

Redskabsgymnastik

Dronninggårdsskolen

Hold IG61 søndag 11:00-12:30

Redskabsgymnastik er en olympisk idrætsgren, hvor gymnasterne trænes med udfoldelse af kraft, styrke, balance og smidighed i forskellige discipliner.

Hos drengene er 6 discipliner : øvelser på gulv, bensving ,ringe, hest, barre og reck

Hos pigerne er 4 discipliner: spring over hest, barre, bom og øvelser på gulv.

Det er en idræt som giver kroppen en meget alsidig træning, hvor gymnasterne udvikler koordinations evne, balance, smidighed, reaktionsevne, styrke og kondition.

Der lægges stor vægt på godt kammeratskab, sjov og glæde ved gymnastik, men også seriøs træningsindsats og disciplin.

Holdet starter 4. september 2016 og slutter 28. maj 2017.

Drenge og piger fra 6-9 år.

Hold IG61 søndag 12:30-14:30

Redskabsgymnastik er en olympisk idrætsgren, hvor gymnasterne trænes med udfoldelse af kraft, styrke, balance og smidighed i forskellige discipliner.

Hos drengene er 6 discipliner : øvelser på gulv, bensving ,ringe, hest, barre og reck

Hos pigerne er 4 discipliner: spring over hest, barre, bom og øvelser på gulv.

Det er en idræt som giver kroppen en meget alsidig træning, hvor gymnasterne udvikler koordinations evne, balance, smidighed, reaktionsevne, styrke og kondition.

Der lægges stor vægt på godt kammeratskab, sjov og glæde ved gymnastik, men også seriøs træningsindsats og disciplin.

Holdet starter 4. september 2016 og slutter 28. maj 2017.

Drenge og piger fra 10-14 år.

Tilmelding under fanen HOLDTILMELDING