

Jumping Fitness Kids 8-14 år

Jumping Fitness er en sjov træningsform på små trampoliner. Her på holdet skal børnene lære Jumping Fitness grundtrin korrekt. Alle kan være med, det er ikke en forudsætning, at man har gået til gymnastik før. Det skal være sjovt at Jumpe, og derfor kommer børnene også til at undervise hinanden. De vil også være med til at vælge musik.

Vi hopper i 45 min. og 15 min. til at finde trampoliner frem og rydde op bagefter. Timen vil være bygget op med opvarmning, serier og udstrækning til sidst. Vi vil måske bruge lidt redskaber, som bolde og sjippetov.

Medbring en drikkedunk med vand og lette sko at Jumpe i. Holdet deltager til lokalopvisningen.

Jeg er uddannet hos Jumping Fitness Danmark i oktober 2016 og det er et must, for at kunne undervise i Jumping Fitness. Jeg er underlagt et regelsæt, som jeg skal overholde. Derudover er jeg med i instruktør netværk.