

# Spring basis 2

Holdet henvender sig til børn fra 1. klasse og op, som gerne vil dyrke mix-gymnastik. Det vil sige både den rytmiske del og springdelen. Gymnasten skal have **mindst et års springgymnastikerfaring**.

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 endvidere 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, at trænerne kan hjælpe gymnasten videre i sin gymnastiske udvikling

## **Forudsætning for at kunne gå på holdet:**

- Jo hurtigere gymnasten mestrer en vejrmølle, jo lettere bliver det
- Man skal ville lave gymnastik, ikke bare fordi mor og far siger det
- Håndstand op ad væg og bære egen vægt på armene
- Mestre en kolbøtte
- Tælle en takt til musik

## **Mål:**

- Lave en knivskarp kolbøtte - eventuelt salto
- Kan/næsten stå på hænder
- Tælle en takt i musik
- Kunne lave vejrmølle
- Øve araberspring, kraftspring, flikflak og baglænder
- Have styr på arme og ben – balancesansen skal i gang
- Kunne vente på tur uden at forstyrre næste gymnast
- HAVE DET SJOVT