



# Gymnastikskolen 2020/2021



## Beskrivelse

### 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 forenklede 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.
- Redskabsspecifik undervisning med introduktion til spring på gulv, bensving på bensvingshest, sving i ringe og barre og spring over hest.
- Alle elever får udleveret diplom for deltagelse på Gymnastikskolen.

### Præmisser - Sikkerhed

Af sikkerhedsmæssige og organisatoriske årsager er følgende præmisser opstillet:

- En klasse – 1-2 aktive omklædte lærer
- 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.

### Undervisningens omfang

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

2020: fra uge 40 - uge 50

2021: fra uge 2 – uge 22

Tirsdag – kl. 10.00 – 12.00

Torsdag – 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, således man den ene uge gennemfører undervisningen tirsdag eller torsdag og i den efterfølgende uge på den anden ugedag. Det skal være samme klasse/klasser, der er til stede begge undervisningsgange.

#### **Aalborg Idræts Gymnastikforening/Aalborg Kommune varetager følgende:**

- Planlægger indholdet i undervisningen. Aktiviteterne tilrettelægges så de lever op til retningslinjerne for Covid-19.
- 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
- 1-2 voksne deltager per klasse (op til 28 elever)
- De voksne deltager aktivt i form af assistance ved øvelser, opsyn/tilsyn og pædagogisk/socialt ansvar. Derforuden naturligvis transport fra og til skolen.
- Eleverne er omklædt og klar til undervisning fra starttidspunktet.
- Kommunikation med hjemmene, herunder ifht. medbragt madpakke, vanddunk og gymnastiktøj.

#### **! VED TILMELDING**

- Tilmeldes et hold på MAX. 56 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 (ikke som angivet, 1 person).
- Undervisningen varetages af professionel gymnastikinstruktør.

Modul	Uger	Besøg 1	Besøg 2
1	40+41	Tirsdag 29.09.2020	Torsdag 08.10.2020
2	40+41	Torsdag 01.10.2020	Tirsdag 06.10.2020
3	43+44	Tirsdag 20.10.2020	Torsdag 29.10.2020
4	43+44	Torsdag 22.10.2020	Tirsdag 27.10.2020
5	45+46	Tirsdag 03.11.2020	Torsdag 12.11.2020
6	45+46	Torsdag 05.11.2020	Tirsdag 10.11.2020
7	47+48	Tirsdag 17.11.2020	Torsdag 26.11.2020
8	47+48	Torsdag 19.11.2020	Tirsdag 24.11.2020
9	49+50	Tirsdag 01.12.2020	Torsdag 10.12.2020
10	49+50	Torsdag 03.12.2020	Tirsdag 08.12.2020
11	01+02	Tirsdag 05.01.2021	Torsdag 14.01.2021
12	01+02	Torsdag 07.01.2021	Tirsdag 12.01.2021
13	03+04	Tirsdag 19.01.2021	Torsdag 28.01.2021
14	03+04	Torsdag 21.01.2021	Tirsdag 26.01.2021
15	05+06	Tirsdag 02.02.2021	Torsdag 11.02.2021

16	05+06	Torsdag 04.02.2021	Tirsdag 09.02.2021
17	07+09	Tirsdag 16.02.2021	Torsdag 04.03.2021
18	07+09	Torsdag 18.02.2021	Tirsdag 02.03.2021
19	10+11	Tirsdag 09.03.2021	Torsdag 18.03.2021
20	10+11	Torsdag 11.03.2021	Tirsdag 16.03.2021
21	12+14	Tirsdag 23.03.2021	Torsdag 08.04.2021
22	12+14	Torsdag 25.03.2021	Tirsdag 06.04.2021
23	15+16	Tirsdag 13.04.2021	Torsdag 22.04.2021
24	15+16	Torsdag 15.04.2021	Tirsdag 20.04.2021
25	17+18	Tirsdag 27.04.2021	Torsdag 06.05.2021
26	17+18	Torsdag 29.04.2021	Tirsdag 04.05.2021
27	19+20	Tirsdag 11.05.2021	Torsdag 20.05.2021
28	19+20	ONSDAG 12.05.2021	Tirsdag 18.05.2021

## Formål

- At eleverne opnår viden om spænding og afspænding
- At eleverne deltager aktivt i motorisk udviklende øvelser
- At eleverne får indblik i idrætsgymnastikken i autentiske omgivelser
- At eleverne oplever målrettet feedback på øvelserne.

### Sted

Stadionhal 3, Aalborg Idrætsgymnastik  
 Annebergvej 48  
 9000 Aalborg

Indgang ved stadions SV hjørne - mellem de 2 haller

### Dato

Tirsdag, 29 september, 2020 - 10:00

Gratis

Torsdag, 1 oktober, 2020 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 20 oktober, 2020 - 10:00

Gratis

Torsdag, 22 oktober, 2020 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 3 november, 2020 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 5 november, 2020 - 10:00

Gratis

---

Tirsdag, 17 november, 2020 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 19 november, 2020 - 10:00

Gratis

---

Tirsdag, 1 december, 2020 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 3 december, 2020 - 10:00

Gratis

---

Tirsdag, 5 januar, 2021 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 7 januar, 2021 - 10:00

Gratis

---

Tirsdag, 19 januar, 2021 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 21 januar, 2021 - 10:00

Gratis

---

Tirsdag, 2 februar, 2021 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 4 februar, 2021 - 10:00

Gratis

---

Tirsdag, 16 februar, 2021 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 18 februar, 2021 - 10:00

Gratis

---

Tirsdag, 9 marts, 2021 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 11 marts, 2021 - 10:00

Gratis

---

Tirsdag, 23 marts, 2021 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 25 marts, 2021 - 10:00

Gratis

---

Tirsdag, 13 april, 2021 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 15 april, 2021 - 10:00

Gratis

---

Tirsdag, 27 april, 2021 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 29 april, 2021 - 10:00

Gratis

---

Tirsdag, 11 maj, 2021 - 10:00

Gratis

---

Onsdag, 12 maj, 2021 - 10:00

Gratis

---



## Praktisk information

### Udbyder

Foreningsplaymaker Sanne Fremlev

---

---

### Antal

56

### Periode

29.09.2020 - 18.05.2021

### Varighed

4 timer

Aktivitet klokken 10.00 til 12.00  
(Der er indregnet en pause undervejs)

### Dette forløb er gratis.

Omkostninger finansieres af Skoleforvaltningen/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

## Kontakt udbyder

Foreningsplaymaker Sanne Fremlev

Danmarksgade 17

9000 Aalborg