



Rena Idrettslag

Rena IL Turn

Grunnlaget legges i gym og turn!

Info om de ulike partiene



Oljeexpressen A/S
din lokale oljeforhandler





GYMLEK 2-4 år, Foreldre og barn

Gymnastikk og lek er det beste utgangspunktet for aktivitet for barn.

Gymlek er aktiviteten for de aller minste. Dette er et forelder-barn parti for barn i barnehagealder (2-4 år) som først og fremst handler om lek og moro. Her utforskes både små og store apparater med utgangspunkt i enkle øvelser og leker som er tilpasset aldersgruppas ferdigheter og utvikling. Treningen består av aktiv oppvarming og bevegelse til musikk. Den utvikler barnets koordinasjon og balanse gjennom hinderløyper i apparater og leker til musikk. Gjennom gymnastikk og turn stimuleres utvikling av de grovmotoriske bevegelsene; å løpe, rulle, hoppe, krype, henge og balansere. Det tilstrebes også å stimulere barnas kreativitet og rytmefølelse i denne gruppa. Målet for disse timene er først og fremst at barn skal ha det gøy gjennom fysisk aktivitet og samspill med foreldre/foresatte og jevnaldrende.

Det forventes at både barn og voksne er aktivt med under både samlinger og oppvarming. Det er viktig at en voksenperson deltar aktivt i timen sammen med barnet, men Max en voksen pr barn (pga. plass).

Partiet deltar på juleoppvisning.



Rena Idrettslag



Rena IL Turn



TURNSKOLE

4-5 År

Partiet består av bevegelsestrening, koordinasjon, stasjonstrening med variert turnutstyr, samt lek med ulike turnredskaper. Her utforskes både små og store apparater med utgangspunkt i enkle øvelser og leker som er tilpasset aldersgruppas ferdigheter.

Treningen utvikler barnets koordinasjon og balanse gjennom hinderløyper i apparater og leker til musikk. Det vil også være innlæring av enkle turnelementer.

Gjennom gymnastikk og turn stimuleres utvikling av de grovmotoriske bevegelsene; å løpe, rulle, hoppe, krype, henge og balansere. Det tilstrebes også å stimulere barnas kreativitet og rytmefølelse i denne gruppa.

. Dette er et parti hvor barn skal delta alene. Foreldre skal oppholde seg på tribunen – ikke i sal.

Partiet deltar på juleoppvisninger.

sport 1
ekte sport.


RenaBlikk

Oljeexpressen A/S
din lokale oljeforhandler

Eidsiva 

SpareBank
ØSTLANDET 

Rena bilbergning
MCA

 **RENA HYTTESERVICE**
mur og vakselskap as

Rena Hus & Hyttebygg as

KIWI mini pris



Aspirant APPARATTURN JENTER /GUTTER 6-12 år

Dette er den klassiske turngrenen, og er en av de mest spennende og utfordrende idrettene vi har. Jentene konkurrerer i fire apparater; frittstående, bom, skranke og hopp. Mens gutta i frittstående, bøylehest, ringer, hopp, skranke, swingstang,

Det krever styrke, utholdenhet og også dristighet, og har fokus på videreutvikling av grunnleggende turnelementer, styrke og bevegelighet. Treningen gir god kroppskontroll, smidighet og styrke, og danner grunnlag for å mestre også andre idretter. Turn passer for alle og de aller fleste begynner på turn uten å ha noen bakgrunn fra annen idrett.

Dette er også ett fint parti hvis du vil drive med turn fordi du synes det er gøy, eller ønsker å lære mere å gå over til konkurranse partiet senere.

Partiet deltar på juleoppvisninger og barnekretsturnstevne.



APPARATTURN KONKURANSE

Dette er den klassiske turngrenen, og er en av de mest spennende og utfordrende idrettene vi har. Jentene konkurrerer i fire apparater; frittstående, bom, skranke og hopp.

Det krever styrke, utholdenhet og også dristighet. Fokus på videreutvikling av grunnleggende turnelementer, styrke og bevegelighet. Treningen gir god kroppskontroll, smidighet og styrke, og danner grunnlag for å mestre også andre idretter. Turn passer for alle og de aller fleste begynner på turn uten å ha noen bakgrunn fra annen idrett.

Konkurranseturnerne trener mye. Det er en forutsetning at de trener minst tre ganger i uka. og deltar på både lokale og nasjonale cuper. På konkurransepartiene kan du ikke meldes på, bortsett fra dersom du allerede har vært gymnast på ett av disse partiene. Opptak skjer 1-2 ganger pr. år (jul og sommer). Utøvere som ikke får plass på en konkurransegruppe, kan melde ny interesse ved neste uttak.

Partiet deltar på juleoppvisninger, turnstevner, klubbmesterskap samt lokale og nasjonale cuper (med klarsignal fra trener).



SALTO 1.-4. TRINN

Dette er et parti med mye variert gymnastikk og gøy. Alle SALTO-partier har et variert innhold der du kan trene på det du liker best. Eller kanskje du har lyst til å lære deg noe helt nytt, som trippel salto? Vi har

basistrening, tilvenning til trampett og tumbling, og trener en del på airtrack. Dette partiet har også innslag av turn og tricking/parkour. Fokuset er på lek og moro og innlæring av enkle hopp og saltoer.

Partiet er åpent for alle uansett hvor flink man er til å turne. Grappa skal også gis mulighet til å komme opp på et nivå som gjør at man kan begynne med konkurranse.

Her kan du velge om du ønsker å trene 1, 2 eller 3 dager.

Dette oppgis ved påmelding, samt hvilken/hvilke dager det ønskes å trene. Det føres oppmøtelister.

Partiet deltar på juleoppvisninger og barneketsturnstevne.

S -osial
A -llsidig
L -ek
T -urn
O -ppvisning



Tricking



Gutter og jenter f.o.m året de fyller 9 år.

Tricking er en idrett som stammer fra kampsport, dans og turn. Spark, dansebevegelser og turnelementer blir satt sammen i spennende kombinasjoner. Dette er en idrett hvor man legger vekt på koordinasjon, rytme og bevegelighet. Treningene består av oppvarmingslek og forøvelser til tricke elementer og hinderløyper hvor man kan få kreativ utfoldelse og litt utløp for energi. Det er også fokus på basic turn som ruller, håndstående og hjul og vi bruker mye trampoline. Partiet deltar på juleavslutning og barnekretsturnstevne.



Rena Idrettslag

Rena IL Turn

CHEER

PEEWEE

Gutter og jenter 6-9 år.

Cheerleading er en lagidrett for jenter og gutter som består av løft, kast, pyramider og turn.

Treningene består i oppvarmings lek og øvelser som legger vekt på koordinasjon, spenst og styrke. Det er fokus på basic turn som ruller, håndstående og hjul.

Hovedinnholdet av treningen vil være å dele inn i grupper på 5 som gjør løft og pyramider sammen. Her vil det jobbes med teknikk i løft og timing mellom gruppene. Målet med disse gruppene er at de skal lære og oppleve en annerledes lagidrett. Bli utfordret til å samarbeide med mange og utvikle seg som en gruppe. Det er også et mål å kunne være med på oppvisninger og konkurranser som et lag. Det øves inn et show på treninger og når det er klart så kan laget meldes på konkurranse for å vise frem det man har lært. Disse cheerleading partiene er åpne for alle og det kreves ingen forkunnskaper for å melde seg på.

Partiet deltar på juleavslutning og barneketsturnstevne.

sport 1
ekte sport.


RenaBlikk

Oljeexpressen A/S
din lokale oljeforhandler

Eidsiva 

SpareBank
ØSTLANDET 

Rena bilbergning
MCA


RENA HYTTESERVICE
mur og vaktiselskap as

Rena Hus & Hyttebygg as

KIWI mini pris



Rena Idrettslag

Rena IL Turn

CHEER

CHEERLEADING

gutter og jenter fra 10 år.

Cheerleading er en lagidrett for jenter og gutter som består av løft, kast, pyramider og turn

Treningene består i oppvarmings lek og øvelser som legger vekt på koordinasjon, spenst og styrke. Det er fokus på basic turn som ruller, håndstående og hjul.

Hovedinnholdet av treningen vil være å dele inn i grupper på 5 som gjør løft og pyramider sammen. Her vil det jobbes med teknikk i løft og timing mellom gruppene. Målet med disse gruppene er at de skal lære og oppleve en annerledes lagidrett. Bli utfordret til å samarbeide med mange og utvikle seg som en gruppe. Det er også et mål å kunne være med på oppvisninger og konkurranser som et lag. Det øves inn et show på treninger og når det er klart så kan laget meldes på konkurranse for å vise frem det man har lært. Disse cheerleading partiene er åpne for alle og det kreves ingen forkunnskaper for å melde seg på.

Partiet deltar på juleavslutning og barnekretsturnstevne.

sport 1
ekte sport.


RenaBlikk

Oljeexpressen A/S
din lokale oljeforhandler

Eidsiva 

SpareBank
ØSTLANDET **1**

Rena bilbergning
MCA


RENA HYTTESERVICE
mur og vaktiselskap as

Rena Hus & Hyttebygg as

KIWI mini pris



TROPP

Gutter og jenter 6-13år

Er du glad i å hoppe på trampoline?
Da kan tropp være noe for deg.

Spretne turnere med frittstående, trampett og tumbling.

Troppsturn er en spesialisering for de som liker å turne på tumbling, hoppe trampett, rytme og dans, og er den raskest voksende turnidretten i Norge i dag, og flere og flere får interesse for Troppsturn.

Troppsgymnastikk er en lagidrett der en gruppe gymnaster eller turnere utfører akrobatiske og artistiske øvelser i fellesskap i tre apparater; frittstående, trampett og tumbling.

Dette er også ett fint parti hvis du vil drive med turn fordi du synes det er gøy, eller ønsker å lære mere å gå over til konkurranse partiet senere.

Partiet deltar på juleavslutning og barnekretsturnstevne.



TROPP KONKURRANSE

Rekrutt og senior

Er du glad i å hoppe på trampoline? Da kan tropp være noe for deg! Spretne turnere med frittstående, trampett og tumbling.

Troppsturn er en spesialisering for de som liker å turne på tumbling, hoppe trampett, rytme og dans, og er den raskest voksende turnidretten i Norge i dag.

Troppsgymnastikk er en lagidrett der en gruppe gymnaster eller turnere utfører akrobatiske og artistiske øvelser i fellesskap i tre apparater; frittstående, trampett og tumbling.

Dette er en av de store konkurransegrenene innenfor turn, og det forventes at gymnastene deltar på konkurranser. På konkurransepartiene kan du ikke melde på, bortsett fra dersom du allerede har vært gymnast på ett av disse partiene. Her er visse opptakskrav til elementer i trampett og tumbling. Opptak skjer 1-2 ganger pr. år (jul og sommer). Utøvere som ikke får plass på en konkurransegruppe, kan melde ny interesse ved neste uttak.

Partiet deltar på ulike konkurranser, både regionalt, i kretsen og nasjonalt. I tillegg til barnekretsturnstevne og juleavslutning.



GYM X – ET TILBUD TIL VOKSNE

Treningen passer både for det som har trent fra før, og for deg som ønsker å komme i gang med treningen.

Treningen består av 45 minutters **styrke med lette vekter** og kroppen som vektstang. Store muskelgrupper som mage, rompe og lår er i fokus. Du bestemmer selv innsatsen! Deretter følger 45 min med **Medisinsk yoga**.

Medisinsk yoga er en terapeutisk yogaform som er utviklet gjennom forskning i samarbeid med helsevesenet, og som består av pusteøvelser, enkle fysiske øvelser i bevegelse, avspenning og oppmerksomhetstrening/meditasjon.

Alle øvelser blir spesielt tilpasset den enkelte og kan utføres liggende, sittende på gulv eller stol, eller stående.

Gjennom studier, forskning og erfaring vet man hvilke øvelser som er gunstige for forskjellige sykdommer og lidelser, både fysisk og mentalt. Hvis du er 'frisk og rask' kan medisinsk yoga gi deg ro, økt innsikt, stabilitet, balanse og harmoni.

I Medisinsk yoga er grunntanken at kropp, sinn og følelser henger sammen.

Velkommen til styrke og yoga, eller bare en av timene.



Rena Idrettslag

Rena IL Turn

Ønskes info om Rena Idrettslag-
kontakt Heidi Hildrum: tlf: 975 30 845
e-post: postmaster@renail.no
www.renail.no

Gruppeledere:

Turn og Cheerleading: Morten Nordvang

Fotball senior: Fredrik Brun Norstrøm

Fotball Yngres: Aanon Aanonsen Clausen

Svømming: Ella Marita Grøndalen

Alpint: Vegard Ergan

Hopp: Anne Kjøllestad

Håndball: Stig Andre Rogneslien

Orientering: Bente Bolstad Nergård

