



Spring gymnastik for børn og voksne

Lær at springe i mini trampolin. Lær de grundlæggende øvelser og opstart til salto, vi vil træne ophop, forlæns og baglæns koldbøtter samt vejrmøller.

Med god musik og leg skal vi lære at bruge de mange spændende redskaber. Sjovt og inspirerende og godt for motorikken.

På hold med let øvede vil vi blandt andet lære håndstand, rondat, kraftspring og flik flak.

Vangeboskolen

Hold SP28 Tirsdag 16:30-17:15

Fra 0. klasse. Redskabsbaner vil være helt centralt på dette hold. På airtrack arbejder med basale gymnastik elementer, kolbøtter, håndstand og vejrmøller. På minitrampolin arbejder vi med op hop og flyvekolbøtter mm.

Forudsætninger: der er ingen forudsætninger på dette hold.

Det er muligt at flytte til hold 27, når forudsætningerne beherskes.

Hold SP27 Tirsdag 17:15-18:15

Fra 2. Klasse. På airtrack arbejder vi med araberspring, forlæns og baglænsbroer, kraftspring og flik flak. På minitrampolin arbejder vi med saltoer og overslag.

Forudsætninger: På dette hold skal børnene selv beherske kolbøtter, håndstandrulle og vejrmøller.

Hold SP44 Onsdag 16:00-17:00

Fra 0. klasse. Redskabsbaner vil være helt centralt på dette hold. På airtrack arbejder med basale gymnastik elementer, kolbøtter, håndstand og vejrmøller. På minitrampolin arbejder vi med op hop og flyvekolbøtter mm.

Forudsætninger: der er ingen forudsætninger på dette hold.

Hold SP37 Onsdag 17:00-19:00

Alder 9-18 år. Letøvede/øvede. Dette hold er for dig der gerne vil lære nogle flere og sværere springteknikker. Florin er super dygtig og god til at lære teknikkerne fra sig. Der vil blive niveauopdelt efter alder og/eller sværhedsgrad.

Hold SP45 Onsdag 19:00-20:30

Voksenspring, fra 18 år. Så er det igen blevet muligt for voksne at træne springgymnastik. Florin er en dygtig springinstruktør som kan give dig udfordringer, oplevelser og springteknik. Begynder, letøvet, øvet - der opdeles efter niveau, alle kan deltage.

Hold SP46 Torsdag 16:30-17:30

Forælder/barn og 2-4 år. Vi arbejder med redskabsbaner, krop og bevægelseslege samt sanglege.
Forudsætninger: der er ingen forudsætninger på dette hold.

Trørødsdelen

Hold SP35 Mandag 16:00-18:00

Letøvet. 8-14 år. Vil du lære lidt flere springteknikker. Florin er super god til at lære teknikkerne fra sig. Der vil blive niveauopdelt efter sværhedsgrad.

Hold SP25 Mandag 18:00-20:00

Springgymnastik for letøvede/øvede 10-18 år. Vi arbejder med videregående springteknik herunder flik-flak, saltoer, håndstand m.m.

Hold SP20 Tirsdag 16:15-17:00

3-5 år. Vi blander gymnastik med leg, fantasi, musik og alle former for bevægelse. Børnene får bevæget sig på en sjov måde, og får mange nye venner.

Hold SP31 Tirsdag 17:00-18:00

6-8 år. Spring. Vi blander gymnastik med leg, fantasi, musik og alle former for bevægelse. Børnene får bevæget sig på en sjov måde, og får mange nye venner.

Tilmelding under fanen **HOLDTILMELDING**