



## Redskabsgymnastik 3.-6. klasse



### Beskrivelse

Redskabsgymnastik - også kaldet idrætsgymnastik - er en idræt der i høj grad styrker basale og motoriske færdigheder såsom balance, smidighed, reaktionsevne, koordination og styrke. Færdigheder der er almindelige og kan anvendes i mange aspekter.

### Overordnet

- Forløbet varetages af Aalborg Idrætsgymnastik og er på i alt 4 timer; 2 x 2 timer i Stadionhal 3 (gymnastikhall)
- Alle forløb er komprimerede forløb som finder sted mandage og onsdage indenfor en 8- dages periode.
- Forløbene foregår i Stadionhal 3.
- 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 dyrke det i sin fritid.
- Undervisningen varetages af professionel gymnastikinstruktør med flere års erfaring i undervisning af børn

### Booking af forløb

Undervisningen består af 2 tidsbestemte moduler á 120 min varighed.

De ledige moduler kan ses og bookes nederst på siden. HUSK at notere begge af de nedenstående datoer i forløbet, dersom det **i tilmeldingen kun er muligt at se den første dato.**

**NÅR DU BOOKET ET FORLØB BOOKER DU ALTSÅ BEGGE DATOER.** Eksempelvis; bookes mandag den 25/1 er det forløb 3, og består BÅDE af 25/1 OG 1/2.

- Forløb 1 mandag d. 11/1 + mandag d. 18/1
- Forløb 2 onsdag d. 13/1+ onsdag d. 20/1
- Forløb 3 mandag d. 25/1 + mandag d. 1/2
- Forløb 4 onsdag d. 27/1+ onsdag d. 3/2
- Forløb 5 mandag d. 8/2 + mandag d. 15/2
- Forløb 6 mandag d. 1/3+ mandag d. 8/3

Alle forløb finder sted i Hal 3, klokken 12.00 - 14.00.

NB: Der kan max bookes 28 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.
- Hver undervisningsgang i stadionhallen vil blive indledt med en gennemgang af reglerne for at være i hallen.
- Klasserne er klar til undervisning fra starttidspunktet.
- Foreningen følger retningslinjerne for covid-19.

### 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 hjælper med at opretholde ro og fokus og kan træde til og hjælpe hvis der bliver behov.
- Vi vil gerne dele erfaringer på tværs, hvorfor der i nogle tilfælde kan deltage en fotograf/journalist.
- Du er velkommen til at kontakte instruktøren Maria, forud for forløbsstart hvis du har spørgsmål, opmærksomhedspunkter eller særlige ønsker. [projektleder@aig-aalborg.dk](mailto:projektleder@aig-aalborg.dk)
- Ved afbud bedes instruktøren kontaktes på telefon 25338063.
- Har du overordnede spørgsmål til forløbet kontaktes foreningsplaymaker Sanne Fremlev

### 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 eleven kan anvende balance og kropsspænding. Eksempelvis gå og hoppe på bommen, og lave koordinationsøvelser og lege på gulvet. (FFM)
- At eleven kan klatre, hænge, svinge og springe. Eksempelvis svinge i barren og i ringene, springe fra redskab til redskab
- At eleven kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter.

#### Sted

Stadionhal 3, Aalborg Idrætsgymnastik  
Annebergvej 48  
9000 Aalborg

Indgang ved stadions SV hjørne - mellem de 2 haller

### Dato

Mandag, 11 januar, 2021 - 12:00

Gratis

---

Onsdag, 13 januar, 2021 - 12:00

Gratis

---

Mandag, 25 januar, 2021 - 12:00

Gratis

---

Onsdag, 27 januar, 2021 - 12:00

Gratis

---

Mandag, 8 februar, 2021 - 12:00

Gratis

---

Mandag, 1 marts, 2021 - 12:00

Gratis

---

## Praktisk information

### Udbyder

Foreningsplaymaker [Sanne Fremlev](#)

---

### Antal

28

### Periode

11.01.2021 - 08.03.2021

### Varighed

4 timer

2 x 2 timer

### Dette forløb er gratis.

Omkostninger finansieres af Skoleforvaltningen/playmakerpuljen

---

### Emneområde

Trivsel og socialt samvær  
Idræt og bevægelse

---

### Fag

Idræt  
Tema undervisning

---

### Faciliteter

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

## Kontakt udbyder

Foreningsplaymaker Sanne Fremlev

Danmarksgade 17

9000 Aalborg