

# TUMLEHOLD FOR DE MINDSTE

– EN INTRODUKTION TIL BEVÆGELSE OG FORENINGSLIV



# TUMLEHOLD

- Introduktion til bold og bevægelse gennem leg
  - Enkle øvelser inspireret af rugby
    - fangelege
    - boldlege
    - forhindringsbaner



# TILBUDET TIL DE MINDSTE SOM SKAL VÆRE FORENINGSAKTIVE FOR FØRSTE GANG

- Leg, bevægelse, bold og glæde
- Familieaktivitet der skaber samvær mellem børn og forældre
- Børnene udfordres og stimuleres ud fra de grundmotoriske færdigheder, der hører deres alder til
- Det er motorisk udvikling, god kropslig erfaring og bevægelsesglæde, som giver øget selvværd og selvtillid
- Et godt starttilbud og en god måde at komme ind i den lokale forening
- En god måde for børne og voksne at blive trygge og foreningsvante

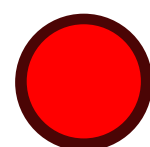


# OPBYGNING AF TUMLEHOLD

Tumlehold er et godt starttilbud og en god måde at få de mindste introduceret til jeres klub, så både børn og forældre får en relation til jer og et kendskab til rugbysporten.

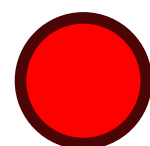
Træningskonceptet er nemt og enkelt og fokuserer motorisk udvikling gennem leg og fællesskab.

Nedenfor ses de 5 trin, der sætter en god ramme for træningen af børn i alderen 1-5 år.



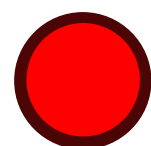
## DROP-IN ZONEN

Fokus på: en rolig ramme for ankomst, hvor børnene lige får lov at lande på banen



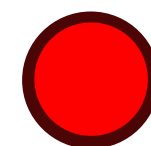
## FANGELEGE OG SANGLEGE

Fokus på: samvær og fællesskab i form af fælles lege med sange, fangelege eller andet



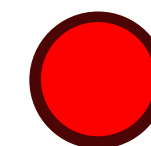
## BOLDLEGE

Fokus på: Motorisk udvikling med boldlege



## FORHINDRING SBANE

Fokus på: Motorisk udvikling med udgangspunkt i forhindringbanen



## FÆLLES AFSLUTNING

Fokus på: inddragelse, samarbejde og fællesskab i oprydning og afrunding

# FORÆLDREBÅRET KONCEPT

Dette hold er forældredrevet og igangsættes af en DRU-konsulent eller en klubansvarlig de første 3-5 gange, hvorefter forældrene i fællesskab overtager og organiserer timernes med udgangspunkt i de 5 trin. Holdet kræver 3-4 tovholdere blandt forældre, som er ansvarlige for hal og oprydning.



OBS. En rigtig god måde at få forældrene med ind i foreningen



# FAGLIGE INPUTS OM ALDERSRELATERET TRÆNING

**Aldersrelateret træning: idræt og bevægelse tilpasset alder og udviklingstrin.**

**1-6 årige introduceres til kroppens, sportens og fysikkens ABC i en forsimplet udgave**

kroppens ABC: koordination, løb, spring, kaste, kravle, hoppe, hinke, hænge, trille, rulle, krybe og klatre

Sportens ABC: Gribe, sparke, dribble, danse, slå til bold, håndstand.

Fysisk ABC: Stafet, forhindringsbaner, kampele, boldspil, fangelege

**Lær at lege** er en betegnelse, der dækker over børn i alderen <9år. Begrebet dækker over udvikling af de fundamentale kropslige bevægelsesfærdigheder, også kaldet kroppens ABC, der er fundamentet for yderligere udvikling.

