


























Uge 11-15	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.00-9.30	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 
9.30-9.45	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 
9.45-13.00	Gymnastik 	Gymnastik 	Grundtræning 	Gymnastik 	Gymnastik 
13.00-13.30	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 
13.30-14.00	Frokost 	Frokost 	Frokost 	Frokost 	Frokost 

Kære Ali, Camilla, Christoffer, Ditlev, Gunder, Karl-Johan, Marianne, Mathias, Navid, Philip G.M., Simon, Simone, Sofie, Tim, Tina, Maria og Lotfi.

I næste periode 13. marts – 14. april, er I på gymnastikholdet.

I gymnastik skal vi arbejde i den store gymnastikhal hvor der både er skumgrav, et stort springgulv, balancebomme og meget andet.

Vi skal fordybe os i forskellige former for gang, løb og spring. Herunder forskellige momenter som ruller, balancer, håndstand og hovedstand.

Gymnastik er også:

- Spænding og afspænding. Simple balancer og krydsfunktioner.
- Grundlæggende færdigheder som afsæt, svæv, landing, rulning, spring og vægtoverføring.
- Kontrasten mellem det eksplosive og det yndefulde.
- Balance/ubalance og evnen til at orientere sig uanset kroppens (horisontale/vertikale) placering i rummet.
- At arbejde med det æstetiske udtryk.

Vi glæder os til forløbet.

Mange hilsner Amanda, Tina og Mads