



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 SJØVT