

Gymnastik



Beskrivelse

Prøv kræfter med gymnastik i foreningen. Lad dine elever opleve forskellige gymnastikdiscipliner, så som rytme, springgymnastik og idrætsgymnastik. Gymnastik er en garant for motorik, balance, koordination, power og bevægelse.

Indholdet vil blive tilrettet efter alder og deltagerantal. Et besøg hos Viborg Gymnastikforening **er kun gratis, hvis der er penge i foreningpuljen - følg med [her](#)**

Lokalforeningen står for undervisningen, men skolens egne lærere er også aktive og deltagende, samt støtter pædagogisk op om undervisningen.

Husk at tilmeldingen til forløbet er direkte til foreningen - se nederst under tilmeldinger

Følgende klubber har erfaringer med skolesamarbejde:

Viborg Gymnastikforening

Kontaktperson: Anja Larsen

Mail: Anja [at] vgf [dot] dk

Hvis din skole ikke er i nærheden af de nævnte klubber, så er det også muligt at undersøge om din lokale gymnastikforening kan tilbyde assistance. Kontakt Pia Arendt (pia [at] viborgidraetsraad [dot] dk) fra Viborg Idrætsråd for hjælp til at etablere samarbejde med en lokal forening.

Aktiviteter

Viborg Gymnastik Forening har lavet et **eksempel** på et program med følgende indhold:

Aftales nærmere med den forening, du har en aftale med.

- Gymnastikopvarmning,
- Styrketræning med egen kropsvægt
- Basale øvelser inden for springgymnastik, såsom forlæns og baglæns ruller, håndstand, forlæns salto og overslag.
- Grundelementer fra idrætsgymnastik såsom småøvelser på bom, svinge i ringe og i barre, samt afsæt på springbræt.
- Udfordre sig kropsligt i foreningens rammer

Forberedelse

Eleverne er på forhånd blevet informeret af lærerne om, hvad de skal lave. Lærerne hjælper med at motivere eleverne og hjælper til ved øvelsesstationerne.

Se under **materialer** for inspirerende links til forberedende øvelser i idrætsundervisningen.

Efterbehandling

Arbjede evt. videre med andre former for bevægelse i en gymnastiksal:

- Yoga
- Parkour
- Pilates
- Gym. fitness
- Zumba, Crossdance eller andre danseformer.

Formål

Eleverne prøvet kræfter med gymnastikdiscipliner i et autentisk miljø hos den lokale gymnastikforening.

Eksempler fra Fælles Mål

Idræt - Der arbejdes med kompetenceområdet, Alsidig idrætsudøvelse, hvor eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis. Der er et særligt fokus på redskabsaktiviteter og kropsbasis.

Undervisningsmateriale

[Indskoling - kroppen i skole](#)

[Springgymnastik - kroppen i skolen](#)

[Gymnastik i skolen](#)

[Hent fil](#)

Praktisk information

Udbyder

Foreninger i skole og dagtilbud

Antal

50

Aftales med foreningen

Periode

Hele året

Varighed

1.5 time

Dette forløb er gratis

Emneområde

Idræt og bevægelse

Fag

Idræt

Transporttilskud

Det er muligt at søge transporttilskud til dette forløb.

Kontakt udbyder

Foreninger i skole og dagtilbud