



Storespring

Træningstid: mandag klokken 17:45 til 19:30

Træningssted: Rørby Hallen

Målgruppe: 2. til 5. klasse

Trænere: Mathias, René, Rasmus, Lars og Bente

Holdbeskrivelse:

Storespring er et hold for dig som gerne vil dygtiggøre dig indenfor spring/rytme gymnastik. Holdet er både for øvede og nybegyndere - det vigtigste er at du har lyst til at deltage og lære noget nyt. Det er et hold med effektiv træning, men der er også plads til sjov og hygge. Målet er at sammensætte et flot show til forårsopvisningerne.

Vi starter altid træningen med fælles opvarmning, herefter deles gymnasterne op i mindre grupper efter niveau, således at alle gymnaster har mulighed for udbytte af træningen. Vi skal arbejde med grundtræning indenfor både spring og rytme.

Spring:

Bane: Vi skal arbejde med håndstand-rulle, mølle, rondat, kraftspring, flik-flak, forlæns og baglæns salto. Træningen er bygget op som stations-træning, for indlæring af korrekt springteknik. Målet er at udvikle gymnasten til selv at kunne udføre det færdige spring. For de lidt mere øvede gymnaster vil vi træne de videregående spring som kraft-salto og araber-flik-baglæns salto.

Trampet: Her skal vi arbejde med tilløb og indspring, opspring, split, overslag, salto, salto med skrue. Vi benytter trampet og stortrampolin til indøvelse af teknikker og rotationsbevidsthed.

Rytme: Vi sammensætter øvelser til musik, øver balance, dobbeltarbejde.

Vi forventer at der i løbet af sæsonen vil blive nogle ekstra træninger.

Vi forventer at:

- Du har lyst til at gå til gymnastik og at det er derfor du kommer til træning.
- Du møder til tiden og deltager aktivt i træningen fra start til slut.
- Du har spist noget fornuftigt inden træning, så du har god energi.
- Du medbringer drikkedunk med vand.

Det bliver en kanon sæson med godt sammenhold!

Vi glæder os til at se jer.