

X-JUMP

Som noget nyt i denne sæson er vi nu i samarbejde med Jernløse GF, klar med et ekstra tilbud til vores dygtigste springgymnaster. Foruden masser af springmæssig udfordring for den enkelte, ønsker vi med dette tiltag, at skabe et hold der kan inspirere og motivere både nuværende og kommende gymnaster.

Vi tilbyder:

- At dygtige gymnaster, med ønsket om at blive endnu dygtigere får ca. 10 ekstra træninger i løbet af sæsonen. (Datoer findes her <http://www.jernloesegymnastik.dk/07XJump/03Kalender.htm>)
- Træningerne vil blive lagt i weekender (lørdag eller søndag) og vil have en varighed på ca. 3-5 timer.
- Træningerne vil overvejende foregå i haller, hvor der er springgrav og stortrampoliner.
- At løfte den enkelte springers færdigheder til et højere niveau. Bl.a. skruer og dobbelt-rotationer.

For at gå på holdet skal du minimum kunne lave følgende:

Banespring UDEN modtagning:

- Mølle chassé mølle
- Forlæns salto
- Kraftspring (med landing på 2 ben)
- Araber-flik-flak
- Araber-baglænder eller Araber-flik-flak-baglænder

Trampolinspring:

- Forlæns lukket salto
- Forlæns hoftebøjet salto
- Strakt Barani (Strakt salto med 1/2 skrue)

Vi forventer desuden at du er:

- Villig til at prioritere træningen, da der trænes så sjældent
- Indstillet på at deltage aktivt og fokuseret ved træningerne
- Minimum 12 år. (skal fylde 12 senest ved årsskiftet)
- Aktiv på foreningens juniorhold (dispensation kan gives til gymnaster over 15 år)

Holdet er et samarbejdshold med Jernløse GF, hvilket vil sige at gymnaster herfra der opfylder kravene, også vil kunne deltage.

Der arbejdes hen mod at lave et opvisningsprogram, som skal vises ved DGI opvisningen, lokalopvisningen i Jernløse, Rørby og Hvidebæk og måske et par steder mere. Lidt rytmeserie og evt. udgift til opvisningstøj må derfor også forventes.

Holdet finansieres ud fra de penge Jernløse GF tjener ved at hjælpe til i en pølsebod på Roskilde Dyrske. Det er derfor gratis at gå på holdet, mod at gymnast og én forælder hver tager en 6 timers vagt på dyrsket i 2018. (Er man forhindret vil et kontingent blive opkrævet)

Der vil ikke være en egentlig optagelsesprøve til holdet. Synes du det lyder som noget for dig og opfylder du kravene, så blot mød op til første træning (husk dog at tilmelde dig først på dette link <http://www.jernloesegymnastik.dk/07XJump/02Tilmelding.htm>).

Det vil til enhver tid være instruktørernes vurdering der er gældende i forhold til om en gymnast opfylder kravene eller ej.

Vi glæder os til at skabe det FEDESTE hold sammen med DIG!

Ved spørgsmål kontakt Rene på 22 92 81 27

Instruktører:

Rene Christensen 22 92 81 27

Kristine Holst-Rosenqvist 23 27 24 40

Brian Willumsen 23 95 66 22