

# Gymnastikk og turn for alle –

tilrettelagt trening for barn med utviklingshemming som ønsker å drive med gym og turn:



## Trampett

Det mest grunnleggende i all idrett, og de ulike typene turn.

Motorikk: Balanse, fiksering, fleksibilitet og spenst gjennom konkrete øvelser og teknikktraining på trampolinebane, tumblingbane og trampett. Landing i myke groper.

Et parti med mye lek og moro i tillegg til masser av mestringsfølelse og idretts glede.

Barn og ungdom 6 år +

Trampetthallen

Mandager kl 16-1655.

## Rytmsk gymnastikk

Fokus på kropps- og apparatteknikk, idretts glede, mestringsfølelse.

Innhold i timen: Oppvarming, det øves på akrobatiske/ tekniske elementer med og uten redskaper (ball, ring, vimpel), tøyning.

Barn og ungdom 6 år +

Turnhallen, Dansesalen

Onsdager kl 18-18:55, sal A

Med prosjektet **Gym og turn for alle** ønsker vi å etablere et permanent turntilbud for barn med tilretteleggingsbehov.

## **INTERESSERT?**

For mer informasjon, ta kontakt med:



**Gymnastikk og turn** gir bedre koordinasjon, styrker musklene, utvikler smidighet og bevegelighet, bedrer hukommelsen.

**Haugesund  
Turnforening**  
v/Kjersti  
Hanne Hauglandsveg 10  
5519 HAUGESUND  
[post@haugesundturn.no](mailto:post@haugesundturn.no)  
Tlf. 5272 1817  
[www.haugesundturn.no](http://www.haugesundturn.no)