

Spring 7-9 år

Til gymnastik skal vi lave opvarmning, som kan være alt fra leg, såsom stikbold, stafetløb og til traditionel opvarmning med fejesving, sprællemænd, mm.

Opvarmningen skal styrke børnenes muskler og sørge for at risikoen for skader under deres spring og serie mindskes, samt lære at kunne bære deres egen kropsvægt i spring.

Vi skal øve i, at løbe stærkt til spring i trampolinen og på pro'en (spring-måtte) og lære at spænde og strække kroppen på de rigtige tidspunkter i et spring - her vil der være masser af tid til at finpudse spring og gå i bagateller, men på den gode måde.

Noget af det vi bl.a. øver til gymnastik er:

- Rytmiske bevægelser i takt
- Vejrmøller, kraftspring og araberspring
- Koldbøtter på pro'en og i trampolinen over køleskab
- og mange andre ting 😊

//Amalie og Sabrina