



Aaben
Aalborg
Kultur og idræt



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.

Forløbet her er for EN klasse med max. 28 elever - men der udbydes to klasseforløb hver gang, så skal I afsted to klasser samtidig skal der bookes to ledige besøg.

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 almendannende 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 i 2 timer i Stadionhal 3 (gymnastikhal)
- Alle besøg finder sted enten onsdag eller fredag kl. 14.00-16.00.
- Forløbene foregår i Stadionhal 3, Annebergvej 48, 9000 Aalborg.
- Eleverne introduceres til øvelser indenfor disciplinerne gulv, hest, barre, ringe, reck og bom

Kickstart gymnastikken, 4.-9. klasse

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. 28 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

Tilmelding

Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

Ved tilmelding gives samtykke til, at instruktøren og Sundhed & Kultur kan benytte de angivne kontaktoplysninger i forbindelse med den pågældende aktivitet.

Tilmeldingsfrist

12.02.2025

Dato

Onsdag, 26 februar, 2025 - 12:00

Gratis

Onsdag, 26 februar, 2025 - 12:00

Gratis

Mandag, 3 marts, 2025 - 12:00

Gratis

Mandag, 3 marts, 2025 - 12:00

Gratis

Onsdag, 5 marts, 2025 - 12:00

Gratis

Onsdag, 5 marts, 2025 - 12:00

Gratis

Mandag, 10 marts, 2025 - 12:00

Gratis

Mandag, 10 marts, 2025 - 12:00

Gratis

Onsdag, 12 marts, 2025 - 12:00

Gratis

Onsdag, 12 marts, 2025 - 12:00

Gratis

Mandag, 17 marts, 2025 - 12:00

Gratis

Mandag, 17 marts, 2025 - 12:00

Gratis

Onsdag, 19 marts, 2025 - 12:00

Gratis

Onsdag, 19 marts, 2025 - 12:00

Gratis

Mandag, 24 marts, 2025 - 12:00

Gratis

Mandag, 24 marts, 2025 - 12:00

Gratis

Onsdag, 26 marts, 2025 - 12:00

Gratis

Onsdag, 26 marts, 2025 - 12:00

Gratis

Mandag, 31 marts, 2025 - 12:00

Gratis

Mandag, 31 marts, 2025 - 12:00

Gratis

Banner

Gratis

Praktisk information

Udbyder

Foreningsplaymaker

Antal

28

Hvert forløb er for én klasse eller maksimalt 28 elever.

Periode

26.02.2025 - 31.03.2025

Varighed

2 timer

Dette forløb er gratis.

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