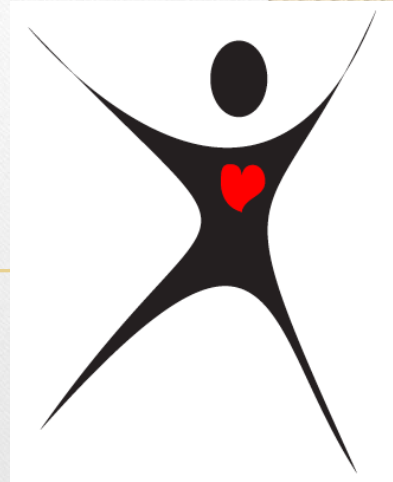


SpringGym

5.-6. klasse

2025-2026



Overblik

Velkommen

Forventninger

Træningen

Årshjul

Kommunikation

Opvisning

Opvisningstøj

Weekendtræninger

Holdsport

Velkommen

Trænerteamet

Trænerteamet

Søren, Christian, Kirsten,
Signe, Christine og Alia

Et hav af kurser:

- DGI/GymDanmark Springsikker 1
- DGI/GymDanmark Springsikker 2
- Rytme kursus 10-14 år
- Stortrampolin på 100 måder
- Springmodtagning for letøvede
- Inspirationskursus til opvisningsprogram
- Opbygning af springkoncept
- Den inkluderende springtime
- Dobbeltroterende spring
- Og flere.....

Forventninger til Trænerne

Vi er frivillige og har studier eller job samt familie ved siden af.
–Der svares måske ikke samme aften.

Til gengæld kan I forvente at vi har de kompetencer der kræves og at vi laver gode, udfordrende og motiverende træninger. Vi er her udelukkende fordi vi synes det er sjovt og fordi vi gerne vil give jeres børn gode oplevelser med gymnastik og hinanden.

I kan regne med vi er:

- Forberedte
- Engagerede
- Kompetente
- Sjove
- Fjollede
- Seriøse
- Til at stole på

Forventninger til gymnasten

Møder motiveret og velfodret til træninger

- Sygdom & skader

Regler

- Ingen smykker, armbånd, ure eller store spænder
- Opsat hår
- Minus lynlås- og hættetrøjer
- Øreringe (Sportstape)
- Bare fødder
- Mobil i tasken
- DRIKKEDUNK

Træningen

- Havetrampolin og SoMe vs. Gymnastiske grundspring.
- Torsdage - dørende åbner 1715
- Søndagsteknik
- Rytme, styrke og smidighed
- Rytme – måske redskab. Nok vimpel.
- Forældre i hallen.

Standard springtime

- Opvarmning – ledopvarmning, sving, hop, leg
- 3 rotationer – kombination af teknik, sammensat og tilbagestationer.
- Afslutning.
- Progression og teknik stationer.

Kommunikation 1

- Foreningen:
 - På mail gennem medlemssystemet.
 - Mails kan ikke besvares.
 - Spamfiltre....
- Holdet:
 - Holdsport.
 - Alle er tilmeldt træninger
 - Alt andet skal tilmeldes.
 - Forskel på Gymnast og forældreprofil.
 - Holdchat vs. aktivitetschat vs. direkte kommunikation (chat og mail) vs. notifikationer.
- Sig endelig til hvis det driller....!

Kommunikation 2

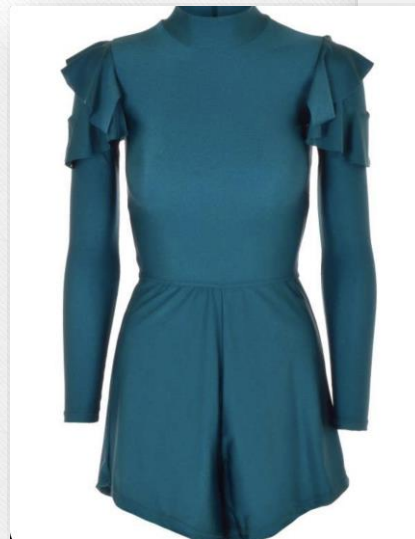
- Telefon Søren 42327574 – (jeg er i hallen torsdag fra 1645 – 2130)
- Vi er i oftest i hallen lidt før hver træning, men vi bruger gerne tiden til at koordinere indbyrdes. Vi har selv træning efterfølgende.
 - Hvis I har behov for at snakke med os – Så skriv det gerne i forvejen. Så er der helt sikkert tid.

Opvisning

- 2 + 2 opvisninger
 - DGI Østjyllands Forårsopvisning
 - HIK opvisning
 - RgF Fællestævne
 - ?????
- Hvad går det ud på?
 - Tøj
 - Spring
 - (Springkoncept)
 - (Serie)

Opvisningstøj

- Betaling er indeholdt i kontingent
 - Mindre merudgift kan muligvis blive nødvendig
- Tøjprøvning



Weekendtræninger

1 weekendtræning (overnatning)

- Socialt
- Sjøv
- Gymnasterne
- Hjælpere? (3-4)
 - Køkken
 - Overnatning

2 weekendtræning (Uden overnatning)

- Opvisning
- Springrækker
- Springdkoncept

Gymnaster til kurser

Sjovt og hyggeligt.

En masse spring

Niveauer – der er ikke springtræning som sådan.

- Men det er lang tid.

Tilmelding på Holdsport.

Der er allerede et kursus hvor der er behov for springere den 4.-5. oktober

- 50+ gymnaster
- Flere og længere opvisninger
- Super kompetente instruktører
- En ny fantastisk gymnastik familie
- Harlev – kørsel.
- Du skal være fyldt min. 10 år og maks. 14 år ved udgangen af 2025.



DGI Østjyllands MiniMIX 2025/26

Hvornår

02. sep. 2025 17:15 - 12. maj 2026 19:00

Hvor

Harlev Idræts- og Kulturcenter, Næshøvej 2F,
8462 Harlev J. Danmark

