

B04: Piger – spring/leg/rytme 5-6 år – piger med krudt i

Holdbeskrivelse:

Nu skal vi have det sjovt med bevægelse gennem leg, rytme og spændende redskaber.

Springredskaber, hvor motorikken bliver udfordret med balance og koordinerende øvelser til gavn for indlæringsevnen.

Vi skal ligeledes bruge små redskaber som vimpler og andet, der giver sjov leg i træningen. Lettere sjipling vil ligeledes indgå som element i træningen.

Formålet er, at vi samtidig med, at vi har det sjovt, også lærer at have disciplin på det niveau, som pigerne er på således, at indlæringsevnen skærpes. Pigerne skal gå glade og inspirerede hjem efter hver træning.

Der er en drikkepause i løbet af timen, så pigerne må gerne have en drikkedunk med vand i med til træningerne.

Krav:

Gymnasten skal kunne være alene i salen uden forældre.

Særligt:

Tøj skal være tætsiddende, og det er ikke tilladt at have skørter på.

Opvisning:

Ja, og der vil være udgifter til opvisningstøj.