



## Beskrivelse

Enkelt besøg - "Kickstart til gymnastik" - er et besøg i Stadionhal 3 på to timer, hvor I får en introduktion til gymnastikkens univers med øvelser og opbygninger til rulle, hovedstand, håndstand og spring samt en kort introduktion til redskaberne forskudt barre, ringe, bom, parallel barre og spring.

På besøget får I to timer i den nyrenoverede og tilpassede springhal "Stadionhal 3" på Annebergvej i Aalborg. En erfaren instruktør står klar til at tage imod jer på det tidsrum I booker - og giver 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

- Besøget varetages af Aalborg Idrætsgymnastik og er på 2 timer i Stadionhal 3 (gymnastikhal)
- Alle besøg finder sted enten mandag eller onsdag i tidsrummet 12.00 - 14.00.
- Forløbene foregår i Stadionhal 3, Annebergvej 48, 9000 Aalborg.

## Kickstart gymnastikken, 4.-9. klasse

- Eleverne introduceres til øvelser indenfor rulle, hovedstand, håndstand, spring og får en indføring i gymnastikkens kultur og historie samt viden om hvor man kan dyrke det i sin fritid.
- Undervisningen varetages af professionel

gymnastikinstruktør med flere års erfaring i undervisning af børn

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

### **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.

### **Forberedelse**

<http://aig-aalborg.dk/>

<https://www.dgi.dk/gymnastik/gymnastik>

### **Formål**

- At give du og din klasse en spændende start på et gymnastikforløb og/eller en god oplevelse som kan medvirke til trivsel i klassen.
- 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

## Dato

Mandag, 11 november, 2024 - 12:00

Gratis

Mandag, 11 november, 2024 - 12:00

Gratis

Mandag, 18 november, 2024 - 12:00

Gratis

Mandag, 18 november, 2024 - 12:00

Gratis

Onsdag, 20 november, 2024 - 12:00

Gratis

Onsdag, 20 november, 2024 - 12:00

Gratis

Mandag, 25 november, 2024 - 12:00

Gratis

Mandag, 25 november, 2024 - 12:00

Gratis

Onsdag, 27 november, 2024 - 12:00

Gratis

Onsdag, 27 november, 2024 - 12:00

Gratis

Mandag, 2 december, 2024 - 12:00

Gratis

Mandag, 2 december, 2024 - 12:00

Gratis

## Banner

Gratis

## Praktisk information

### Udbyder

Foreningsplaymaker

### Antal

28

Hvert forløb er for én klasse eller maksimalt  
30 elever.

### Periode

11.11.2024 - 02.12.2024

### Varighed

2 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

Danmarksgade 17

9000 Aalborg