

Holdbeskrivelse 2022/2023

Danseholdet fra 5 til 9 kl.

DANS hver torsdag. Kan du lide at danse og bevæge dig til musikkens mange rytmer, så er det her lige noget for dig. Vi skal prøve kræfter med forskellige typer af dans. Det primære fokus vil være på HipHOP og ConteMporarY. Vi vil arbejde hen imod et KANON FEDT opvisningsprogram - med fedt mixet musik, fede sekvenser og mange fede effekter. Så ønsker du at udfordre dig selv - trods niveau . så kom glad. Jeg glæder mig mega meget til at lave et kanon fedt program og have nogle sjove timer med jer.

Folkedans.

FOLKEDANS er for ALLE! Unge og ældre – nybegyndere og øvede – enlige og par 4-5 spillemænd spiller op til dansen og nogle engagerede ledere lærer os forskellige folkedanse. Lederne øver de forskellige trin med os, når der er behov for det, derfor behøver du ikke at have danset folkedans før. Du skal blot møde op med godt humør, så lover vi, at du får rørt både ben- og lattermuskler. Der danses ca. 1 time før og efter kaffepausen, (Kaffe + evt. kage skal købes i centret), i pausen bliver der sunget et par sange.

M/K holdet.

Holdet for alle mænd og damer der gerne vil have sved på panden - masser af det gode gamle grundlæggende gymnastik og ikke mindst socialt samvær og højt humør.

Puslingerne med far og mor.

Vil du tumle, hoppe, danse, synge, klappe, trampe, løbe, hinke, kravle og trille så er puslingeholdet lige noget for dig, og din far/mor eller bedsteforældre. Sammen udforsker vi en verden fyldt med lege, danse og sange. Dem blander vi sammen med en masse spændende redskaber, bolde og musik og så får vi fantastisk gymnastik for alle børn i alderen 1-3 år. Hvis der er spørgsmål kontakt træneren. Det forventes, at forældrene er omklædte i idrætstøj og deltager aktiv. Børnenes allerbedste rollemodeller er far/mor, og der er ikke noget bedre, end når barnet får far/mor med op på airtracken for at hoppe, løber om kap med far, osv. Jo mere forældrene er med, jo mere får børnene ud af timerne.

Bækkenbundsholdet 35 +

Holdet henvender sig til kvinder primært 35+ Og er ideelt for dig som ønsker en stærkere og mere fungerende bækkenbund. Du kan være med uanset om du blot ønsker at forebygge inkontinens eller har mange års problemer med din bækkenbund.

Dance Fitness.

Dance fitness er et dansehold, hvor der vil være fokus på at ryste rumpen og få forbrændt nogle kalorier. Der kræves ingen erfaring inde for dans, hvis man blot kan lide at bevæge sin krop og lide at danse til højt musik. Så hvis du gerne vil forbrænde nogle kalorier samtidig med at vi har det sjovt, så er Dance fitness et perfekt match Træning foregår i glassalen.

Mini Spring 1 til 3 kl.

Minispring er holdet for både piger og drenge, der er motiveret for at lære springgymnastik og måske allerede har kendskab til gymnastik. Gennem kreativ bevægelse og sjove øvelser, med store og små redskaber, øves motorik og koordination på højt aktivitetsniveau. Vi vil prøve kræfter med korte rytme sekvenser og bl.a. træne håndstand, kolbøtter, arabspring, kraftspring på måtte og airtrack samt spring på trampolin. Så tag din ven/ veninde i hånden og kom og vær med til en sjov og lærerig træning i Glassalen.

MGP DANS for drenge og piger fra 1 til 4 kl.

Har du svært ved at holde kroppen i ro, når de kendte MGP sange kommer på? Så er MGP dans i Sørvad lige noget for dig! Tag dine venner og veninder under armen til en time fyldt med de bedste sange fra MGP, hvor vi skal grine, skråle med på hits og svinge hele kroppen til sjov dans! Vi skal lege med dansen, men det er uden redskabsbane. Men vi vil bruge andre rekvisitter fra redskabsrummet, vimpler, bolde osv. Det eneste du skal huske er at drikkedunken er fyldt op med forfriskende vand og at humøret er højt. Så sørger vi for at vi får en sjov time med masser af godt danse musik. Så tag din veninde eller bedste ven med til en sjov timer, holdet er for alle både drenge og piger fra 1. til 4. kl

Turboholdet 5-7 årige.

Er du en frisk dreng eller pige, som kan lide at lege, hoppe og springe frit på de mange redskaber , så er dette hold noget for dig. Gymnasterne lærer grundprincipper for spring på bane og trampolin. Vi vil også lege og spille boldspil.

Spilopperne 3-4 årige.

På dette hold er det helt i orden at have far eller mor med, hvis man ikke er helt klar til gymnastik uden dem. Men HVIS far eller mor skal være der, så skal de være med os på gulvet, så vi alle får sved på panden og får en masse fælles oplevelser med at bruge kroppen. Vi skal lege med redskaber, bygge redskabsbaner, hoppe på airtrack, synge sanglege, lege med bolde, ærteposer, faldskærm og meget mere. Vi slutter hver time af med en lille hyggestund. Man må selvfølgelig også bare komme og afleverer sit barn til en sjov gymnastik time med gang i. Aktiviteterne er sat sammen sådan, at alle i familien får rørt sig og møder andre familier. Forældrenes rolle er at være sit barns hjælper. Forældrene deltager i træningen og hjælper sit eget barn under vejledningen af instruktøren. Vi vil gerne at I som forældre tilbyder jeres praktiske hjælp til vores trænere i forbindelse med de tunge redskaber der skal flyttes ind og ud undervejs i timen. Trænerne kan hvis de ønsker lave et hjælpeskema til redskaberne. I dette tilfælde er det jeres ansvar som forældre at komme på den dato i har fået, til at hjælpe eller bytte hvis man er forhindret i den dato man har fået.

Springkaos fra 4 til 7 kl.

FRA KOLBØTTE TIL DOBBELT SALTO ” Gymnasterne lærer grundprincipper for spring på bane og trampolin. Vi skal lave vejrmøller, arabspring, kraftspring, flik-flak og salto. For dem der er parate vil vi begynde at sammensætte springene. På dette hold vil både piger og drenge lave en masse løft og pyramider, på kryds og tværs af alder og niveau. Det er ikke vigtigt om du kan springe i forvejen, men det er MEGET VIGTIGT at du har lyst til at prøve de ting vi foreslår. Så er du typen der hellere vil lave vejrmøller, end at gå...eller hellere står på hænder end fødder....så kom og prøv vi får det sjovt. Vi vil gerne at I som forældre tilbyder jeres praktiske hjælp til vores trænere i forbindelse med de tunge redskaber der skal flyttes ind og ud undervejs i timen. Trænerne kan hvis de ønsker lave

et hjælpeskema til redskaberne. I dette tilfælde er det jeres ansvar som forældre at komme på den dato i har fået, til at hjælpe eller bytte hvis man er forhindret i den dato man har fået.

