



Ledige pladser i ROG - fra 1,5 til 6 år - Tilmelding på www.rog.dk

Hold 114 – Forældre/barn 2-4 år

Tirsdag, kl. 16.15-16.55, Valhøj Skole, drengesal

Hold for 2-4 år sammen med én forælder.

På vores forældre-barn-hold deltager du sammen med dit barn. På alle hold er der fælles start og afslutning, samt leg og redskabsbaner.

Hold 117a – Forældre/barn 1-2 år

Søndag, kl. 10.00-10.50, Rødovre Skole, gul sal

Hold for 1-2 år sammen med én forælder.

På vores forældre-barn-hold deltager du sammen med dit barn. På alle hold er der fælles start og afslutning, samt leg og en let redskabsbane.

Hold 120 – Gymnastik for 4-5 år

Tirsdag, kl. 16.00-16.55, Valhøj Skole, drengesal

Hold for 4-5 årige piger og drenge.

På vores børnehold for 5-6 år, vil der blive trænet både balance, motorik og rytme. Holdene starter og slutter altid med fælles samling.

Hold 122 – Gymnastik for 5-6 år

Tirsdag, kl. 17.00-17.55, Valhøj Skole, drengesal

Hold for 5-6 år, hvor forældrene er med i træningen de første måneder.

På vores børnehold for 5-6 år, vil der blive trænet både balance, motorik og rytme. Holdene starter og slutter altid med fælles samling.

Hold 123 – Spring og Spilopper 4-7 år

Lørdag, kl. 10.00-11.30 Rødovre Skole, gul sal

Hold for 4-7 år, hvor en forælder er velkommen til at deltage. Søskende kan deltage med rabat.

På vores børnehold, vil der blive trænet både balance, motorik og rytme. Holdene starter og slutter altid med fælles samling.

Hold 124 – Gymnastik for 4-5 år

Torsdag, kl. 17.00-17.55, Rødovre Skole, gul sal

Hold for 4-5 årige piger og drenge.

På vores børnehold, vil der blive trænet både balance, motorik og rytme. Holdene starter og slutter altid med fælles samling.

Hold 146 – Rytmask Sports-gymnastik, piger 4-7 år

Onsdag kl. 17.30-19.30, Rødovre Skole, ny hal OG

Fredag kl. 17-18.30, Hendriksholm Skole, vestre sal

Dette hold træner 2 gange om ugen, og er man deltager på dette hold, så kræves det at man deltager til træning begge dage.

Formålet med holdet er at vise, at små børn også nemt kan lære gymnastiske færdigheder i en tidlig alder. Mål med dette hold er: At skabe rammer der gør at gymnasten udvikler sig motorisk til musik og tillærer sig spring gennem gentagelser og teknikbaner. Gymnastik vil hjælpe piger med at udvikle elegante, yndefulde udtryk, smidighed, koordination, musikalitet, artisteri, målrettethed, viljestyrke, vil bidrage til at forme din kropsholdning og styrke dit helbred.

Den rytmiske del vil foregå til kendte popsange, hvor kroppens egen styrke og bevidsthed udfordres.

Hvis vi synes nogle af gymnasterne kan/vil udfordres lidt mere, kan vi stille op i en åben konkurrence.



Ledige pladser i ROG - fra 7 til 20 år - Tilmelding på www.rog.dk

Hold 132 – Spring og rytme, piger 6-9 år

Fredag kl. 16.30-17.30, Nyager Skole, drengesal

Holdet er for begyndere og let øvede.

På alle vores hold er der fælles start og afslutning, opvarmning, styrke, balance og smidighed.

Dette hold træner sammen med hold 133.

Hold 133 – Spring og rytme, piger 9-12 år

Fredag kl. 16.30-18.30, Nyager Skole, drengesal

Holdet er for begynder og let øvede.

På alle vores hold er der fælles start og afslutning, opvarmning, styrke, balance og smidighed.

Dette hold træner sammen med hold 132.

Hold 144 - Rope Skipping 6-16 år

Fredag kl. 17-18.30, Rødovre Skole

Rope Skipping er en anderledes sportsgren med fart over feltet, tempo og musik. Vi vil arbejde med tricks i enkelttov, double dutch og wheel. Det er bedst at have sko og lange bukser på. Alle deltagere får et sjippetov.

Hold 145 - Sports Acro, 7-20 år

Mandag kl. 17.00-19.00, Rødovre Gymnasium

Sports Acro handler om balance- og tempomomenter. Det vil sige, at man bliver sat sammen to, tre eller flere, og laver balancer på hinanden (balancemomenter) eller kast med skruer eller saltoer (tempomomenter). Man er sat sammen på kryds og tværs med andre på holdet og er ikke altid sammen med den samme.

Sports Acro er også styrke, smidighed, behændighed og spring over gulv. Vi laver små rytmesekvenser, som bliver brugt til opvisningerne.

Så længe man er frisk og kan hoppe rundt, betyder alderen ikke noget. Det er vigtigt, at du er mødestabil, man er meget afhængig af hinanden.

Hold 149 – Spring for piger 9-12 år

Onsdag kl. 19.00-19.55, Nyager Skole, drengesal

Holdet er for begynder og let øvede.

På alle vores hold er der fælles start og afslutning, opvarmning, styrke, balance og smidighed.

Hold 155 – Dansehold for 4-7 år

Onsdag kl. 16.30-17.25, Nyager Skole, pigesal

Holdet er for begynder og let øvede.

Ballethold for 4-7 år: didaktiske forløb med ballet teknik og akrobatik. Vi lærer sammen korte koreografier som vises til familier og venner til sæsons afslutning, (show dansefest).

Hold 156 – Dansehold for 8-14 år

Onsdag kl. 17.30-18.55, Nyager Skole, pigesal

Holdet er for begynder og let øvede.

Dansehold for 8-14 år: didaktiske forløb med moderne dans teknik og akrobatik. Vi lærer split, spagat, bro, og mange sjove akrobatiske øvelser som fremmer motorik, koordination, balance og kropsforståelse. Vi arbejder med forskellige genrer som Streetdans, hip hop, og latin og sammen lærer vi også korte koreografier som vises til familier og venner til sæsons afslutning, (fælles danseshow med ballet gruppen)



Ledige pladser i ROG - fra 7 til 20 år - Tilmelding på www.rog.dk

DRENGEHOLD

Hold 160 – Drengehold for 5-8 år

Torsdag kl. 18.00-19.30, Nyager Skole, drengesal

Holdet er for begynder og let øvede.

På holdet øves de grundlæggende gymnastik færdigheder kolbøtter, håndstand og vejrmølle, derefter bliver de introduceret til at bruge trampoliner, springbrædt og Airtrack for at udvikle overslag, forlæns salto og araber, gennem fokusering på tilløb, indspring og afsæt, kropspænding, vægtbæring på hænderne, balance samt bevidsthed om kropsrotation.

Hold 161 – Drengehold for 9-14 år

Tirsdag kl. 18.30-20.00, Rødovre Skole, gul sal

Holdet er for begynder og let øvede.

På holdet øves de grundlæggende gymnastik færdigheder kolbøtter, håndstand og vejrmølle, derefter bliver de introduceret til at bruge trampoliner, springbrædt og Airtrack for at udvikle overslag, forlæns salto og araber, gennem fokusering på tilløb, indspring og afsæt, kropspænding, vægtbæring på hænderne, balance samt bevidsthed om kropsrotation.

PARKOUR

Hold 163 - Parkour, 7-8 år

Torsdag kl. 17.00-18.00, Valhøj Skole, drengesalen

Holdet er for begyndere og let øvede piger og drenge. Her øver vi de grundlæggende fysiske kompetencer som kravl, hop, hink, rul, løb og sving, og vi udfordrer og rykker vores grænser. Der lægges også stor vægt på det sociale, som fx gruppedynamik, hvor vi respekterer og støtter hinanden.

Hold 164 - Parkour, 9-10 år

Torsdag kl. 18.15-19.15, Valhøj Skole, drengesalen

Parkour er for piger og drenge i alderen 9-10 år. Her vil vi lære grundlæggende fysiske kompetencer som kravl, hop, hink, rul, løb og sving, og som alt er grundlæggende for at kunne lære at dyrke parkour. Der lægges også stor vægt på det sociale, som fx gruppedynamik, hvor vi respekterer og støtter hinanden.

Hold 165 - Parkour begynder og let øvet 10 år og derover

Torsdag kl. 19.30-20.45, Valhøj Skole, drengesalen

Holdet er for begyndere og let øvede piger og drenge i alderen 10 år og derover. Her øver vi de grundlæggende fysiske kompetencer som kravl, hop, hink, rul, løb og sving, og vi udfordrer og rykker vores grænser. Der lægges også stor vægt på det sociale, som fx gruppedynamik, hvor vi respekterer og støtter hinanden.

Tilmelding på www.rog.dk