

Springgymnastik

Er du helt vild med at lave vejrmøller eller slå saltoer? Eller lyder det som noget du gerne vil lære? Så er springlinjen måske noget for dig. Du skal være klar på at blive udfordret og fordybe dig i springgymnastikkens mange muligheder. Vi tager udgangspunkt i dit startniveau og arbejder i fællesskab videre derfra. Først og fremmest arbejder vi med kropsspænding, håndstand og afsæt. Derefter går vi videre til saltoer og andre spring. Jeg er klar til at udfordre dig – er du klar til at tage springet?

Puls og rytme

Vi får pulsen op, danser og har det sjovt.

Gennem forskellige dansearter og andet rytme-fitness får vi pulsen godt op og øger kroppens bevægelsesmuligheder. Vi starter altid ud med en god opvarmning med gennemgang af alle led, styrketræning og særligt fokus på nogle af de øvelser vi skal bruge i løbet af timerne. Størstedelen af tiden bruges på rytmedelen, hvor vi arbejder med at lære sekvenser inden for den stilart vi er igang med. Afslutningsvis bruger vi tid på udstrækning, da lange smidige muskler er vigtigt inden for rytmeverdenen.

Den forlængede arm

Som navnet siger, skal vi her arbejde med alle de boldspil, hvor armen forlænges af et redskab, som skal bruges i spillet, det kan gå lige fra rundbold til ball-bouncer, og også spil som vi selv udvikler, ved at blande dele af de forskellige spil. Der vil både være spil, hvor vi er på hold, men også individuelle spil

Multisport

Dette er holdet til dig, der gerne vil udfolde dig i forskellige idrætsdiscipliner og bevægelsesformer. Et hold til dig, der godt kan lide at bevæge dig. Vi skal lave mange forskellige aktiviteter og også nogle, som du måske ikke har prøvet før. Vi skal lege stratego og faneleg. Vi skal spille badminton og beachvolley. Vi skal løbe nogle ture. Vi skal styrketræne.

Rundt om bolden

Rundt om bolden er for alle boldspilsglade, der har lyst til at prøve at lære noget om alle mulige sportsgrene, hvor der indgår en bold. Fra basket og volleyball til badminton, hockey, tennis og battle.

Vi skal snuse til mange aktiviteter og lære grundlæggende tekniske færdigheder, som fx fingerslaget i volley-ball, lay-up'en i basketball eller serveren i tennis. Hvis du vælger det hold, ser jeg gerne, at du yder dit bedste, hver gang, samt bidrager med til et positivt fællesskab.