

Forælder/barn

Holdbeskrivelse:

Forældre/barn-holdet handler om at have det sjovt, give den gas og lære hvordan det er at gå til gymnastik. Det er vigtigt barnet oplever glæde ved bevægelse samtidig med, at deres grundmotoriske færdigheder og kropsforståelse, bliver udviklet. Barnet skal have en voksen med sig. For at opnå den bedste oplevelse for barnet, er det væsentligt at den voksne deltager aktivt i timen og er et forbillede for barnet og de andre børn. Børnene elsker, når deres voksen fx løber med rundt på redskabsbanen.

Mål:

- Stimulere børnenes motoriske udvikling, gennem grundmotoriske udfordringer. (Øvelser som at krybe, kravle, gå, løbe og hoppe)
- Igennem leg, lære kroppen at kende (hoved, albue, fod knæ osv.)
- Give børnene bevidsthed om kroppens muligheder gennem leg.
- Styrke børnenes selvværd og give dem nogle motoriske succesoplevelser.
- Give børnene social forståelse og opleve glæden ved samarbejdet med andre børn og voksne.
- Opbygge styrke og fastholde bevægelsesglæden.
- Gøre børnene klar til den videre gymnastiske indlæring.
- Tilvænnning til redskaber. Der skal arbejdes med redskabsbaner, der fremmer de gymnastiske bevægelsesmønstre.
- Er trykke ved at kravle op og ned i ribber
- Kan gå balance på en lav balancebom

Timens indhold:

Vi starter og slutter timen med en fast sang, for at børnene får en fornemmelse af, hvornår gymnastik starter og slutter. Sanglege er et fast element i timen, ligesom redskabe, hver gang sættes op. Times indhold er overordnet sådan:

- Goddag-sang
- Leg med forskellige rekvisitter, sanglege, historiefortællinger med bevægelse, leg med voksen
- Redskabsbane
- Farvel-sang

Puslinge

Holdbeskrivelse:

Puslingeholdet handler om at have det sjovt, give den gas og lære at gå til gymnastik uden mor og far. Vi ønsker at skabe glæde ved bevægelse samtidig med, at vi arbejder på at udvikle børnenes grundmotoriske færdigheder og kropsforståelse. Barnet skal være fyldt 3 år og til forskel fra forældre/barn-holdet skal barnet være klar til at være uden mor og far i en time.

Mål:

- Stimulere børnenes motoriske udvikling, gennem grundmotoriske udfordringer. (Øvelser som at krybe, kravle, gå, løbe og hoppe)
- Give børnene bevidsthed om kroppens muligheder gennem leg.
- Styrke børnenes selvværd og give dem nogle motoriske succesoplevelser.
- Give børnene social forståelse og opleve glæden ved samarbejdet med andre børn og voksne.
- Opbygge styrke og fastholde bevægelsesglæden.
- Gøre børnene klar til den videre gymnastiske indlæring.
- Tilvæning til redskaber. Der skal arbejdes med redskabsbaner, der fremmer de gymnastiske bevægelsesmønstre.
- Mestre en rulle og kan trille.
- Er trygge ved at kravle op og ned i ribber
- Kan gå balance på en lav balancebom uden hjælp

Forudsætninger for at deltage på holdet:

- Barnet skal kunne gå til gymnastik alene
- Barnet skal være fyldt 3 år ved sæsonstart

Timens indhold:

Sæsonen deles op i fire store, overordnede temaer, hvor leg og redskabsbane skal tilpasses det specifikke tema. Vi arbejder ud fra temaerne: motorik, balance, styrke samt rotation.

- Opvarmning med tre faste sange, som skaber genkendelse og derved tryghed
- Leg med forskellige rekvisitter, sanglege, historiefortællinger med bevægelse
- Redskabsbane
- Afslapning

Krummelurer

Holdbeskrivelse:

Krummelurerholdet er henvendt til piger og drenge i alderen 5-6 år. Holdet har fokus på at styrke børnenes kroppe, balancesans og motorik generelt, så de bliver klar til de efterfølgende springhold. Børnene skal prøve kræfter med de indledende øvelser til håndstand, vejrmøller og saltoer, og der bliver også tid til at danse og lege.

Mål:

- Kunne bære egen vægt på armene
- Samarbejde og holdånd (fx gennem stafetter el. ved akrobatik)
- Håndstand op ad væg
- Afsæt med samlede ben på trampolin
- Koordination af flere bevægelser efter hinanden
- Øvelser til vejrmøller
- Rulle/kolbøtte over skumplint
- Øvelser til flikflak

Forudsætninger for at deltage på holdet:

Det er en forudsætning for at deltage på holdet, at barnet er uafhængigt af sine forældre, kan slå en kolbøtte og har lært, at vente på tur.

Timens indhold:

- Navneopråb (5 min.)
- Opvarmning (10 min.)
- Stafetter/boldspil/akrobatik el. andre lege (10 min.)
- Redskabsbane (30 min.)
- Afslapning (5 min.)

Drengetons (fra 0. klasse)

Holdbeskrivelse:

Vi er et hold for drenge, som vil brænde en masse krudt af på en sjov og hoppende måde.

Vi vil igennem trampolinhop og redskabsbaner sætte fokus på motorisk udvikling og gøre drengene klar til større springhold. Vi skal grine, hoppe, springe, rulle, lave kolbøtter, få sved på panden og meget mere. Børnene får kendskab til gymnastikkens grundspring som kolbøtte, salto, vejrmølle og håndstand.

Vi lægger vægt på et positivt og opmuntrende miljø mellem børnene og trænerne.

Mål:

- Kunne bære sin egen vægt på armene
- Lave vejrmøller, have styr på balancen
- Kunne håndstand eller en rondat
- Have styr på arme og ben – taktilsansen skal i gang
- Lave en knivskarp rulle – eventuelt salto
- Sætte spring sammen til serie
- Aldrig sige nej, og stole på at trænerteamet ved, hvor gymnastens grænser er
- 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.

Spring basis 1

Spring basis 1 henvender sig til børn fra 1. klasse, som gerne vil dyrke gymnastik, men aldrig har gået til spring, eller kun har meget lidt erfaring med gymnastikken.

I løbet af året bliver gymnasten opmærksom på sin krop, og hvordan han/hun skal bruge den i gymnastisk sammenhæng. Gymnasten bliver introduceret til rytmisk gymnastik, takt og musikforståelse.

Vi skal lære at lave alle basisøvelserne som kolbøtte og stå på hænder.

Det er IKKE et mål at skulle kunne alle basisøvelserne fra start, men en forudsætning at gymnasten ønsker at prøve og stole på, at trænerne kan hjælpe gymnasten videre i sin gymnastiske udvikling.

Forudsætning for at kunne gå på holdet:

- Lyst til at ville lære gymnastik
- Kunne være til gymnastik uden forældre

Mål:

- Håndstand op ad væg og bære egen kropsvægt på armene
- Lave og mestre en kolbøtte
- Øve eller mestre vejrmølle
- Tælle en takt til musik
- Have styr på arme og ben – balancesansen skal i gang
- Kunne vente på tur uden at forstyrre næste gymnast
- HAVE DET SJOVT

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

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)

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