

Spring øvet

Her skal gymnasterne udvikle deres springfærdigheder.

Vi skal træne teknik, lave flikflak, kraftspring, salto og måttespring. Derudover vil der være fokus på konditions- og styrketræning, så vi mestrer de flotte spring og udvikler glade gymnaster.

Vi vil i løbet af sæsonen afprøve flere springkombinationer samt lave rytmiske sekvenser.

Vi vil i løbet af sæsonen arbejde hen mod et opvisningsprogram, som skal vises til lokalopvisningen i Solbjerg og til gymnastikstævner i området.

Forudsætning for at kunne gå på holdet:

- Gymnasterne skal kunne lave salto og kraftspring samt en flikflak alene eller med en lille hånd
- Man skal kunne tælle og bevæge sig i takt til musik
- Det forventes, at de mestrer gymnastikkens basiselementer som fx vejrmøller, kolbøtter og araberspring
- Man skal have motivationen for at lave gymnastik, samt være en god ven og have respekt for hinanden

Mål:

- Øve og lære forskellige sammensatte spring på airtrack
- Øve og lære hoftebøjet og strakt salto
- Øve og lære salto med skrue
- Mestre håndstand
- Få kendskab til rytmiske elementer og redskaber
- Forbedre sin styrke og kondition (form)
- Have det sjovt