



## Beskrivelse

*Forvaltningen Børn og Unge fortsætter i skoleåret 2024-2025 i samarbejde med Aalborg*

*Idrætsgymnastikforening, Foreningsplaymakeren og Elitesport Aalborg "Gymnastikskolen".*

*Gymnastikskolen kan til skoleåret 2024-2025 fejre 19-års "fødselsdag" med cirka 1.000 elever på besøg om året.*

I det følgende beskrives rammerne for tilbuddet, der tilbydes til folkeskoler i Aalborg Kommune.

### **Undervisningsforløb på 2 gange i Stadionhal 3 – Aalborg Stadion.**

*Gennem et forløb på 2 undervisningsgange introduceres eleverne fra 1. eller 2. årgang til gymnastikkens mange muligheder. Eleverne vil stifte bekendtskab med faciliteterne i hal 3, og gennemgår øvelser med fokus på grundlæggende motoriske elementer (kravle, klatre, svinge, springe, kølbøtter mv.) samt gymnastiske behændighedsøvelser i form af balancegang på bom, svinge i ringe og reck, udspring i skumgrav, hop på trampolin, vejrmøller på gulv. Træningen er planlagt med en grundig opvarmning og der tages udgangspunkt i forenkledede fællesmål for årgangen.*

***Der kan deltage op til 2 klasser per gang.***

**Et besøg vil indeholde følgende områder:**

- Opvarmning med fokus på smidighed med øvelser for ben, mave, ryg og arme
- Grundtræningsbane, hvor der arbejdes med grundlæggende motoriske elementer (kravle, klatre, svinge, springe, lave kølbøtter mv.) og gymnastiske behændighedsøvelser i form af balancegang på bom, svinge i ringe og reck, udspring i skumgrav, hop på trampolin, kølbøtter og vejrmøller på gulv.
- Afslutning som stimulerer til at eleverne falder til

## **Gymnastikskolen 2024/2025**

ro efter timer med aktivitet.

### **Besøgets omfang**

Undervisningen består af 2 moduler á 2 timers varighed, og vil blive tilbudt på følgende tidspunkter:

2024: fra uge 40 - uge 50

2025: fra uge 2 – uge 21

Tirsdage – kl. 10.00 – 12.00

eller

Torsdage – kl. 10.00 – 12.00

Hver undervisningsgang vil blive opdelt i to dele med en lille pause imellem.

Der vil være mulighed for at spise medbragt mad i klubbens lokale.

Klassen/klasserne forpligter sig til at komme to på hinanden følgende undervisningsgange. Det skal være samme klasse/klasser, der er til stede begge undervisningsgange.

### **Præmisser - Sikkerhed**

Af sikkerhedsmæssige og organisatoriske årsager er følgende præmisser opstillet:

- En klasse – 2 aktive omklædte lærere/pædagoger
- To klasser – 3-4 aktive omklædte lærere/pædagoger
- Hver undervisningsgang vil blive indledt med en gennemgang af reglerne for at være i hallen.
- Klasserne er klar til undervisning fra starttidspunktet.

### **Aalborg Idræts Gymnastikforening/Aalborg**

**Kommune varetager følgende:**

- Planlægger indholdet i undervisningen.
- Stiller med instruktører til den indholdsmæssige del af undervisningen.
- Stiller anlæg og udstyr til rådighed. (herunder måtter, springgrav, bom, ringe, trampolin m.v.)
- Gennemgår sikkerhedsinstruks/ regler ved hver undervisningsgang.

**Skolen varetager følgende:**

- Der er mulighed for håndvask på stedet, og vi henstiller til at alle har vasket/afsprittet hænder før indgang til aktivitetsområdet.
- Koordinerer – og afholder udgiften for transport til og fra Stadionhal 3, Annebergvej 48, 9000 Aalborg. Læs mere om bustransport [her](#)
- De voksne deltager aktivt i form af assistance ved øvelser, opsyn/tilsyn og pædagogisk/socialt ansvar.
- Eleverne er omklædt og klar til undervisning fra starttidspunktet.
- Kommunikation med hjemmene, herunder ifht. medbragt madpakke, vanddunk og gymnastiktøj.
- Bliver man forhindret på en besøgsdag, skal man tage direkte kontakt til: Instruktør (Gitte) 51 98 71 05 eller Thomas Bertelsen 21 25 50 89

### **! VED TILMELDING**

- Tilmeldes et hold på MAX. 50 elever til 2 dato- og tidsbestemte moduler. Datoerne står angivet i

skemaet nederst på siden. Klasserne forpligter sig til at deltage BEGGE gange.

- Det eksakte elevantal bedes oplyst ved tilmelding.
- Kontaktpersonen står for videreformidling af alt materiale, til rette vedkommende.
- Bekræftes samtidig, at skolen er bekendt med de ovenfor beskrevne forpligtelser.
- Du får tilsendt en bekræftelse for tilmelding. Når du modtager denne, har du tilmeldt et hold til BEGGE undervisningsgange.
- Undervisningen varetages af professionel gymnastikinstruktør.

Modul

Uger

Besøg 1

Besøg 2

1

40+41

Tirsdag 01.10.2024

Tirsdag 08.10.2024

2

40+41

Torsdag 03.10.2024

Torsdag 10.10.2024

3

43+44

Tirsdag 22.10.2024

Tirsdag 29.10.2024

4

43+44

Torsdag 24.10.2024

Torsdag 31.10.2024

5

45+46

Tirsdag 05.11.2024

Tirsdag 12.11.2024

6

45+46

Torsdag 07.11.2024

Torsdag 14.11.2024

7

47+48

Tirsdag 19.11.2024

Tirsdag 26.11.2024

8

47+48

Torsdag 21.11.2024

Torsdag 28.11.2024

9

49+50

Tirsdag 03.12.2024

Tirsdag 10.12.2024

10

49+50

Torsdag 05.12.2024

Torsdag 12.12.2024

Juleferie

11

02+03

Tirsdag 07.01.2025

Tirsdag 14.01.2025

12

02+03

Torsdag 09.01.2025

Torsdag 16.01.2025

13

04+05

Tirsdag 21.01.2025

Tirsdag 28.01.2025

14

04+05

Torsdag 23.01.2025

Torsdag 30.01.2025

15

06+07

Tirsdag 04.02.2025

Tirsdag 11.02.2025

16

06+07

Torsdag 06.02.2025

Torsdag 13.02.2025

17

09+10

Tirsdag 25.02.2025

Tirsdag 04.03.2025

18

09+10

Torsdag 27.02.2025

Torsdag 06.03.2025

19

11+12

Tirsdag 11.03.2025

Tirsdag 18.03.2025

20

11+12

Torsdag 13.03.2025

Torsdag 20.03.2025

21

13+14

Tirsdag 25.03.2025

Tirsdag 01.04.2025

22  
13+14  
Torsdag 27.03.2025  
Torsdag 03.04.2025  
23  
15+17  
Tirsdag 08.04.2025  
Tirsdag 22.04.2025  
24  
15+17  
Torsdag 10.04.2025  
Torsdag 24.04.2025  
25  
18+19  
Tirsdag 29.04.2025  
Tirsdag 06.05.2025  
26  
18+19  
Torsdag 01.05.2025  
Torsdag 08.05.2025  
27  
20+21  
Tirsdag 13.05.2025  
Tirsdag 20.05.2025  
28  
20+21  
Torsdag 15.05.2025  
Torsdag 22.05.2025

## Formål

- At gennemføre et kvalitativt gymnastiktilbud, hvor eleverne får mulighed for at stifte bekendtskab

med faciliteterne i Hal 3 og får lejlighed til at gå fagligt i dybden i samarbejde med en professionel gymnastikunderviser

- At kvalificere undervisningen på gymnastikområdet, hvilket medvirker at arbejde med kompetence- og færdigheds- og vidensmål efter 2. klassesettrin:

1. Eleven kan deltage aktivt i i basale, alsidige bevægelser i leg
2. Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege
3. Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet
4. Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser
5. Eleven har viden om grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber
6. Eleven kan anvende gymnastikredskaber
7. Eleven har viden om gymnastikredskabernes navne og anvendelse
8. Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele
9. Eleven har viden om spænding og afspænding
10. Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser
11. Eleven har viden om balancevariationer

#### Sted

Stadionhal 3, Aalborg Idrætsgymnastik  
Annebergvej 48  
9000 Aalborg

Indgang ved stadions SV hjørne - mellem de 2 haller

#### Tilmelding

##### Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

**Du kan booke evt. ledige forløb herunder.  
BEMÆRK: Det er kun 1. besøg der står anført i bookingen, og når du har booket denne har du bestilt BEGGE DATOER jf. ovenstående.**

**Ved spørgsmål eller pludselig opstået sygdom/fravær kontaktes:  
Instruktør Gitte Brandtoft på 51 98 71 05 eller  
koordinator Thomas Bertelsen på 21 25 50 89**

#### Dato

Tirsdag, 1 oktober, 2024 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 3 oktober, 2024 - 10:00

Gratis

---

Tirsdag, 22 oktober, 2024 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 24 oktober, 2024 - 10:00

Gratis

---

Tirsdag, 5 november, 2024 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 7 november, 2024 - 10:00

Gratis

---

Tirsdag, 19 november, 2024 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 21 november, 2024 - 10:00

Gratis

---

Tirsdag, 3 december, 2024 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 5 december, 2024 - 10:00

Gratis

---

Tirsdag, 7 januar, 2025 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 9 januar, 2025 - 10:00

Gratis

---

Tirsdag, 21 januar, 2025 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 23 januar, 2025 - 10:00

Gratis

---

Tirsdag, 4 februar, 2025 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 6 februar, 2025 - 10:00

Gratis

---

Tirsdag, 25 februar, 2025 - 10:00

Gratis

---



Torsdag, 27 februar, 2025 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 11 marts, 2025 - 10:00

Gratis

Torsdag, 13 marts, 2025 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 25 marts, 2025 - 10:00

Gratis

Torsdag, 27 marts, 2025 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 8 april, 2025 - 10:00

Gratis

Torsdag, 10 april, 2025 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 29 april, 2025 - 10:00

Gratis

Torsdag, 1 maj, 2025 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 13 maj, 2025 - 10:00

Gratis

Torsdag, 15 maj, 2025 - 10:00

Gratis

## Praktisk information

### Udbyder

Foreningsplaymaker

### Antal

50

### Periode

01.10.2024 - 22.05.2025

### Varighed

4 timer

To dage med aktivitet klokken 10.00 til 12.00  
(Der er indregnet en pause undervejs)

### Dette forløb er gratis.

Omkostninger finansieres af Børn & Unge/playmakerpuljen og Elitesport Aalborg

### Emneområde

Trivsel og socialt samvær  
Idræt og bevægelse

### Fag

Dansk  
Idræt  
Tema undervisning

### Faciliteter

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

### Yderligere oplysninger til faciliteter

Stadionhal 3 er en speciel hal – bygget udelukkende til gymnastik. Faciliteterne i hallen er unikke i forhold til at motivere eleverne, og de giver mulighed for, at eleverne får helt nye oplevelser i forhold til undervisning i gymnastik.



**Banner**

Udsolgt

## Kontakt udbyder

Foreningsplaymaker

Danmarksgade 17

9000 Aalborg