

Drengespring/begyndertumbling 1.-4. klasse

Holdbeskrivelse:

Holdet henvender sig til drenge, som gerne vil have fart på og lære at springe de seje spring.

I løbet af året bliver gymnasten opmærksom på sin krop, og hvordan han skal bruge den.

I løbet af sæsonen vil gymnasten blive introduceret til salto, kraftspring, overslag, rondat, flikflak og baglænder.

Det er IKKE et mål at skulle kunne alle spring, men en forudsætning at gymnasten ønsker at prøve, og stoler på, at trænerne kan hjælpe gymnasten videre i sin gymnastiske udvikling

Mål:

- Kunne bære sin egen vægt på armene
- Lave vejrmøller, have styr på balancen
- Kunne håndstand eller en rondat
- Have styr på arme og ben – taktilsansen skal i gang
- Lave en knivskarp rulle – eventuelt salto
- Sætte spring sammen til serie
- Aldrig sige nej, og stole på at trænerteamet ved, hvor gymnastens grænser er
- HAVE DET SJOVT

Forudsætninger for at deltage på holdet:

Jo hurtigere gymnasten mestrer en koldbøtte, jo lettere bliver det.

Man skal ville lave gymnastik, ikke bare fordi mor og far siger det.