener: Lotte Moe Klingstrøm

Medtrenere: Amandus Strand, Fredrik Ystrøm og Cassandra Helle

Antall gymnaster: 22

Fokusområder: Styrke, koordinasjon, innføring i apparater og trinn 1-5 i grunnstigen.

Litt om partiet: Gutter 6-7 er et livlig parti med glade gymnaster og motiverte trenere. Guttene blir kjent med turn på gulv og i apparatene. Treningene inneholder også styrke, bevegelse, koordinasjon og lek.



Parti navn: Gutter 8-10 år

Trenere vår:

Hovedtrener: Aurora Ulseth

Medtrenere: Lotte Moe Klingstrøm, Knut Oskar Lehrmann Golden, Brage Støldal Christensen og Liam Wingstedt.

Trenere høst:

Hovedtrener: Aurora Ulseth

Medtrenere: Lotte Moe Klingstrøm, Knut Oskar Lehrmann Golden, Brage Støldal Christensen, Amandus Strand og Liam Wingstedt.

Antall gymnaster: 20 gymnaster

Fokusområder: Fokuset dette året har vært på matteturn og grunnleggende turnøvelser, som bakover- og foroverrulle, hjul, araber og håndstående. Gymnastene har hatt stor utvikling gjennom året, og grunnøvelsene skal fortsatt øves på å være i fokus.

Vi har hatt en del styrke, og har med litt styrke på hver trening, samt egne styrketreninger.

På høsthalvåret har vi valgt å jobbe mest med trampett og ringer. På trampett er det grunnleggende øvelser som strekkhopp, halv- og helskru, splitt- og kroppert hopp som har vært i fokus. Noen gymnaster har også prøvd øvelser som kasterulle og salto.

Litt om partiet: Det fungerer veldig bra med grupper og stasjoner på partiet. De er ofte 4-5 per stasjon, noe som gjør det lettere å få gjort mer. Selv om de er ganske få, kan lydnivået fortsatt være ganske høyt til tider. De er alle engasjerte og blide på trening, og interesserte i å lære nye ting.

Parti navn: Gutter 11-14 år

Trenere vår:

Hovedtrener: Mathias Kollegård

Medtrenere: Snorre Svendberg og Noah Myhren-Larsen

Trenere høst:

Hovedtrener: Mathias Kollegård

Medtrenere: Snorre Svendberg, Noah Myhren-Larsen og Tim Tobias Løvhaug Eriksen

Antall gymnaster: 15

Fokusområder: Apparatturn for gutter

Litt om partiet: Gutter 11-14 er en gjeng med energiske gutter som sjeldent sitter stille på trening. Treningene består av mye humor, litt tull og turning. Vi passer på å hjelpe gymnastene videre på det de selv ønsker å trene på, samt at vi følger vår egen halvårsplan. På denne måten forsikrer vi oss om at gymnastene har det så bra som mulig på trening, samtidig som de får den variasjonen som er nødvendig.



Parti navn: Trampett & Tumbling

Trenere vår:

Hovedtrener: Simen Ystrøm

Medtrenere: Mathias Kollegård, Snorre Svendberg og Ole Magnus Molteberg

Trenere høst:

Hovedtrener: Simen Ystrøm

Medtrenere: Mathias Kollegård, Snorre Svendberg og Ole Magnus Molteberg

Antall gymnaster: 17

Fokusområder: Trampett og tumbling

Litt om partiet: Gjennom turnåret 2023 har vi som et trampett- og tumblingparti nettopp hatt hovedfokus på disse apparatene. Vi har lagt ned tid i basisøvelser, samt jobbet videre med momenter som flikk-flakk og saltoer. Flere av gymnastene har begynt å mestre disse øvelsene svært godt og har gått videre til å gjøre både doble saltoer og salto med skru. I tillegg til disse apparatene har vi imidlertid også brukt tid på andre apparater og øvelser. Gymnastene har blant annet fått prøvd seg i skranke og ringer, her begrenset til mindre krevende øvelser ettersom dette er nytt for flere. 2023 har vært fylt med gode og morsomme treninger hvor gymnastene har oppnådd mye mestring.

Parti navn: RG Micro

Trenere vår:

Hovedtrener: Hedda Sofie Sem-Strøm

Hjelpetrener: Ingrid Brække og Aurora Dahl

Trenere høst:

Hovedtrener: Hedda Sofie Sem-Strøm

Hjelpetrener: Ingrid Brække og Aurora Dahl

Antall gymnaster: 18

Fokusområder:

Tøying

Kroppsteknikk

Styrke

Glede for turn

Litt om partiet:

RG Micro er et parti der gymnastene får kjennskap til redskapene i idretten, og får lære øvelser som kombineres med redskapene. Det er fokus på koordinering og øvelser til musikk samt kroppsteknikk og fleksibilitet.



Parti navn: RG mini og RG

Trenere vår:

Hovedtrenere: Marte Stenbråten-Brøchner og Luna Dahl-Nielsen

Trenere høst:

Hovedtrenere: Marte Stenbråten-Brøchner og Luna Dahl-Nielsen

Hjelpetrenere: Ida Emanuelson

Antall gymnaster: 17

Fokusområder: På RG fokuserer vi på kroppsteknikk, redskapsteknikk, turnelementer, ballett og dans.

Litt om partiet: RG mini består av 5 jenter på 9 år. RG består av 12 jenter i alderen 10-12 år. På trening fokuserer vi hovedsakelig på kropps- og redskapsteknikk. I tillegg har vi enkelttreninger med fokus på turn, ballett og dans.

Gymnastene bruker mye av tiden til å jobbe med programmene de stiller med i ulike konkurranser. I år har gymnastene deltatt på ulike konkurranser. I tillegg har gymnastene vært med på sommeroppvisning, klubboppvisning og juleturnoppvisning i regi av foreningen.



Parti navn: Konkurranseturn piker

Trenere vår:

Hovedtrenere: Kristine Uldal og Katarina Andersen

Medtrenere: Jenny Signebøen, Emma Gärtner og Linda Borge-Skar

Trenere høst:

Hovedtrenere: Kristine Uldal og Katarina Andersen

Medtrenere: Jenny Signebøen, Emma Gärtner, Martine Ebeltoft og Linda Borge-Skar

Antall gymnaster: 11

Fokusområder: Apparatturn

Litt om partiet: Gymnastene har dette året jobbet med å videreutvikle sine turnferdigheter, og samtlige har lært nye elementer og høynet sitt nivå. Det kom i år ny turnstige, og alle jentene har derfor fått nye øvelser i alle apparater. Partiet har deltatt på flere konkurranser dette året, hvor jentene har kjørt stødige øvelser og fått gode resultater.



Parti navn: Turn for voksne

Trenere vår:

Hovedtrenere: Vegard Pedersen og Ole Magnus Molteberg

Trenere høst:

Hovedtrenere: Vegard Pedersen og Ole Magnus Molteberg

Antall gymnaster: 25

Fokusområder: Å lære grunnleggende turnelementer og bygge videre på det.

Litt om partiet: I løpet av året har vi hatt jevnt greit oppmøte på treningene. Det har vært turning i alle apparatene, både på dame- og herresiden. Blant gymnastene har det vært god fremgang på samtlige og alle er villig til å lære seg nye turnmomenter i apparatene. Det har også vært brukt trampett og diverse basis stasjoner under treningene. Ferdighetsnivået er veldig variert på dette partiet, da det består av både tidligere og helt nye gymnaster i alderen 18-50 år. Vi pleier å dele partiet i to, erfarne og nybegynnere.

Parti navn: Gymnaestradadamer

Trenere vår:

Hovedtrener: Grethe Dahl

Antall gymnaster: 9 + deltagende trener.

Fokusområder: Oppvisning

Litt om partiet: Dette er en humørfylt gjeng med damer fra 47– 79 år, som trener sammen en gang i uka for å delta på Landsturnstevner og Gymnaestradaer. Terping, skravling og latter fyller timene, og treningsglede og mestringsfølelse er høyt verdsatt av denne gjengen.



Partinavn: Konkurransепarti gutter

Konkurransе gutter driver med apparat turn. Det konkurreres i frittstående, bøylehest, ringer, hopp, skranke og svingstang. Vi trener i dag typisk 3 ganger i uken totalt 7.5time /uke. I tillegg kommer konkurranser, samlinger og ekstratreninger. Partiet har økt fra 10 til 13 gymnaster i 2023 for å være bedre rustet til vekst etter ny basishall.

Konkurranser og samlinger gjennom året har vært

- 12 februar; trening i Nedre Glomma
- 14 april; Oslo Aspiranten
- 23 april Kretskonkurransе Turn Menn Jessheim
- 6 mai -kretskonkurransе Gjelleråsen; alle klasser
- 17 juni Regionsamling Norstrand; alle klasser
- 28 juni sommeravslutning klartreparken
- 17. sept. Askerpokalen -Aspirant og Rekrutt
- 14. oktober; KM Langhus Turn Ski Turnhall
- 11 november; Slemmestad Open
- 12 desember; Klubbmesterskap



Gjelleråsen 6 mai; Fra venstre aspirantene Theodor, Jacob og Julian.



Gjelleråsen 6 mai; Fra venstre bak Johan, Ulrik, Jens, Adrian og Linus. Storm foran.

Vært å merke seg fra konkurransene, er blant annet at Ulrik (klasse 1, 13-14 år) tok 1. plass i Johan (Rekrutt, 11 og 12 år) tok 3. plass i kretskonkurransе på Gjelleråsen med henholdsvis 9 og 17 deltagere i klassen. Vi tok også 1 plass i lagkonkurransen for Rekrutt.

Ragnhild Næsje hjulpet oss med artikler til HA-sporten som har gitt oss mye fin omtale etter konkurranser og andre arrangement.

TAKK for i år.



Venstre bilde: KM i Langhus; fra v. Jens, Isac, Knut Oscar, Bendik og Ulrik. Dette var Isac og Knut Oskar sin første konkurransе.

Høyre bilde: Jacob under regionssamling i Norstrand

