

Spring fra 5. klasse

Holdbeskrivelse:

Her skal gymnasterne udvikle deres springfærdigheder. Vi skal træne teknik, lave flikflak, kraftspring, salto og måttespring. Derudover vil der være fokus på konditions- og styrketræning, så vi mestrer de flotte spring og udvikler glade gymnaster. Vi vil i løbet af sæsonen afprøve flere springkombinationer samt lave rytmiske sekvenser. Vi vil i løbet af sæsonen arbejde hen mod et opvisningsprogram, som skal vises til lokalopvisningen i Solbjerg.

Mål:

- Kunne lave kraftspring med ingen eller en lille hånd
- Lave en kontrolleret salto
- Mestre håndstand
- Lære forskellige springkombinationer
- Få kendskab til rytmiske elementer og redskaber
- Forbedre sin styrke og kondition (form)
- Have det sjovt

Forudsætninger for at deltage på holdet:

Gymnasterne skal kunne bære deres egen vægt på armene.

Man skal være bevidst om og have forståelse for egne evner.

Man skal kunne tælle og bevæge sig i takt til musik.

Det forventes at de mestre (næsten) gymnastikkens basiselementer som fx vejrmøller, koldbøtter og araberspring.

Man skal have motivationen for at lave gymnastik, samt være en god ven og have respekt for hinanden.