

Gymnastikhold

foreningen for hjemmepassede børn, Lejre

Torsdag klokken 14:30 – 15:30 er der gymnastik i hal 2 (den store hal). Det koster 300,- at deltage, eller er gratis hvis man er medlem af foreningen.

Om holdet

Opvarmning

Holdet er både til forældre som gerne vil i gang med at træne og til børn som synes gymnastik (og tumlastik) er rigtig sjovt. Vi går benhårdt efter at få pulsen op hos alle deltagere, samtidig med at vi har det rigtig sjovt.

Til at starte med varmer vi op. Det er som sagt forældre/barn træning, så vi laver øvelser hvor du som forældre kan træne med dit barn i armene, på maven, ryggen, skuldrene eller lignende. De lidt større børn (som du måske ikke har lyst til at løfte så meget på) kan lave øvelserne uden at løfte på noget.

Gymnastik

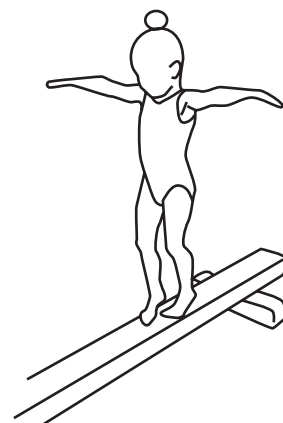
Herefter træner vi klassisk gymnastik med børnene. Forældrene vil blive instrueret i, at hjælpe børnene med at lave kolbøtter, slå vejrmøller og meget mere med hjælp fra de voksne og fra redskaberne i hallen. Da børnene er meget små, vil trinene være meget små. Øvelserne minder måske ikke umiddelbart om vejrmøller, at stå på hænder eller saltomortaler, men det er det indledende skridt på vejen derhen. Det handler om at give dem succesoplevelser og samtidig lægge et fundament, hvor de med tiden vil blive i stand til at lave rigtig mange sjove øvelser. De voksne er mere end velkomne til også at lave øvelserne, da det både er sjovt for de voksne og rigtig fedt for børnene at se og kopiere.

Det praktiske:

Der er 10 lektioner, den første er torsdag d. 3. januar klokken 14:30.

- Du og dit barn behøver ikke noget særligt tøj eller sko for at gå på holdet, men det er en fordel at have gymnastikfutter på eller noget andet skridsikkert under fødderne, samt være iklædt behageligt tøj.
- Hvis dit barn bliver sultent i løbet af timen eller ikke vil være med er det helt i orden, men vær sød ikke at forstyrre de andre. Det skaber hurtigt en kaskadeeffekt og det er synd for dem, som egentligt gerne vil færdiggøre timen
- Børn i alle aldre er velkomne. Har du et barn som ikke kan gå endnu, kan det dog være, at timen bliver en anelse lang og kedelig, da der ikke er så meget for jer at lave, andet end at deltage i opvarmningen.
- Hvis du har flere børn er I alle velkomne, du behøver ikke kunne være ved hvert barn hele tiden.

Meld dig til, ved at udfylde formularen på hjemmeborn.dk. Der er max 15 pladser



Kom og lav
gymnastik med
os!