

Spring let øvet

Dette hold er for let øvede gymnaster, der ønsker at lære og få finpudset de sidste spring.

I løbet af sæsonen skal vi arbejde med saltoer, araberspring, håndstand og flik flak-træning. Der vil være modtagning på alle spring. Vi skal opvarme med løb og styrke, så kroppen er klar til spring. Vi vil i løbet af sæsonen også øve på en rytmisk serie, som alle kan være med i. Som afslutning på sæsonen skal vi vise alle de nye spring og den rytmiske serie til den store opvisning i Solbjerg. Dette hold er springbrættet til Spring øvet.

Forudsætning for at kunne gå på holdet:

- Det forventes, at man har gåpåmod og gerne vil lære nye spring
- Det forventes, at man kan grundspringene: vejrmøller, araberspring, kraftspring med modtagning samt en håndstand (stå på hænder)
- Det forventes man kan lave en salto i trampolinen med modtagning
- Man skal have motivationen for at gå til springgymnastik samt være en god kammerat

Mål:

- Få kendskab til egne evner
- Kunne bære egen vægt på armene
- Lave kraftspring, når sæsonen er færdig
- Lave en salto, når sæsonen er færdig
- Lave en flik-flak med hjælp fra instruktør, når sæsonen er færdig
- Øve og lære forskellige sammensatte spring
- Kunne tælle og bevæge sig i takt til musik
- Forbedre sin styrke og kondition (form)