

Spring 3.-4. klasse

Holdbeskrivelse:

Dette hold er for gymnastikglade drenge og piger i 3.-4. klasse. I løbet af sæsonen skal vi arbejde med saltoer, araberspring, håndstand og meget mere. Vi skal hygge os med en masse sjove lege og forskellige springopstillinger, hvor vi får brugt en masse redskaber. Samtidig arbejder vi også på en rytmisk serie. Som afslutning på sæsonen skal vi vise alle de nye spring og den rytmiske serie til den store opvisning i Solbjerg.

Mål

- Få kendskab til egne evner
- Kunne bære egen vægt på armene
- Lave araberspring
- Lave en kontrolleret salto
- Kunne tælle og bevæge sig i takt til musik
- Få kendskab til forskellige springkombinationer
- Forbedre sin styrke og kondition (form)
- Have det sjovt

Forudsætninger for at deltage på holdet:

Gymnasterne skal kunne bære deres egen vægt på armene.

Det forventes at de mestre (næsten) gymnastikkens basiselementer som fx vejr møller og koldbøtter.

Man skal have motivationen for at lave gymnastik, samt være en god ven og have respekt for hinanden.