

# Vardal Turnforening.

Stiftet 26.januar 1933.

Vardal Turnforening har partier i alle aldre.

**Foreldre/barn 3-4 år** : Her har vi en liten oppvarming, leker med baller, rockeringer, hoppetau, stylter mens instruktørene setter ut apparater. Deretter leker vi med turnapparatene sammen med instruktører og foreldre. Trener i Kallerudhallen.

**Barneparti 5-6 år** : Her gjør vi stort sett det samme som på foregående parti, men foreldrene sitter og ser på, inntil vi bruker foreldre til å være med og passe på ved apparatene. Foreldrene er også med og rydder inn utstyret. Trener i Kallerudhallen.

**Gymlek/idrettens grunnstige 1-2 kl** : Gymlek/idrettens grunnstige er et konsept utarbeidet av Norges Gymnastikk og Turnforbund. Det er 10 vanskelighetsgrader av 10 «apparater». Det er trampett, fiksering, balanse, spenst, parøvelser, ringer/svingstang, benk, rytme, ball og matte. Trener i Kallerudhallen.

**Gymlek/idrettens grunnstige 3-4 kl** : Samme som 1-2 klasse, men her går vi opp i vanskelighetsgrad. Trener i Kallerudhallen.

**5.klasse og oppover** : Her er det trampett og tumbling som er mest populært. Her trener som sagt alle fra 5.klasse og oppover sammen. Her blir de forespurt om de vil være med og konkurrere etter at de har nådd den riktige alderen. Når de begynner å konkurrere, blir det også trening en dag til pr. uke. Trener i Kallerudhallen.

**Gymnastikkhjul** : I gymnastikkhjul konkurreres det i linje, hopp og spiral. Vi har partier for rekrutter og videregående. Det er nå også utarbeidet et nytt konsept for utøverne. Trener i Kallerudhallen.

**Trimparti** : Her er det damer i alle aldre som møtes for og trene etter fengende musikk. Trener på Vardal Ungdomsskole.

**Damer/stevne** : Her er vi noen få damer som møtes for og trene. Vi deltar på kretsturnstevner, landsturnstevner og Gymnastradaer. Kretsturnstevnene arrangeres i 4 kretser, bestående av Oppland, Hedemark, Sør- og Nord Trøndelag. Landsturnstevnene arrangeres i Norge og Gymnastradaene i hele verden. Trener på Vardal Ungdomsskole.