

# 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.