

## Periode 6. Mandag den 27. januar – 28. februar 2025.

Kære Anna I., Cecilie, Debora, Emilia, Karina, Marco, Marianne, Niclas, Sammy, Sara T og Simone.

### I gymnastik skal vi:

- udvikle de motoriske basisfærdigheder
- kunne udføre konkrete spring, momenter og øvelser
- stifte bekendtskab med et håndredskab
- tilegne sig større kropsbevidsthed og bedre kropsbeherskelse.
- udføre balancer og krydsfunktioner.
- arbejde med det æstetiske udtryk.

### Hvordan arbejder vi med det:

















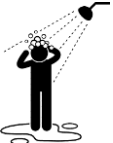
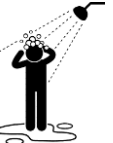
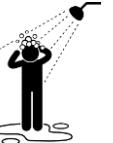





- forskellige former for gang, løb og spring. Herunder forskellige momenter som ruller, balancer, håndstand og hovedstand.
- spænding og afspænding.
- simple balancer og krydsfunktioner.
- grundlæggende gymnastiske færdigheder som afsæt, svæv, landing, rulning, spring og vægtoverføring.
- Arbejde med håndredskabet vimpel
- kontrasten mellem det eksplosive og det yndefulde.
- balance/ubalance og evnen til at orientere sig uanset kroppens (horisontale/vertikale) placering i rummet.

Vi glæder os til gymnastik med jer!

Mange hilsner Asker, Mads og Martin.

### Særlige datoer

- o Mandag den 10. – fredag den 14. februar: Idrætsskolen lukket (vinterferie).
- o Fredag den 14. februar: Ansøgningsfrist til skoleåret 2025-26.
- o Mandag den 24. februar: Idrætsskolen lukket (p.g.a. optagelsessamtaler til skoleåret 2025-26).

Uge 5-9, 2025	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.00-9.25	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 
9.25-9.50	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 
9.50-13.00	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 