

Spring 9-11 år

Opvarmningen indeholder styrke, rytme- og konditionstræning. Det er vigtigt, at gymnasterne får styrket deres krop og muskler, så de har en god fornemmelse og følelse af, hvor og hvornår kroppen skal spændes.

Vi skal også lave nogle flotte serier til god musik, hvor de skal lære at følge takten til musikken og lære at tælle takter.

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:

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

Alle får mulighed for at udvikle sig, og niveauet bliver tilpasset den enkelte gymnast.

//Amalie og Sabrina