



Beskrivelse

Beskrivelse:

Har du og dine elever lyst til en spændende oplevelse som kan kombineres med både dannelsesmål og trivselsmål + FFM for idræt, så er dette et tilbud for jer.

I dette gymnastik forløb får I 2 x 2 timer i den nyrenoverede og tilpassede springhal "Stadionhal 3" på Annebergvej i Aalborg. En erfaren instruktør står klar til at tage imod jer på de to datoer i booker og - give jer en indføring i anvendelse af hallen/redskaberne.

Redskabsgymnastik - også kaldet idrætsgymnastik - er en idræt der i høj grad styrker basale og motoriske færdigheder såsom balance, smidighed, kropskontrol, koordination og styrke. Færdigheder der er almindelige og kan anvendes i mange aspekter. Undervisningen består af en fælles opvarmning hvor de basale grundfærdigheder trænes, f.eks. rulle, trille og hoppe. Herefter skal eleverne lære redskaberne at kende, hvor redskabsbaner igennem hallen introducerer eleverne til svinge, hænge og støt øvelser. Afslutningsvis skal eleverne træne lidt let mobilitet.

Overordnet

- Forløbet varetages af Aalborg Idrætsgymnastik og er på 2x2 timer i Stadionhal 3 (gymnastikhal)
- Alle forløb er komprimerede forløb som finder sted mandage eller onsdage inden for en 8-dages periode i tidsrummet 12.00 - 14.00.
- Forløbene foregår i Stadionhal 3, Annebergvej 48, 9000 Aalborg.
- Eleverne introduceres til øvelser indenfor disciplinerne gulv, hest, barre, ringe, reck og bom og får en indføring i gymnastikkens kultur og historie samt viden om hvor man kan finde det i sin fritid.
- Undervisningen varetages af professionel gymnastikinstruktør med flere års erfaring i

Springhal og skolegymnastik for 5.-9. klasse

undervisning af børn

NB: Der kan max bookes én klasse med max. 30 elever ind på dette forløb.

Præmisser - Sikkerhed

Af sikkerhedsmæssige og praktiske årsager er følgende præmisser opstillet:

- Eleverne forventes at kunne udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser og have et grundlæggende kendskab til redskaber.
- En klasse skal have 1-2 aktive og omklædte lærere/pædagoger med. Lærer/pædagoger forventes at deltage aktivt særligt ved stationer med modtagning.
- Hver undervisningsgang i Stadionhallen vil blive indledt med en gennemgang af reglerne for at være i hallen.
- Klasserne er klar til undervisning fra starttidspunktet.

Forventninger til skolen

- Eleverne og lærerne skal være omklædte og klar til undervisning ved lektionens opstart.
- Der forventes 1-2 lærer/pædagog per klasse/hold, som varetager det pædagogiske ansvar og som deltager aktivt i træningen.
- Vi vil gerne dele erfaringer på tværs, hvorfor der i nogle tilfælde kan deltage en fotograf/journalist.
- Du er velkommen til at kontakte instruktøren Christian, forud for forløbsstart hvis du har spørgsmål, opmærksomhedspunkter eller særlige ønsker. Cb [at] aig-aalborg [dot] dk
- Ved afbud bedes instruktøren kontaktes på telefon eller mail hurtigst muligt 61777810.
- Har du overordnede spørgsmål til forløbet kontaktes foreningsplaymaker Sanne Fremlev
- Husk at booke transport ved NT i god tid.

Oversigt over forløbsdatoerne:

Alle forløb består af 2 datoer og finder sted i tidsrummet 12.00 - 14.00

Når du booker en dato nederst på siden - booker du derfor et forløb bestående af de to gange skitseret herunder:

- **Forløb 1:** 4. september & 11. september
- **Forløb 2:** 4. september & 11. september
- **Forløb 3:** 6. september & 13. september
- **Forløb 4:** 6. september & 13. september
- **Forløb 5:** 18. september & 25. september
- **Forløb 6:** 18. september & 25. september
- **Forløb 7:** 20. september & 27. september
- **Forløb 8:** 20. september & 27. september
- **Forløb 9:** 2. oktober & 9. oktober
- **Forløb 10:** 9. oktober & 16. oktober

Forberedelse

<http://aig-aalborg.dk/>
<https://www.dgi.dk/gymnastik/gymnastik>

Formål

- At eleverne får indblik i idrætsgymnastikken i autentiske omgivelser
- At eleverne oplever målrettet feedback på

- øvelserne.
- At eleverne undervises med afsæt i Forenklede Fælles Mål og afprøver gymnastiske øvelser under instruktion af professionel instruktør.

Sted

Stadionhal 3, Aalborg Idrætsgymnastik
Annebergvej 48
9000 Aalborg

Indgang ved stadions SV hjørne - mellem de to haller

Tilmelding

Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

**Book et ledigt forløb nederst på siden. Deværre kun med første dato synlig - men du booker altså et forløb på 2 gange.
Alle gange finder aktiviteten sted i tidsrummet 12.00 - 14.00**

- 4. september = forløb 1
- 4. september = forløb 2
- 6. september = forløb 3
- 6. september = forløb 4
- 18. september = forløb 5
- 18. september = forløb 6
- 20. september = forløb 7
- 20. september = forløb 8
- 2. oktober = forløb 9
- 2. oktober = forløb 10

Dato

Mandag, 4 september, 2023 - 12:00

Gratis

Mandag, 4 september, 2023 - 12:00

Gratis

Onsdag, 6 september, 2023 - 12:00

Gratis

Onsdag, 6 september, 2023 - 12:00

Gratis

Mandag, 18 september, 2023 - 12:00

Gratis

Mandag, 18 september, 2023 - 12:00

Gratis

Onsdag, 20 september, 2023 - 12:00

Gratis

Onsdag, 20 september, 2023 - 12:00

Gratis

Mandag, 2 oktober, 2023 - 12:00

Gratis

Mandag, 2 oktober, 2023 - 12:00

Gratis

Praktisk information

Udbyder

Foreningsplaymaker Sanne Fremlev

Antal

28

Hvert forløb er for én klasse eller maksimalt 30 elever.

Periode

Hele året

Varighed

4 timer

2x2 timer

Dette forløb er gratis.

Omkostninger finansieres af Børn og Unge/playmakerpuljen i Aalborg Kommune

Emneområde

Tværfaglige tilbud
Trivsel og socialt samvær
Idræt og bevægelse

Fag

Understøttende undervisning
Valgfag
Idræt
Tema undervisning

Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg
- Handicapvenlige forhold



Kontakt udbyder

Foreningsplaymaker Sanne Fremlev
Danmarksgade 17

Banner
Gratis

9000 Aalborg