

WEBinar

12.03.2021

- Stolte øyeblikk og bedre folkehelse
- Katelyn Garbin – Tidligere gymnast og Hovedtrener Special Olympics Rytmisk Gymnastikk
- Brenda Garbin – mor, dommer og Trener Rytmisk Gymnastikk

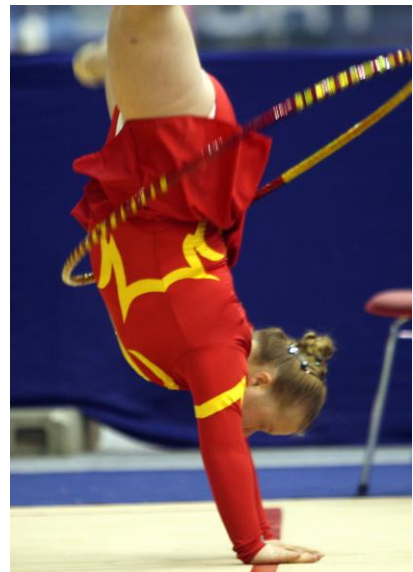


Katelyn:

- utøver Rytmisk Gymnastikk (RG) 1998-2015

trent med funksjonsfriske først 8 år og deltok gruppe oppvisning, krets og nasjonal konkurranser på samme nivå som funksjonsfriske (mål – lær program i gruppeoppvisning og utføre i takt med de andre gymnastene; ikke kommer på siste plass i konkurranser).

- 2006 fant vi Special Olympics (SO) program. Det finnes 7 nivåer i RG SO og etter å har trent med funksjonsfriske i så mange år var hun på høyest nivå. Vi satset på deltakelse i Special Olympics World Games 2007 i Kina.



Internasjonal deltagelse

Rytmisk Gymnastikk

2006 – 1 GULL 4-kamp Level 4 Summer Games, Austria

2007 – 5 GULL 4-kamp Level 4 Special Olympics World Games, Shanghai, Kina

2008 – 4 GULL, 1 Sølv Level 4 Festival Rhythmic, Tennessee, USA

2008 – 4 GULL, 1 Sølv Level 4 Georgia Summer Games, Atlanta, Georgia

2009 – GULL I sin klasse "liten gruppe» Gym for Life, Dornbirn, Austria

2009 – 4 GULL 4-kamp Level 4 Special Olympics Int. konkurranse, Nitra, Slovakia

2009 – 5 GULL Level 4 Special Olympics Internasjonal konkurranse, Italia

2010 – 2 GULL Level 4 Test Event (Prøve OL) Athens, Hellas

2010 – 5 GULL Level 4 Georgia Summer Games, Atlanta, Georgia

2010 – 5 GULL Level 4 Special Olympics Int. konkurranse, England

2011 – 5 Bronse Level 4 Special Olympics World Games, Athens, Hellas

2015 – 1 GULL VM Special Olympics, Italia



Intervju med Katelyn om tiden som gymnast:

1. Hva var mest viktig for deg som utøvere?
"Å bli akseptert for meg selv og ikke bli behandlet annerledes."
2. Hva var viktig med trening?
"Det var viktig å ha same trenings muligheter og sjanse til utvikling som alle andre."
3. Hva syntes du var mest gøy som gymnast?
"Reiser på konkurranser, mestre ny elementer og treffe nye mennesker fra hele verden. Jeg har også fått treffe alle i Kongefamilien unntatt Kongen og vært på TV mange ganger."
4. Hva var mest vanskelig?
"Vimpel var mest vanskelig apparat, men klarte alt med masse øving. Jeg måtte trener 5-6 dager i uken og det ble mye."
5. Er du glad for eller angre du alle år som gymnast?
"Jeg er glad jeg var gymnast. Jeg lærte mye om å være selvstendig og tror på meg selv. Dette kommer godt med i livet."
6. Hva er du mest stolt over fra din tid som gymnast?
"Jeg er den eneste Olympisk Mester I min familien!"
7. Hva er ditt råd til andre som deltar i idrett?
"Velg en idrett du liker og som passer for deg. Jobbe hardt. Høre på treneren og ha det gøy."

Idretten har hjulpet meg å bli den jeg er idag. Selvstendig, tør utfordringer, ikke redd for nye ting og tror på meg selv.



Intervju med Brenda om Katelyns tid som gymnast:

1. Hvorfor begynte Katelyn med Rytmask Gymnastikk?

Det var helt tilfeldig. Hun pleid å bli borte for oss når hun var små og havnet i en hall som hadde åpen dag for RG. Hun hermet etter de andre jentene og klart veldig mye av det de gjorde. Når jeg ble spurt om hun ville begynne tenke jeg; Hvorfor ikke, vi kan i hvert fall prøve.

2. Åssen var det å begynne med en idrett hvor Katelyn var eneste med funksjonshemning?

Det gikk utrolig bra. Hun ble akseptert av de andre gymnastene; de ble vant til at hun var tilstede. Det var mye jobb for oss som familien. De første årene måtte vi sitte i hallen og passer på at hun ikke forsvant og ikke «plukket» på de andre jentene. Siden hun trenet med funksjonsfriske måtte vi filmet oppvisnings programmer og etter hvert individuelle programmer så hun kunne øve hjemme. Hun fikk mye utfordring, men trivdes med det. Hun var bestemt til å klare det alle de andre gjorde. Hun elsket RG og trening.

3. Åssen var det å delta i konkurranser med funksjonsfriske?

Det gikk kjempe bra. Når hun ble Rekrutt og begynte å reiser rundt i Norge på Nasjonal konkurranser fikk vi alltid lov å kommer kvelden før. Da ble hun litt kjent med hallen og prøvd seg på teppe.

4. Hva betydde å kunne delta i Special Olympics?

Funksjonshemmede barn ofte klarer aldri å heve seg eller opplever å kunne vinne. I Special Olympics hadde hun den sjansen. Hun kunne konkurrere mot andre på hennes Nivå.

5. Hva har tiden som gymnast gjort for Katelyn?

Hun fikk bedre konsentrasjon, motorikken, utholdenhet, balanse og selv tillit gjennom mestring. De egenskaper har hun tatt med videre i livet. Idretten er ikke bare et sosial eller trenings miljø; det er et lærings plattform for daglig utfordring i livet.

Mest lære rik erfaring: Aldri undervurderer intelligensen, motivasjon eller vilje til å klare utfordring fra Parautøvere (funksjonshemmede barn/ungdom).

Katelyn:

- Medtrener Stabekk Turnforening 2012-2016

Katelyn viste veldig tidlig interesse for å være hjelpetrener på partier med Parautøvere (funksjonshemmede).

Stabekk Turnforening har opp gjennom årene hatt grupper for lav terskel (bredde) 3-5 år, 1.-2. klasse, 3.-4. klasse, Rytmisk Gymnastikk bredde og konkurranser, Apparat Turn Kvinner og Menn bredde og konkurranser og Troppgymnastikk/Oppvisning tropp 12 år og eldre.

Utdanning har fortsatt etter ønske, erfaring og interesse fra Katelyn sin side.

- Hovedtrener Stabekk Turnforening 2016-d.d.

Etter godkjent Trener 1 ble Katelyn ansatt som Hovedtrener for Rytmisk Gymnastikk Special Olympics gruppene. Hennes erfaring som gymnast selv i tillegg til årene som medtrener på forskjellig partier har resultat i en trener på høyt nivå hvem hvilken som helst funksjonsfriske voksen trener med mange års erfaring og utdanning.



Intervju med Katelyn om tid som trener:

1. Var det vanskelig å bli trener?

Jeg var medtrener først og det var gøy å hjelpe de små. Så tok jeg Trener 1 og fikk mere ansvar. Det var litt krevende å gjennomføre utdanning men jeg fikk lov å ta eksamen muntlig og det gikk bra.

2. Hva er det mest viktig du kan lærer dine gymnaster?

At de gjøre elementene og programmene riktig. De må forberedes på hva som skal skje. At de respektere meg som trener. At de gjøre det beste de kan i konkurranser.

3. Hva er målet med trening?

Målet er at jentene skal bli i bedre fysisk form. Gymnastene skal følge seg trygg og få mestring.

4. Hva er mest gøy med å være trener?

Jeg liker å bli godt kjent med hver gymnast så jeg forstå de bedre. Jeg liker å ser hva de klarer i konkurranser.

5. Hva er vanskelig med å være trener?

Det er vanskelig når gymnastene ikke høre på meg. Da må jeg være streng og bestemt. Jeg også bli nervøs når de skal konkurrere.

6. Hva er forskjell mellom å være Medtrener og Hovedtrener?

Medtrener var det ikke så mye ansvar som Hovedtrener.

7. Hvilken råd vil du gi andre som vil være trener eller begynne i en jobb som ikke er under kommunens tilrettelagt arbeids tilbud?

De må bare gå ut og spør i butikken eller hvor de vil jobbe. Hvis de ikke klarer det selv må de spør om hjelp til å søke jobb.

8. Syntes du at du har samme muligheter å jobbe hvor du vil som andre?

Nei, jeg syntes at jeg burde har samme muligheter som andre å kunne søke jobb med noe som er interessant og utforendrende.



Intervju med Brenda om Katelyns tid som trener:

1. Hvorfor begynte Katelyn som trener?

Etter deltakelse i Special Olympics World Games Kina i 2007 fikk klubben etterspørsel om treningstilbud for flere.

Katelyn fikk flere jenter i hennes gruppe og det ble startet grupper for barn 4-5 år og 6-8 år. Hun viste tidlig interesse for å følge opp de små barns gruppene og var flink med barna.

2. Når og hvorfor ble Katelyn Hovedtrener for Elite jentene 13-20 år?

Etter mange års erfaring som både gymnast og medtrener begynte hun å ta mere ansvar. For å bli Hovedtrener i vår klubb må man ha Trener 1 kurs. Hun klarte å gjennomføre og fikk godkjent. Fra 2016 fikk hun ansvar for Elite gruppen som skulle kvalifisere seg til World Games i Abu Dhabi 2019. Dette også ga henne den ekstra lille selvtillit som har resultat i at hun nå finne musikk som passe spesielt til hver enkelt gymnast og laget program til de; enten det er Ball, Tau, Vimpel, Ring eller Køller.

3. Du har vært med på 4 World Games. Åssen var din opplevelse i Abu Dhabi med Katelyn som hovedtrener?

Special Olympics World Games er verdens største idretts arrangement for parautøvere med over 7000+ utøvere, 175+ nasjoner representert i 27 forskjellig idretter. Den er større en OL.....(for funksjonsfriske).

Jeg må innrømme at Katelyn kan fortsatt overraske meg. Jeg har sett henne vokse med oppgaven som Hovedtrener, men World Games er stort. Må si at jeg egentlig følt meg overflødig under konkurransen dagene i hallen. Katelyn taklet alt med glans. Hun ble til og med spurt av trenere fra andre nasjoner om hjelp!

4. Hva skje videre?

Vår klubb har søkt om å være VTA-bedrift (Varig tilrettelagt arbeid). I tillegg til Katelyn har vi tre Parautøvere som har tatt medtrener kurs og er hjelpetrener på små barns partier. De eldste jentene trener mot Special Olympics World Games 2023 i Berlin og de minste mot deltakelse i Kretskonkurranse med funksjonsfriske.

Erfaring jeg tar med videre: Det er veldig viktig for funksjonshemmede barn/ungdom/voksne med fysisk aktivitet i alle former. Helsemessig, sosialt og å bygge opp selv tillit gjennom mestring.