

101: Børn 3-4 år

Du er super nysgerrig på, hvordan du kan bruge kroppen på alle mulige og umulige måder! Og du elsker at hoppe og springe, danse, lege, kravle og løbe. Vi skal lege både med og uden redskaber, vi slipper fantasien løs og er kreative. Vi har store og små redskaber, og vi bevæger os højt og lavt, hurtigt og langsomt, forlæns og baglæns – alt imens vi lytter til en masse god musik, eller synger selv! Gennem leg bruger vi sanserne, musklerne og får kulør i kinderne og vigtigst af alt, skal vi have det smadder sjovt.

Holdet er for dig, der har lyst til kropslige udfordringer på egen hånd uden mor og far.

Til foråret skal I til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.

Der er i kontingentet betalt 80,-kr. for opvisningstøj.

102: Drengene 4-5 år

Her er holdet, hvor vi skal udforske og eksperimentere med kroppen som materiale. Vi skal lege med sanserne og spille med musklerne, mens sveden perler og latteren spreder sig. Med musik og bevægelse prøver vi nye spændende ting, svinger i tovene, triller og flyver. Vi fylder rummet med redskaber og tager på rejse i fantasiens land. Måske lander vi på stranden, hvor vi mærker det varme sand og solens stråler.

Holdet er både det vilde og det stille – her er plads til alle drenge, der har lyst til sammen med andre, at udforske sig selv og verden omkring sig.

Til foråret skal I til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.

Der er i kontingentet betalt 80,-kr. for opvisningstøj.

103: Leg og Dans 4-6 år

Holdet er for dig, som elsker at lege og springe omkring. Vi skal udforske kroppen for at se hvad den kan, både med og uden små-redskaber. Vi skal danse og lege til en masse god musik og have det sjovt. Til sidst skal vi slappe af og mærke hjertet banke.

Til foråret skal I til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.

Der er i kontingentet betalt 80,-kr. for opvisningstøj.

104: Gymnastikpaletten 6-8 år

Gymnastikpaletten er holdet, hvor man kan afprøve forskelligt fra gymnastikkens verden. Vi lægger stor vægt på at lege færdigheder ind, så hoved og krop følges ad. Læring skal være sjovt, og man skal udfordres tilpas meget til, at man får lyst til at lære endnu mere.

Her øver man sig på at stå på hovedet og hænder, slå kolbøtter, vejrmøller, araberspring, springe i trampolin, klatre i tove, danse og meget mere. Rope Skipping er en disciplin for sig, og vil blive introduceret på holdet. Det er sjovt både at sjippe sammen og hver for sig, og både kondition og koordination vil blive udfordret.

Der indøves styrke gennem lege, så man bliver bedre til at bære egen kropsvægt. Koordination af arme og ben er ikke altid lige let, så vi øver det på alle tænkelige måder. Indholdet i timerne varierer, så nogle gange fylder vi salen med de store redskaber, andre gange bruger vi småredskaber, bolde og 'bare' os selv i rummet. Mulighederne er mange og fantasien rækker langt!

Til foråret skal I til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.

Der er i kontingentet betalt 100,-kr. for opvisningstøj.

105: Begynder spring 6-7 år

På dette hold skal vi udforske springgymnastikken. Vi lægger stor vægt på at lege færdigheder ind, så hoved og krop følges ad. Læring skal være sjovt, og man skal udfordres tilpas meget til, at man får lyst til at lære endnu mere.

Her øver man sig på at stå på hovedet og hænder, slå kolbøtter, vejrmøller, araberspring, springe i trampolin og meget mere.

Der indøves styrke gennem lege, så man bliver bedre til at bære egen kropsvægt. Koordination af arme og ben er ikke altid lige let, så vi øver det på alle tænkelige måder.

Til foråret skal I til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.

Der er i kontingentet betalt 100,-kr. for opvisningstøj.

106: Begynder spring 7-8 år

På dette hold skal vi udforske springgymnastikken. Vi lægger stor vægt på at lege færdigheder ind, så hoved og krop følges ad. Læring skal være sjovt, og man skal udfordres tilpas meget til, at man får lyst til at lære endnu mere.

Her øver man sig på at stå på hovedet og hænder, slå kolbøtter, vejrmøller, araberspring, springe i trampolin og meget mere.

Der indøves styrke gennem lege, så man bliver bedre til at bære egen kropsvægt. Koordination af arme og ben er

ikke altid lige let, så vi øver det på alle tænkelig måder.
Til foråret skal I til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.
Der er i kontingentet betalt 100,-kr. for opvisningstøj.

107: Dansepaletten 6-8 år

Dansepaletten er holdet for dig, som elsker at bevæge kroppen gennem dans og rytmik. Vi skal lære små koreografier til god musik. Vi får pulsen op gennem lege og udfordrende aktiviteter.
Til foråret skal I til hjemmeopvisningen og vise, alle de lækre danse I har lært.
Der er i kontingentet betalt kr. 100,- for opvisningstøj.

201: Forældre/barn 1½-2 år

202: Forældre/barn 2-3 år

203: Forældre/barn 3-5 år

Så er det tonse- og tumletid for børn og deres forældre.

Kom med på en tur i gymnastikkens verden, hvor vi skal udfordre os selv og styrke motorikken.

Vi starter timen i rundkreds hvor vi skal lege, synge eller tumle sammen. Herefter fylder vi salen med redskaber, legeting og god musik, så I kan kravle, løbe, hoppe, danse, trille, fjerne, grine og meget mere. Vi slutter af med samling, hvor vi skal have tempoet ned igen inden vi synger farvel-sang og går hjem.

Man må gerne have mere end én voksen med, og den voksne behøver ikke at være forældre. Det kan også være bedsteforældre, onkel, moster osv. Et krav til den voksne er at vedkommende også skal være ikklædt træningstøj og deltage i bevægelse og leg.

På dette hold skal vi nemlig have det sjovt og tumle sammen.

Praktisk info:

Børnene skal være spist af hjemmefra da der ikke er tid til madpauser i timen. Kiks, saftvand o.l. skal derfor heller ikke medbringes i salen. I må selvfølgelig gerne medbringe en flaske med vand, til at slukke tørsten med.

Søskende skal blive hjemme, da holdet er for til de tilmeldte børn.

Sæsonen varer fra september til og med december.

204: FamilieHoldet

Børn 6-9 år med forældre - fredag i lige uger

Holdet er for familier, der har lyst til gymnastik og leg sammen. Vi skal have pulsen op og sved på panden, mens vi udfordrer os selv og hinanden – det kan være i opvarmningen, store redskabslandskaber, hurtige stafetter, styrketræning, sipping, powerhoop, boldspil, dans, leg og en masse andet sjov – kun fantasien sætter grænser!

301: DanceMix 8-10 år

Holdet er for danseglade piger, der elsker at bevæge kroppen og som slet ikke kan stå stille, når de hører lækker musik. Vi vil i løbet af sæsonen arbejde med rytmisk grundteknik og prøve forskellige stilarter af, alt fra Hip Hop til moderne dans og rytmisk gymnastik.

Der vil også være plads til at lege, når hovedet skal have en pause fra alle de danse I kommer til at lære.

Til foråret skal I til DGI's Forårsopvisning samt hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært, så der skal også øves hjemme.

Der er i kontingentet betalt 250,-kr. for opvisningstøj.

302: DanceMix 10-12 år

303: DanceMix 13+

DanceMix holdet er for dig, der elsker at bevæge kroppen og slet ikke kan stå stille, når du hører lækker musik. I løbet af sæsonen skal vi lære koreografier indenfor stilarterne Hip Hop, Jazz funk, moderne dans og meget mere. Gennem rytmisk grundteknik skal vi arbejde med styrke og smidighed, så vi bliver bedre til at udføre bl.a. spring over gulv og drejninger. Målet er, at vi til foråret skal deltage i 2-3 opvisninger. Vi skal være dem med det lækreste show, så der skal også øves hjemme.

Der er i kontingentet betalt kr. 250,- for opvisningstøj.

401: MiniTeam 9-12 år

Dette hold kan du ikke tilmelde dig på almindelig vis, idet pladserne bliver fordelt ved fortræninger i august. Se mere på forsiden af hjemmesiden.

MiniTeam er for let-øvede og øvede gymnaster, som gerne vil udvikle sig både spring- og rytmemæssigt. Så om du brænder for at sætte noget på dit araberspring, eller lave skruer på saltoen i trampolinen, så er MiniTeam holdet for dig!

Du skal som minimum kunne:

- Håndstand
- Vejrølle og araberspring
- Kraftspring med let modtagning
- Flik-flak med let modtagning
- Lave en lukket salto i trampolinen
- Følge takter i musikken i bl.a. opvarmningen
- Være en god kammerat!

Udover dit engagement for spring og rytme, skal du naturligvis også være motiveret for styrke- og smidighedstræning, da det også fylder en del i træningen. Grundformen skal være i orden for at nå resultater!

MiniTeam er et opvisningshold, der træner én gang om ugen á 2 timer. For at udvikle dig optimalt forventer vi, at du også træner på et andet hold mindst én gang om ugen. Vi tilbyder forskellige hold indenfor spring, dans og rope skipping. Et Landsdelshold i DGI regi, eller hold i en anden forening vil også kunne bruges.

Vi skal til 2-3 opvisninger i foråret 2019 og også et stævne. Vi vil i starten af sæsonen fokusere på at skabe et godt sammenhold og afholder bl.a. en træningsweekend. Bliver du udtaget til holdet, så forventer vi, at du prioriterer at komme til alle træninger i hele sæsonen (august-juni), og det er ligeledes en forudsætning, at du deltager i weekendtræninger, opvisninger og stævne.

Praktisk info:

Der er i kontingentet betalt 800 kr. for holdtøj. Der skal dog påregnes ekstra udgifter til bl.a. træningsweekend og stævne. **Træningsweekenden finder sted den 6-7. oktober 2018** i Lillerødhallerne. Sæt allerede nu kryds i kalenderen. MiniTeam fortsætter træningen i sommersæsonen, og dette er indregnet i kontingentet.

402: JuniorTeam 12-14 år

Dette hold kan du ikke tilmelde dig på almindelig vis, idet pladserne bliver fordelt ved fortræninger i august. Se mere på forsiden af hjemmesiden.

JuniorTeam er for øvede gymnaster, som gerne vil udvikle sig både spring- og rytmemæssigt. Der vil være stor fokus på din personlige udvikling med træning to gange om ugen. Så om du brænder for at sætte noget på dit araberspring, eller lave én salto til to i trampolinen, eller det der er vildere, så er JuniorTeam holdet for dig!

Du skal som minimum kunne:

- Håndstand
- Vejrølle og araberspring
- Kraftspring med let modtagning
- Flik-flak med let modtagning
- Lave en lukket salto i trampolinen
- Følge takter i musikken i bl.a. opvarmningen
- Være en god kammerat!

Udover dit engagement for spring og rytme, skal du naturligvis også være motiveret for styrke- og smidighedstræning, da det også fylder en del i træningen. Grundformen skal være i orden for at nå resultater!

JuniorTeam er et opvisningshold, som skal til 2-3 opvisninger i foråret 2019 samt et stævne. Vi vil i starten af sæsonen fokusere på at skabe et godt sammenhold og afholder bl.a. en træningsweekend. Bliver du udtaget til

holdet, så forventer vi, at du prioriterer at komme til alle træninger i hele sæsonen (august-juni), og det er ligeledes en forudsætning, at du deltager i weekendtræninger, opvisninger og stævne.

Praktisk info:

Der er i kontingentet betalt 800 kr. for holdtøj. Der skal dog påregnes ekstra udgifter til bl.a. træningsweekend og stævne. **Træningsweekenden finder sted den 6-7. oktober 2018** i Lillerødhallerne. Sæt allerede nu kryds i kalenderen. JuniorTeam fortsætter træningen i sommersæsonen, men KUN om torsdagen. Dette er indregnet i kontingentet.

403: Ynglinge 15+

Dette er ikke et udtaget hold, men vi forbeholder os retten til at henvise gymnaster til et andet hold, hvis disses niveau ikke passer til holdet

Hvis du leder efter et hold med seriøst fokus på personlig udvikling, spark på til hver eneste træning og de største smil i hele Danmark – så er ynglingeholdet noget for dig! På holdet vil vi sammen stræbe efter at skabe en fed træningskultur, hvor du kan udvikle dig gymnastisk både spring- og rytmemæssigt. Samtidig prioritere vi det sociale meget højt – en sjov træning er en god træning!

Vi forventer at du prioritere træningerne højt, og der er mødepligt til både træninger og de 2-4 opvisninger, som der er planlagt til foråret. Til gengæld kan du være sikker på at vi leverer fede træninger med leg, teknik, fysisk træning og fuld smadder.

Der er på holdet plads til gymnaster med meget forskellige niveauer, og træningen vil være differentieret med henblik på at være meningsfyldt for både elitegymnaster og de, som arbejder mest med mere grundlæggende teknikker. Dog bør du som minimum kunne:

- Håndstand
- Vejrmølle og araberspring
- Kraftspring med let modtagning
- Flik-flak med let modtagning
- Lave en lukket salto i trampet
- Følge takter i musikken i bl.a. opvarmningen

Hvis ovenstående lyder som noget for dig, så skynd dig at melde dig til! Vi ses til mega mange sjove, spændstige, hårde og hammerlækre træninger!

Praktisk info:

Vi vil i løbet af de to første uger af sæsonen se holdet an og henvise til andre hold, hvis der skulle være gymnaster, som ville passe bedre på andre hold.

Der er i kontingentet betalt 800 kr. for holdtøj. Der skal dog påregnes ekstra udgifter til bl.a. weekendtræning.

Træningsweekenden finder sted den 5.-6. oktober 2018 i Lillerødhallerne. Sæt allerede nu kryds i kalenderen.

Ynglingeholdet fortsætter træningen i sommersæsonen, men KUN om torsdagen. Dette er indregnet i kontingentet.

404: SpringMix 8-10 år

405: SpringMix 8-10 år

På disse hold skal vi udforske springgymnastikken og den rytmiske gymnastik. Vi skal lave en masse grundspring og blive dygtige til dem, som f.eks. vejrmøller, araberspring og håndstand på banen, og kolbøtter og saltoer i trampolinen. Rytmisk skal vi også prøve nogle forskellige ting, og disse vil især blive indarbejdet i opvarmningen, hvor bl.a. sving og hop i takt til musik vil indgå som elementer.

Derudover er der også plads til sjove lege med alle holdkammeraterne. Kort sagt, så er det holdene for dig, der har lyst til at prøve kræfter med spring/rytme-gymnastikken. Fuld fart frem og god energi!

Til foråret skal holdene til DGI's Forårsopvisning samt hjemmeopvisning og vise fede serier og seje spring.

Der er i kontingentet betalt 250,-kr. for opvisningstøj.

406: Spring DRENGE 10-14 år

Holdet er for drenge, som brænder for at lave springgymnastik. Vi kommer til at give den max gas, øve teknik og springe løs i trampolinen, på springbanen og en masse andre sjove ting.

Her er plads til dig med ambitioner om at udvikle dig, så du senere kan komme på MiniTeam, JuniorTeam eller Ynglinge, men her er også plads til dig, som blot ønsker at gå til springgymnastik én gang om ugen.

Uanset om du er let-øvet eller øvet, vil der med garanti være nye udfordringer. Det bliver lærerigt, og du vil gå glad hjem fra træning. Der vil blive lavet sjov og effektiv opvarmning, springbaner og teknikstationer så medbring engagement og godt humør.

– OG HUSK DETTE HOLD ER FORBUDT FOR TØSER!

Vi skal slutte sæsonen af med en fed opvisning. Dette er både til DGI's Forårsopvisning samt hjemmeopvisning. Der er i kontingentet betalt 250,-kr. for opvisningstøj.

407: Spring PIGER 10-14 år

Holdet er for piger, som brænder for at lave springgymnastik. Her er plads til dig med ambitioner om at udvikle dig, så du senere kan komme på MiniTeam, JuniorTeam eller Ynglinge, men her er også plads til dig, som blot ønsker at gå til springgymnastik én gang om ugen.

Vi skal arbejde med grundspringene, men der bliver også stor fokus på at arbejde videre herfra med flik-flak, kraftspring, baglæns saltoer, strakte saltoer og måske endda saltoer med skruer.

Rytmask gymnastik vil også være en del af vores træning i form af opvarmning og små dansesekvenser, af forskellige stilarter.

Uanset om du er let-øvet eller øvet, vil der med garanti være nye udfordringer.

- OG HUSK DETTE HOLD ER FORBUDT FOR DRENGE!

Vi skal slutte sæsonen af med en fed opvisning med både rytmeserier og spring. Dette er både til DGI's Forårsopvisning samt hjemmeopvisning. Der er i kontingentet betalt 250,-kr. for opvisningstøj.

408: PowerTumbling 12+

Dette er ikke et udtaget hold, men vi forbeholder os retten til at henvise gymnaster til et andet hold, hvis niveauet ikke matcher det i holdbeskrivelsen

Powertumbling er en form for springgymnastik, hvor springene udelukkende udføres på en springbane. I powertumbling vil man udføre en springserie på springbanen, som består af et rondat (araberspring), efterfulgt af en række baglæns spring, og til sidst vil man slutte af med et "slutspring" til en nedspringsmåtte. Vi vil på dette hold praktisere de enkelte spring og træne op til at kunne sammensætte dem i en springserie. Der vil blive sprunget max igennem med flik flak, whipsaltoer og slutspring, og her er der ingen dans og svingserier! Hvis du kan lide springgymnastik og træning med fart, så er dette hold måske noget for dig! Vi springer udelukkende på Pro Track. Mindstekravet er, at man skal kunne lave rondat -flik selv, samt være indstillet på at øve rondat flik- flik / rondat flik-whip med let modtagning (en støttende hånd), fra træning 1 af.

Vi vil i løbet af de to første uger af sæsonen se holdet an og henvise til andre hold, hvis der skulle være gymnaster som ikke matcher niveauet i holdbeskrivelsen.

Der er i kontingentet betalt 80,-kr. til en holdbluse.

500: Rope Skipping K0 - Mini

Hvis du synes, at sjipling er MEGA fedt og godt kunne tænke dig mere udfordring og seriøs træning, så er K0 holdet for dig.

K0 er et konkurrencehold, hvor vi et par gange om året deltager i både hold- og individuelle konkurrencer. Vi træner målrettet to gange om ugen med fokus på disciplinerne speed, enkelttov og Double Dutch.

Hvis du har gået til sjipling i minimum et år og godt kunne tænke dig at:

- Træne i længere tid og blive endnu dygtigere
- Lave dine egne sjippeserier – med hjælp selvfølgelig
- Lave styrketræning for at blive super stærk, så du kan lave forskellige tricks og
- Hygge dig sammen med alle de andre sjippere

Så kom og træn hos os. Vi vil udfordre dig og sammen sætte mål, så du bliver endnu dygtigere!

Der er i kontingentet betalt for ét sjippetov som udleveres i starten af sæsonen.

Der er i kontingentet også betalt for konkurrencelicens og deltagergebyr til SM og DM.

Der skal påregnes ekstra udgifter til konkurrencetøj og transport.

501: Rope Skipping K1 - Junior

Dette hold er for dig der har gået til sjipling i et par år, og virkelig er bidt af det. Hvis du derudover er glad for at konkurrere mod andre, så er K1 holdet for dig. Vi træner sjipling på konkurrenceplan, hvilket kræver hård og seriøs træning – hver gang. Vi øver vores serier og træner vores speed igen og igen, så vi kan gå til konkurrencer uden at lave fejl. Vores træning er både hård og sjov, og så hygger vi os med hinanden på tværs af alder, skoler og byer. Vi når hele sjippepaletten rundt med master konkurrence, holdkonkurrence og opvisninger. Du skal være fyldt 11 år. Der er i kontingentet betalt for to sjippetove som udleveres i starten af sæsonen.

Der er i kontingentet også betalt for konkurrencelicens.

Der skal påregnes tid til ekstra træninger og opvisninger, samt udgifter til konkurrencegebyrer, transport, tøj og eventuelle ekstra sjippetove i løbet af sæsonen.

502: Rope Skipping K2 - Ynglinge

Rope Skipping K2 er holdet for øvede konkurrencesjippere, som gerne vil konkurrere både i Danmark og internationalt. Ud over alle konkurrencerne tager vi også ud til mange opvisninger.

Vores træning er meget intensiv, da vi altid har meget vi skal nå, og det er derfor vigtigt, at alle altid møder velforberejede til træning og giver 100% - hver gang.

Det forventes, at alle deltager i alle konkurrencer og opvisninger samt ved eventuelle ekstratræninger mv.

Selvom vi har et stramt program har vi også tid til sjov. Vi bruger rigtig meget tid sammen, så du får venner og masser af oplevelser for livet.

Der er i kontingentet betalt for to sjippetove som udleveres i starten af sæsonen.

Der er i kontingentet også betalt for konkurrencelicens.

Der skal påregnes ekstra træning samt udgifter til konkurrencegebyrer, transport, tøj og sjippetove i løbet af sæsonen.

503: Rope Skipping 7-8 år

Hvis du synes at sjipling er en super sej sport og godt kunne tænke dig at lære at hoppe både i enkelt tov, double dutch og på en helt masse andre sjove måder, så er dette hold lige noget for dig. I løbet af sæsonen lærer I nogle helt nye måder at bruge sjippetove på og får en masse nye gode venner og en masse sved på panden.

Til foråret skal I til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.

Der er i kontingentet betalt for ét sjippetov, som udleveres i starten af sæsonen.

Der er i kontingentet betalt 100,-kr. for opvisningstøj.

504: Rope Skipping 9+, opvisning

Holdet er både for dig, der aldrig har sjippet før og for dig, som ønsker endnu mere udfordring med tovene!

I løbet af sæsonen skal vi blandt andet:

- Øve forskellige sjipeelementer som speed, double dutch, single rope, hjul, to i et tov og meget mere
- Træne selv at kunne svinge store tove
- Lave styrketræning for at blive stærke, så vi kan bære egen vægt på armene, når vi f.eks. skal lave push-ups
- Have det MEGA sjovt og få masser af nye kammerater!

Til foråret skal I både til DGI's Forårsopvisning og til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.

Der er i kontingentet betalt for ét sjippetov som udleveres i starten af sæsonen.

Der er i kontingentet betalt 250,-kr. for opvisningstøj.

505: Rope Skipping 9+, 2 personers konkurrence

Her er muligheden for dig, som gerne vil prøve kræfter med konkurrencesjipling, og som synes det kunne være vildt sjovt og spændende at prøve. Hold af to personer går til konkurrence og stiller op i speed, 2i1-tov serie og enkelt tovs serie. Dette skal vi selvfølgelig øve i løbet af sæsonen, så I kan få en rigtig god oplevelse med det at gå til konkurrence. Her er dog også plads til sjov og ballade og andre discipliner inden for sjipling.

Til foråret skal I også til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.

Der er i kontingentet betalt for ét sjippetov som udleveres i starten af sæsonen.

Der er i kontingentet også betalt for konkurrencelicens og konkurrencegebyr til én konkurrence.

Der er i kontingentet betalt 250,-kr for opvisnings-/konkurrencetøj

Der skal påregnes ekstra udgifter til transport og evt. flere konkurrencegebyrer.

601: Herremotion 55+

Funktionel og alsidig træning for 'krop og sjæl'. Efter en grundig opvarmning træner vi styrke, puls og udholdenhed i et friskt tempo. Der vil være fokus på bevægelighed omkring kroppens store led, så vi både øger og forbedrer en god bevægelsesfrihed i kroppen. Arbejdet udføres dels med egen kropsvægt og med forskellige redskaber såsom bolde, bænke, elastikker og vægte. Vi vil også lave 'stationstræning', spille hockey eller andre kendte som ukendte boldspil og prøve nyere træningsformer som CrossGym. Vi afslutter timen roligt med udstrækning og ind imellem afspænding.

602: Damemotion 55+

Vi vil lave alsidig og enkel grundtræning, der tager udgangspunkt i kroppens naturlige bevægemønstre. Der vil blive lagt vægt på kvaliteten i udførelsen af øvelserne. Her er plads til både leg og latter, når vi træner stabilitet, balance, bevægelighed, udholdenhed og generel styrke af hele kroppen.

Vi varmer grundigt op og har særlig fokus på bevægelighed omkring kroppens store led - *skulderbælte, hofter, knæ, fødder og hele rygsøjlen*, så vi både øger og opretholder en god bevægelsesfrihed i kroppen. Herefter fortsætter vi med kredsløbs- og styrketræningen - *her vil både være gang, let løb og boldlege*.

Arbejdet udføres dels med egen kropsvægt og med forskellige redskaber såsom bolde (små og store), stepbænken, elastikker og vægte. Øvelserne kan foregå både i grupper, enkeltvis og parvis.

Når kroppen er gennearbejdet og alle sanser stimuleret, vil vi afslutte timen med udstrækning og nogle gange også afspænding, der øger kropsbevidstheden, forebygger og afhjælper muskelspændinger og stress.

603: FredagsPuls

FredagsPuls er seniortræning i et friskt tempo. Vi har fokus på kredsløb og arbejder med at få pulsen op i intervaller af varierende varighed.

Vi starter selvfølgelig med at varme muskler og led grundigt op, så krop og hjerne bliver klar til dagens træning. Vi træner styrke, smidighed, balance og kredsløb. Øvelserne vil være en blanding af stående, gående, siddende og liggende øvelser.

Hver uge runder vi af med en afspænding.

604: Bevæg dig for Livet

På dette hold er der fokus på det at bevæge sig sammen og på sociale aktiviteter.

Vi udfordrer kroppens bevægemuligheder og gennem øvelser og leg, træner vi vores smidighed, balance og koordination. Vi vil også træne vores opmærksomhed gennem forskellige øvelser, der stimulerer reaktionsevne og hukommelse.

Vi bevæger os til god musik, og øvelserne vil være en blanding af stående, gående, siddende og liggende øvelser. Vi arbejder med holdning, styrke og kredsløb.

Hver uge runder vi af med afspænding.

605: DanceFitness

Her er den ultimative dansetime for dig, der gerne vil danse, forbrænde og have det sjovt på samme tid..!

Vi tager det bedste fra alle dance-fitness-programmer og skaber vores egen dansefest. Vi danser til musik der har været store hit gennem tiderne, så her er det tilladt at synge med!

Der vil være trin fra hele dansens verden lige fra salsa til vals og over i hip hop, men koreografierne er forholdsvis simple så alle niveauer kan være med. Undervisningen gør det muligt for hver enkel at give den ekstra gas med det fysiske eller udføre flere detaljer af koreografien, ud fra dine egne fysiske eller tekniske evner. På den måde bliver det udfordrende og hårdt for alle.

Sæsonen varer fra september til og med december.

606: Mindful Mobilitet og Styrke

KUN FOR KVINDER

Holdet for dig, som har brug for at træne nænsomt, hensyntagende og med fuld opmærksomhed. Har du fx været skadet eller igennem et stressforløb, vil denne form for træning, hjælpe med at **skabe ro i dit nervesystem**.

På Mindful Mobilitet & Styrke er fokus rettet mod, hvordan bevægelse og træning påvirker din krop og dit sind. Det handler om, at du gennem træningen får skabt bevidsthed om, hvordan du opnår mere styrke og bevægelighed til at kunne endnu mere. Du får **værktøjer til smertelindring og øget velvære**.

Gennem grundtræning, puls- og funktionel træning, samt afspænding (gen)finder du din styrke og bevægelighed. Vi arbejder både stående, gående og liggende. Mindful Mobilitet & Styrke er træning, der giver dig viden om, hvordan du bruger din krop mere korrekt og går hverdagen i møde fuld af tillid til din krop.

607: MasterRep 30+

Holdet er et samarbejde mellem Lillerød Gymnastik og DGI Nordsjælland.

Holdet er for dig, der er 30+ og stadig elsker at lave rytmisk gymnastik på opvisningsplan - både med og uden håndredskaber. Der vil til hver træning blive brugt tid på en grundig opvarmning og noget grundtræning, men du skal have en rimelig grundform og være passioneret for, og rutineret i, indlæring af opvisningsforløb og -serier.

Vigtigst af alt; du skal være indstillet på, at tage et fælles medansvar for holdet - både socialt og i særdeleshed gennem overholdelse af mødepligt til såvel den ugentlige træning, til de forventede 4 ekstratræninger (datoer er ikke endeligt bekræftet endnu) i sæsonens løb, samt naturligvis til de opvisninger, det er planlagt at holdet skal deltage i - herunder Stenbro stævnet 26. januar, OD Dag, Ollerup 2. februar, DGI forårsopvisning primo marts, LandsdelsholdsGalla 22. marts, hjemmeopvisning i Lillerød Gymnastik 30. marts og ikke mindst AfterRep stævnet i Maribo 12.-14. april.

På MasterRepholdet er hensigten at rumme en vis grad af forskellighed i niveau, og der vil - som udgangspunkt - ikke være udtagelse, men hvis interessen for deltagelse på holdet viser sig at være for stor - både antals- og niveaumæssigt - kan det blive nødvendigt med en form for forventningsafstemning/udtagelse på træningsengagement og niveau.

Forudsætninger for at gå på holdet:

- Har dyrket opvisningsgymnastik for nylig eller tidligere i livet
- Interesseret i nye udfordringer og til at udvikle sig selv
- Prioriterer tid til træning, opvisninger og stævner
- Lyst til et dejligt fællesskab med fokus på serietræning og socialt samvær

Der skal udover kontingentet påregnes ekstraudgifter til:

- Dragt (700-900 kr.)
- Håndredskab (225 kr.)
- Holdtrøje (300-400 kr.)
- Stævnegebyr
- Diverse transport

608: Spring for kvinder

Formålet med dette hold er at give alle kvinder, der går med en springer i maven en mulighed for at føre drømmen ud i livet! Om du er elitegymnast, ikke har lavet gymnastik siden du var barn, eller aldrig har stået i en gymnastiksal før er underordnet – vi har plads til alle og enhver (bare ikke mændene)!

Vi vil med grundig opvarmning, leg og spas gøre kroppen klar til springundervisningen, hvori der både vil være helt grundlæggende øvelser, tekniktræning, rytmegymnastik og mulighed for at overskride sine egne grænser. Der er som sagt ikke nogen krav til, hvad man skal kunne, så det er bare med at tage veninderne og kollegaerne under armen, og komme af sted til en rigtig kvindetræning! Vi sætter fokus på en sjov og aktiv træning, hvor alle kan være med, og vi garanterer, at du går hjem med et smil på læben og sved på panden!

609: RopeFit

RopeFit er for voksne, der ønsker effektiv kredsløbs- og styrketræning, højt humør og sved på panden i selskab med andre. Vi kommer hele kroppen rundt, og får altid trænet lattermusklen. Holdet er både for begyndere samt mere eller mindre øvede sjippere, da vi favner bredt og tilpasser til dit niveau. Sjipning har udviklet sig meget gennem tiden, og er gået fra at være en leg i skolegården til en alsidig og varieret sportsgren, der udøves på verdensplan. Vi skal prøve kræfter med alle sjipningens facetter, da vi bl.a. skal hoppe i enkelttov og double dutch, bruge almindelige tove, lange tove, speedtøve og perletøve og meget mere.

610: TABATA

614: TABATA

Kom i form på 6 x 4 minutters træning med den japanske træningsform TABATA, som giver optimal form og fedtforbrænding.

Du laver 20 sekunders hård og intens træning med max. intensitet. Efter 10 sekunders fuld pause gentager du samme øvelse 8 gange. Derefter er der 1 min. fuld pause inden næste øvelse begynder. Vi laver 6 forskellige øvelser af 4 minutters varighed, hvoraf den sidste øvelse vil være en statisk øvelse.

Om du er motionist eller eliteudøver, er til løb, svømning, gymnastik eller anden form for idræt, så vil TABATA kunne gøre en forskel for dig i din træning. Det er perfekt konditions- og styrketræning, og er derfor et godt supplement til anden træning. Timen starter med en kort og effektiv opvarmning og afslutter med cooldown og udstrækning.

Træningen foregår med egen kropsvægt, redondobolde, korte og lange elastikker, bænke mm.

Sæsonen varer fra september til og med december.

611: AfterRep 25+

Holdet er et samarbejde mellem Lillerød Gymnastik og DGI Nordsjælland.

Holdet er for rutinerede rytme-gymnaster i alderen 25+. Deltagelse på AfterRep-holdet kræver høj mødedisciplin til træninger, ekstratræninger og opvisninger. Holdet træner 2½ time om ugen - inkl. info og administration - og det forventes, at gymnasterne deltager fra træningsstart til træningslut.

Der forventes et højt niveau i gymnastiske færdigheder, rutine og træningsengagement. Indlæringstempo for nye sekvenser og seriesammensætninger forventes højt, hvilket kan stille krav til gymnasterne om selvtræning hjemme eller før træning. Det forventes at gymnasterne møder forberedt til træning.

Vigtigst af alt; du skal være indstillet på, at tage et fælles medansvar for holdet - både socialt og i særdeleshed gennem overholdelse af mødepligt til såvel den ugentlige træning, til de forventede 5 ekstra træninger (datoer endnu ikke bekræftet - søndagstræninger i 3 timer) i sæsonens løb, samt naturligvis til de opvisninger, det er planlagt at holdet skal deltage i - herunder Stenbro stævnet 26. januar, DGI forårsopvisning primo marts, Landsdelsholds Galla 22. marts, hjemmeopvisning i Lillerød Gymnastik 30. marts og ikke mindst AfterRep stævnet den 12.-14. april i Maribo.

AfterRep holdet er for dig, som ønsker at få styrket egne individuelle gymnastiske færdigheder, og som kan se sig selv som en del af en holdpræstation og det fælles mål om et seværdigt opvisningsprogram. Derudover er AfterRep holdet et hyggeligt og socialt hold med pizzaaftener, teaterture, grin og god stemning.

Der vil - som udgangspunkt - ikke være udtagelse, men hvis interessen for deltagelse på holdet viser sig at være for stor - både antals- og niveaumæssigt - kan det blive nødvendigt med en form for forventningsafstemning/udtagelse på træningsengagement og niveau.

Der skal udover kontingentet påregnes ekstraudgifter til:

- Dragt (700-800 kr.)
- Håndredskab (200 kr.)
- Holdtrøje (300-400 kr.)
- Stævnegebyr
- Diverse transport

612: RytmeKvinder

Holdet er for dig der er 25+ og har lyst til at lave rytmisk gymnastik, der udfordrer både krop og hjerne. Vi vil igennem sæsonen arbejde med rytmisk grundgymnastik, dans, styrke, smidighed og kondition. Holdet er tænkt til jer der gerne vil lave rytmisk gymnastik og dans, men ikke ønsker så mange ekstra-træninger og opvisninger. Holdet vil nemlig kun lave 1-2 opvisninger til foråret bl.a. til vores hjemmeopvisning. Holdet er åbent for alle niveauer, lige fra begynder til øvet – alle er velkomne.

Så hvis du har lyst til at blive rytmisk udfordret, og få sved på panden med et smil på læben, så er dette holdet for dig!

Der er i kontingentet betalt 800,-kr til opvisningsdragt.

613: Sved på panden

Sved på panden og smil på læben for både kvinder og mænd 30+.

Du vil blive udfordret både fysisk og mentalt. Vi leger, spiller bold – både traditionelle og 'specialdesigned', laver masser af styrketræning med og uden rekvisitter, stafetter og meget mere. Programmet er sammensat af mange

forskellige ting og varierer fra gang til gang. Du skal kunne løbe og tåle et 'puf', da vi er voksne mænd og kvinder i forskellige størrelser, og vi gir' den gas! Der er højt til loftet, vi er uhøjtidelige og der er plads til humor.

615: Kun for Mænd!

Leder du efter et solidt alternativ til træning i fitnesscenter?

På Kun for Mænd! arbejder vi målrettet på at forbedre vores kondition, udholdenhed og grundstyrke, med fokus på at lave træningen naturlig, varieret og udfordrende. Vi inddrager blandt andet elementer fra springgymnastik, parkour og cross fit med henblik på at gøre træningen sjov og underholdende, samtidig med at vi får tæsket kroppen godt igennem!

Træningerne vil bestå af effektiv, gymnastisk opvarmning for både led og muskler, efterfulgt af dagens workout og til sidst spring og teknikøvelser på redskaberne. Der stilles ingen krav til niveau eller alder - kom som du er, og vær klar på at flytte nogle grænser!

I sommerperioden træner vi også udendørs i form af let løb, intervaller og conditioning i det fri. Hav derfor gerne et par løbesko og en ekstra trøje med i tasken.

Vel mødt til en fed træning!

801, 806: BabyRytmik 6-9 mdr.

Ved hjælp af alsidig sansestimulering, vil vi styrke barnets motoriske udvikling. Den motoriske udvikling omhandler barnets evne til at lære, styre og vælge hensigtsmæssige bevægelser og er især vigtig i den første tid af barnets opvækst, da dette danner grundlag for barnets videre udvikling.

Der vil især, være fokus på følesansen, labyrintsansen og muskel-ledsansen. Sansestimulering vil ske gennem sang, musik og bevægelse af både barn og voksen. Udover den motoriske udvikling, vil vi også have fokus på samspillet mellem mor/far og barn.

Undervisningen vil være opbygget på samme måde hver gang, da børn føler sig trygge ved gentagelser. Aktiviteterne vil dog variere mellem nye og gamle aktiviteter.

Det forventes at barnet selv kan holde hovedet og kommer i bevægeligt tøj.

Hvert hold har et forløb af 2 måneders varighed.

802, 807: Rytmik og Leg 9-15 mdr.

Ved hjælp af alsidig sansestimulering, vil vi styrke barnets motoriske udvikling. Den motoriske udvikling omhandler barnets evne til at lære, styre og vælge hensigtsmæssige bevægelser og er især vigtig i den første tid af barnets opvækst, da dette danner grundlag for barnets videre udvikling.

Der vil især, være fokus på følesansen, labyrintsansen og muskel-ledsansen. Sansestimulering vil ske gennem sang, musik og bevægelse af både barn og voksen. Udover den motoriske udvikling, vil vi også have fokus på samspillet mellem mor/far og barn.

Undervisningen vil være opbygget på samme måde hver gang, da børn føler sig trygge ved gentagelser. Aktiviteterne vil dog variere mellem nye og gamle aktiviteter.

Det forventes at barnet kommer i bevægeligt tøj.

Hvert hold har et forløb af 2 måneders varighed.

803: Teen Yoga

Et hold for dig som er mellem 11-15 år.

Vi arbejder med yogaøvelser, som gør kroppen stærk, sund og smidig. Yoga er en fantastisk måde at få bedre kontakt med dig selv, øge din kropsbevidsthed og lære at håndtere stress i hverdagen, som for de fleste er travl og fyldt med krav – både fra dig selv og fra omverdenen.

Ved at vende blikket indad, og arbejde med vejrtrækningen, lærer du at finde ro og fordybe dig.

Vi vil også finde plads til grin og til at eksperimentere med de mere akrobatiske stillinger i yogaen, hvor balance og smidighed udfordres max... Holdet er lille, hyggeligt og sjovt.

Namaste!

Sæsonen varer fra september til og med december.

804: Hatha Yoga

På yogaholdet arbejder vi med smidiggørende øvelser, som både styrker kroppen og øger kropsbevidstheden. Der vil både være dynamiske og statiske stillinger, hvor der arbejdes med opmærksomhed på at lære kroppens muligheder at kende.

Yoga betyder at "forbinde" eller "forene" og handler om at skabe balance mellem krop og sind. Yoga kan bruges til at skabe et åndehul i hverdagen eller som supplement til al anden form for træning.

Det løsner og styrker bl.a. de stabiliserende muskler i kroppen, så du bliver både smidig og stærk. Ligeledes er det godt for dig, som måske har lidt travlt og gerne vil opnå den ro og velvære, som yogaen giver bl.a. gennem fokus på vejrtrækning og åndedrætsøvelser, der balancerer krop og sind.

Timen slutter altid af med afspænding, som skaber indre ro og øget harmoni.

Sæsonen varer fra september til og med december.

805: Natur og litteraturtræning

Naturtræning og Guidet Fælleslæsning – Tilmelding via menupunktet EVENT

Træning i naturen fremmer både dit fysiske og psykiske velbefindende. Din hjerne og dine sanser stimuleres ligesom du styrker hukommelsen. Ophold i naturen modvirker også stress og booster humøret. Vores træning sikrer "sved på hjernen". Gennem leg og øvelser styrker vi muskler og kredsløb og i fællesskab udfordrer vi balancen, koordination og hukommelse.

Højtlesning af litteratur gennem Guidet Fælleslæsning udfordrer koncentrationen og øger evnen til fordybelse, det hjælper os med at forstå andres 'verdner', og udvider vores horisont.

Hele forløbet er skræddersyet til dig af specialuddannede naturtrænere fra Lillerød Gymnastik og en professionel læseguide fra Allerød Bibliotek.

Deltagelse i forløbet kræver ingen forberedelse, men du skal have lyst til at møde andre mennesker, have det sjovt, lære nyt, lytte, være i vores dejlige natur og ikke mindst gøre noget godt for dig selv.