



## 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.

## Vangeboscolen

### Hold SP28 Tirsdag 16:00-17:00

Spring begynder alder 4-5 årige.

Med en blanding af lege og springredskaber, bliver det overgangen til at lærer at springer rigtig.

Dette er holdet for dem der gerne vil lege men også gerne lærer springgymnastik fra bunden.

Vi kommer til at lærer at springe i mini trampolin, lave koldbøtter, stå på hænder, gå armgang og opstart til vejrmøller.

Holdet starter 6. september 2016 og slutter 30. maj 2017.

**Alder: 4-5 år.**

### Hold SP27 Tirsdag 17:00-18:30

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.

Holdet starter 6. september 2016 og slutter 30. maj 2017.

**Alder: Fra 2. Klasse.**

### Hold SP44 Onsdag 16:00-17:00

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.

Der er ingen forudsætninger på dette hold.

Holdet starter 7. september 2016 og slutter 31. maj 2017.

**Alder: Fra 0. klasse.**

#### Hold SP37 Onsdag 17:00-19:00

Letøvet/øvet. Dette hold er for dig der gerne vil lære nogle flere og sværere springteknikker. Der vil blive niveauopdelt efter alder og/eller sværhedsgrad. Holdet starter 7. september 2016 og slutter 31. maj 2017.

**Alder: 8-14 år.**

#### Hold SP46 Torsdag 16:30-17:30

Forælder/barn og 2-4 år. Her er forældre og barnet i centrum. Vi skal lave en masse sjove lege hvor alle skal havnede sved på panden. Med redskaberne fra gymnastiksalen skal der bygge mange spændende og udfordrende baner, hvor der skal ballanceres, svinges, hoppe og rutche. Motto: det gælder om at alle har en sjov time.

Forudsætninger: der er ingen forudsætninger på dette hold.

Holdet starter 1. september 2016 og slutter 25. maj 2017.

Prisen for holdet er beregnet på en voksen, som kan medbringe et barn pr. tilmelding.

**Alder: Børn fra 2 år og deres forældre.**

#### Hold SP59 Torsdag 17:30-18:30

6-9 år. Spring begynder / letøvede.

Vi lærer at springe i minitrampolin, ophop, koldbøtte og forlæns salto.

På airtrack lærer vi at lave vejrmøller, stå på hænder og stå i bro.

Holdet starter 1. september 2016 og slutter 25. maj 2017.

**Alder: 6-9 år.**

## **Trørødskolen**

#### Hold SP51 Mandag 16:00-17:30

Begynder/let øvede - der vil være spring på minitrampolin og på airtrack, hvor gymnasterne kommer til at lære at lave basale gymnastikøvelser som op hop, split spring, forlæns og baglæns kolbøtter, vejrmøller og håndstand, og der vil tages hensyn til gymnastens niveau.

Holdet starter 5. september 2016 og slutter 29. maj 2017.

**Alder: 5-7 år.**

#### Hold SP35 Mandag 17:30-19:30

Let øvede/øvede - der vil være spring på minitrampolin og på airtrack, hvor gymnasten kommer til at lære at lave forskellige forlæns og baglæns spring, som forlæns og baglæns saltoer, kraftspring, flik-flak, overslag og ikke mindst vejrmøller, araberspring og håndstand, og der vil tages hensyn til gymnastens niveau.

Holdet starter 5. september 2016 og slutter 29. maj 2017.

**Alder: 8-14 år.**

#### Hold SP60 Mandag 19:30-21:00

Voksen springhold kvinder og mænd. Holdet er for dem som har lavet gymnastik før, men har stadigvæk lyst til at springe på airtrack og på mini

trampolin, men også for dem som har aldrig prøvet at lavet gymnastik før. men som har lyst til at lære at stå på hænder, at slå vejrmølle, araberspring, flik-flak, kraftspring, forlæns eller baglæns saltoer.

Holdet starter 5. september 2016 og slutter 29. maj 2017.

**Alder: fra 18 år.**

## **Ny Holte skole**

Hold SP55 Torsdag 16:00-17:30

Begynder/let øvede - der vil være spring på minitrampolin og på airtrack, hvor gymnasterne kommer til at lære at lave basale gymnastikøvelser som op hop, split spring, forlæns og baglæns kolbøtter, vejrmøller og håndstand, og der vil tages hensyn til gymnastens niveau.

Holdet starter 1. september 2016 og slutter 29. juni 2017.

**Alder: 5-7 år.**

Hold SP56 Torsdag 17:30-19:30

Begynder/let øvede - der vil være spring på minitrampolin og på airtrack, hvor gymnasterne kommer til at lære at lave basale gymnastikøvelser som op hop, split spring, forlæns og baglæns kolbøtter, vejrmøller og håndstand, og der vil tages hensyn til gymnastens niveau.

Holdet starter 1. september 2016 og slutter 29. juni 2017.

**Alder: 8-14 år.**

**Tilmelding under fanen HOLDTILMELDING**