

Holdbeskrivelser for sæson 25/26 BMI

Gymnastik

Navn på holdet	Mini Stylez
Kontaktperson for holdet	Malou Danielsen
Årgang/ Alder/ klassetrin	1.-2.klasse
Træningssted og Tid	Malling Skole, Lille sal Tirsdag kl. 17.05 - 17.55

På Mini Stylez danser vi til alt det fede musik, du kender – lige fra de nyeste hits til sjove klassikere. Vi lærer seje moves, laver små koreografier og bruger masser af energi, men vigtigst af alt: vi har det SJOVT sammen!

På Mini Stylez handler det ikke kun om dans, men også om venskab og fællesskab. Alle er velkomne, og her hepper vi på hinanden, griner sammen og skaber et fedt hold, hvor man glæder sig til at komme hver uge.

Navn på holdet	Kid Stylez
Kontaktperson for holdet	Malou Danielsen
Årgang/ Alder/ klassetrin	3.-5. klasse
Træningssted og Tid	Malling Skole, Lille sal Tirsdag kl. 18.05 - 18.55

På Kid Stylez danser vi til de nyeste hits og fede beats, og vi arbejder med rytme og koreografier i form af stilarterne hiphop og disco, Uanset om du har danset før, eller det er første gang, handler det om at give den gas, have det sjovt og udvikle sig sammen med andre. På Kid Stylez er der plads til alle – vi bakker hinanden op, griner sammen og skaber et stærkt sammenhold.

Navn på holdet	Spilopper
Kontaktperson for holdet	Julie Berg Witte
Årgang/ Alder/ klassetrin	Årgang 2019-2021
Træningssted og Tid	Malling skole - lille sal Tirsdage 16.10 - 17.00

Er du klar til at lege, danse og springe, så kom og vær med på Spilopper - både drenge og piger er meget velkomne.

Vi har fokus på at have det sjovt.

Vi vil øve kolbøtter, vejrmøller, at stå på hænder og bruge redskaber til at lære mange af grundspringene.

Navn på holdet	Powerkids
Kontaktperson for holdet	Cari Parsberg
Årgang/ Alder/ klassetrin	2. og 3. klasse
Træningssted og Tid	Malling skole - store sal torsdag kl. 17.00 - 18.00

Velkommen til PowerKids - et energifyldt og alsidigt hold, hvor vi kombinerer rytmisk gymnastik og springgymnastik i én spændende træning!

Her får børnene mulighed for at udvikle deres motorik, styrke og koordination gennem leg og bevægelse og fællesskab.

På holdet arbejder vi med rytmiske øvelser til musik, hvor børnene lærer grundlæggende bevægelser, små serier og samarbejdslege. Vi danser og udforsker kroppens muligheder i takt med musikken.

Vi har også fokus på springgymnastik, hvor børnene skal lære at lave vejrmøller, stå på hænder, lave salto og meget mere - naturligvis tilpasset den enkeltes niveau og med fokus på sikkerhed og sjov.

Holdet er for børn, der går i 2. klasse og 3. klasse (ved opstart af sæsonen).

Vi lægger vægt på, at det skal være sjovt at bevæge sig og at alle børn får succesoplevelser og bliver en del af fællesskabet.

Navn på holdet	Tigerspringerne
Kontaktperson for holdet	Anja Jakobsen
Årgang/ Alder/ klassetrin	4. klasse til 8. klasse
Træningssted og Tid	Malling Skole - store sal Mandage kl. 17.15 - 18.45 Forvent ekstra træninger på en anden lokation (ca. 5-7 fredage)

Er du klar til at give den fuld gas med spring, rytme og masser af grin?

Så skal du være med på **Tigerspringerne!**

Vi er et hold, der øver både **spring, spring og mere spring** – og rytme selvfølgelig!

Hos os får du sved på panden, store smil på læben og en masse fede oplevelser sammen med andre seje børn.

Hvad laver vi på holdet?

- Forøvelser, der gør dig **stærkere og dygtigere**
- Vi arbejder med:
Håndstand, møller, araberspring, flikflak, flik back, trampolinspring og meget mere!
- Vi øver de samme spring flere gange, så du får tid til at **lære dem rigtigt** og mærke, hvordan du bliver bedre.

Men det er ikke alt!

Vi har også:

- **Sjove lege** i alverdens varianter - så vi øver styrke i legen
- **Motoriske øvelser**, der styrker både krop og samarbejde

Alt sammen for at give dig den fantastiske fornemmelse af at bevæge dig – og blive god til det!

Forældre er en vigtig del af holdet

Vi vil gerne **involvere jer forældre** i, hvordan I kan støtte jeres børn i deres springudvikling – og tage godt imod dem, når de lander fra trampolinen.

Derfor forventer vi, at I **giver en hånd med** til et par træninger i løbet af sæsonen.

Opvisninger og fredagstræninger

Vi regner med at deltage i **ca. 3 opvisninger** i løbet af året.

Og som noget nyt prøver vi at få **flere fredagstræninger** ind i kalenderen – det bliver fedt!

Vi glæder os til at se **gamle som nye springere**, når gymnastikåret går i gang

Kom og spring med os – det bliver sjovt, sejt og helt vildt!

Navn på holdet	Rytme- og springløpper
Kontaktperson for holdet	Anja Jakobsen
Årgang/ Alder/ klassetrin	1. klasse (årgang 2018)
Træningssted og Tid	Malling Skole - store sal Tirsdag kl. 17.10 - 18.00

Rytme- og springløpper, her får børnene lov til at bevæge sig, have det sjovt, lære grundlæggende rytme og springgymnastik. Vi leger os til stærke kroppe og god motorik med en blanding af dans, rytme, redskabsbaner og små spring. Vi øver også samarbejde og fællesskab - vigtigst af alt at opleve succes, at have det sjovt sammen og få sved på panden.

Holdet er for børn i 1. klasse - både nye- og "gamle" -løpper, drenge som piger.

Forventninger:

Vi forventer, at børnene er med og lytter, når vi forklarer og viser øvelser. Det skaber tryghed og sikrer, at alle får mest muligt ud af træningen. Vi øver os selvfølgelig sammen, og der er plads til at lære i eget tempo. Alle kan være med.

Praktisk info:

For at vi kan få mest muligt ud af tiden i hallen, har vi brug for hjælp fra forældre til at klargøre redskaber og tage dem ned igen bagefter. Det tager få minutter, og vi sætter stor pris på hjælpen.

Information om opgaver kommer ved opstart og løbende i sæsonen.

Enkelte gange i løbet af året inviteres forældre med til træning.

Opvisning:

Pris for dragt til opvisning på 150-200 kr.

Navn på holdet	Rytme og spring 2-3 klasse piger og drenge
Kontaktperson for holdet	Mie Bak Aamand
Årgang/ Alder/ klassetrin	2 og 3 klasse
Træningssted og Tid	Beder skole, lille sal. Onsdag kl 17.15-18.15

Er du vild med at bevæge dig, springe i trampolin og på airtrack, lave seje gymnastik/danse serier og få sved på panden, og går du i 2 eller 3 klasse, så skal du helt sikkert med på vores hold.

Vi skal lege, lave øvelser som gør os stærke, øve balance, koordinering og en hulens masse hop og spring. Alt sammen til god musik.

Det forventes, at forældre et par gange i løbet af sæsonen, hjælper med at pakke redskaber sammen, når timen er slut. Der kan ligeledes være behov for hjælp til simpel modtagning, så vi kan have flere stationer i gang.

Opvisning:

Pris for dragt til opvisning vil være 150-200 kr

Navn på holdet	Græshopperne Spring, dans og leg årgang 19-20
Kontaktperson for holdet	Anette Bloch Sandgaard
Årgang/ Alder/ klassetrin	Årgang 19-20
Træningssted og Tid	Beder skole, lille sal, 16.20-17.10

Indhold:

Er du vild med at springe på airtrack, øve dig i at stå på hænder og lave vejrmøller? Og kan du lide at danse og lege? Så skal du komme på græshopperne.

Træningerne starter med en eller flere fælles aktiviteter som sanglege, styrkelege, dans eller andre lege. Herefter laver vi både forøvelser til spring - dvs. øvelser der styrker balancen, styrker musklerne, kropsspænding, koordination osv. Derudover øver vi os på dele af og hele spring som kolbøtter, vejrmøller, kraftspring, flik flak og salto.

Vi skal også danse til musik du kender og lave seje moves.

Forventninger:

Vi forventer, at forældre til børnene på holdet hjælper med at finde redskaber frem og tilbage et par gange i løbet af en sæson. Vi kan også have brug for forældre til at hjælpe med modtagning, hvilket vi forventer at man også er klar til (Det vil ikke være svære spring, så alle kan være med uanset erfaring). Det gør blot at vi kan have mange flere baner til børnene og det er sjovere for alle.

Praktisk:

Holdet er for årgang 19-20

Børnene skal have en opvisningsdragt til ca. 150-200 kr.

Vi glæder os til at se både gengangere og nye på holdet - drenge som piger.

Navn på holdet	Glimmer og glitter - leg, dans og bevægelse 0-1 klasse
Kontaktperson for holdet	Agnete Møller Hansen
Årgang/ Alder/ klassetrin	Årgang 19-20
Træningssted og Tid	Beder skole, lille sal, Tirsdag 16.30-17.15

På vores dansehold for de mindste fokuserer vi på at have det sjovt sammen. Holdet er for unge sjæle på 6-7 år, som har lyst til at være en del af et trygt og hyggeligt fællesskab, hvor vi mødes én gang om ugen til masser af leg og kreative aktiviteter.

Det handler ikke om at kunne bestemte trin eller teknikker, det vigtigste er at have det sjovt! Vi skaber et rart og trygt sted, hvor børnene kan bruge fantasien, bevæge sig frit og være en del af et fællesskab. Der er altså ingen krav om erfaring – alle kan være med!

Navn på holdet	Minitons 0-3 år
Kontaktperson for holdet	Laura Lyby
Årgang/ Alder/ klassetrin	0-3 år
Træningssted og Tid	BMI, Egelund Hallen, søndag kl. 09.00-09.50

Hvis du har lyst til at komme og tumle med de helt små, så er det på minitons at det foregår. Aktiviteterne planlægges til de 1-3 årige, men de helt små er også velkomne til at være med. I betaler 100 kr. for at blive oprettet på holdet, og derfra betaler man 35 kr. pr. gang man møder op pr. barn. Dvs. ingen forpligtelser til at komme hver gang.

Alle deltagende har lyst til at støtte deres børns motoriske udvikling, så det er forældrenes ansvar at indgå i både leg, akrobatik og spring på redskabsbanerne. Der øves og gives tips og tricks som man også kan lave derhjemme. Det primære formål er, at børn og voksne skal kunne smile og grine sammen.

Vi er flere familier der på skift tager teten gennem sæsonen, men der vil være en nogenlunde fast struktur for træningerne. Dvs. det bliver ikke fri leg hele tiden, men der igangsættes f.eks. lege, bevægelse til musik, akrobatik, sanglege, motoriske øvelser og baner, leg med faldskærm osv.

Vi glæder os til at se jer.

Forældreteamet

Navn på holdet	Søndagstons 3-6 år
Kontaktperson for holdet	Mette Sommer
Årgang/ Alder/ klassetrin	3-5 år
Træningssted og Tid	BMI, Egelund hallen, søndag kl. 10.00-10.50

Har du og din familie lyst til at lege, tumle, svede og grine sammen? Så skal I komme til søndagstons. Aktiviteterne planlægges primært til børn fra 3-5 år, men både ældre og yngre børn er velkomne sammen med voksne.

I betaler 100 kr. for at blive oprettet på holdet, og derfra betaler I 35 kr. pr. gang I møder op. Dvs. ingen forpligtelser til at komme hver gang (men man må godt komme hver gang :))

Alle deltagende har lyst til at støtte deres børns motoriske udvikling, så forældre indgår både i modtagning på redskabsbanerne, leger og tumler med børnene. Der øves og gives tips og tricks til øvelser som forældre og børn kan lave hjemme. Børn og voksne skal have mulighed for at smile, være aktive og grine sammen.

Vi er flere familier, der på skift tager teten gennem sæsonen, men der vil være en fast struktur og tema for hver enkelt gang. Dvs. det bliver ikke fri leg, men der igangsættes lege, bevægelse til musik, akrobatik, sanglege, motoriske øvelser og baner, små forøvelser til spring, leg med faldskærm osv.

Efter at have svedt og grint sammen, kan man gå i cafeen og spise sammen.

Vi glæder os til at se jer til søndagstons.