

# Spring 1.-2. klasse

## Holdbeskrivelse:

Holdet henvender sig til børn i 1 og 2 klasse som gerne vil dyrke mix-gymnastik. Det vil sige både den rytmiske del og springdelen.

I løbet af året bliver gymnasten opmærksom på sin krop, og hvordan han/hun skal bruge den i gymnastisk sammenhæng. I løbet af sæsonen vil gymnasten blive introduceret til salto, kraftspring, flikflak og baglænder. Gymnasten bliver desuden introduceret til rytmisk gymnastik, takt og musikforståelse.

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

## Mål:

- Kunne bære sin egen vægt på armene
- Lave vejrmøller, have styr på balancen
- Kan/næsten håndstand
- Tælle en takt i musik
- Have styr på arme og ben - taktilsansen skal i gang
- Lave en knivskarp rulle - eventuelt salto
- Kunne vente på tur uden at forstyrre næste gymnast
- 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.