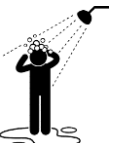
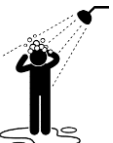
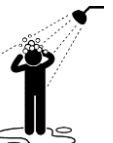
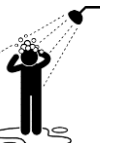
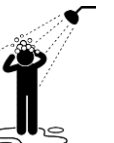


Uge 36 - 40	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.00-9.30	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 
9.30-9.45	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 
9.45-13.00	Kroppen i centrum 	Kroppen i centrum 	Grundtræning 	Kroppen i centrum 	Kroppen i centrum 
13.00-13.30	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 Anna T., Lundgren, Elisa, Christian P., Lars, Lisa, Morten H., Oskar, Inger, Shawn, Simone og John.

Grundforløbet er afsluttet og dermed også de første 3 uger af dette skoleår. Vi er kommet rigtig godt fra start og vi synes at I er et super elevhold og årgang. Alle teams har været igennem det samme grundforløbsskema, vi har fået bevæget vores kroppe godt igennem, lært hinanden bedre at kende og de fleste har været på introtur til Boserup. Nu begynder vores temaperioder.

I næste periode (mandag den 4. september – fredag den 6. oktober) har du valgt temaet: "Kroppen i centrum", her har vi primært fokus på styrke, smidighed, koordination og balance.

I kommer i løbet af temaet også til at opnå viden om kroppen og om hvordan den fungerer, når vi arbejder med anatomi(navne på kropsdele og muskler).

I "Kroppen i centrum" er vi inspireret af funktionel træning, der handler om at bruge vores egen kropsvægt som udgangspunkt for styrketræningen. Det betyder at vi arbejder med SomaMove, Cirkeltræning og handlebaner ligesom Thai-bo dans og stokketræning bliver en del af hverdagen. Det er måske en masse nye ord – men vi lover at komme stille og roligt fra start og at I kommer til at lære det hele godt at kende.

Vi skal både arbejde udendørs og indendørs i forløbet.

Det bliver et spændende, sjovt og udfordrende forløb, hvor vi vil prioritere fællesskab, glæde og hårdt arbejde højt 😊. Det bliver fedt.

Mange hilsner Jette og Mads

Obs!!! Særlige datoer i perioden:

- Elevplanssamtale (du har fået invitation til enten tirsdag den 12. september eller onsdag den 20. september).
- Alle fra Idrætsskolen deltager i Strandparkløbet, ved Amager strand, torsdag den 7. september (skoledagen er som normalt fra kl. 9 – 14).