



## ROG - Børnehold 2018/2019

Tidspunkt	Ugedag	Nr.	Hold	Træningssted	Træner	Pris	Periode
			<b>Forældrebarnehold</b>				
16.00-16.55	Mandag	110	Forældrebarnehold for 3-5 årige	Nyager Skole, drengesal	Nathalie G, Carla, Anna P, Filippa, Sari	1.150 kr.	sep-april
16.00-16.55	Torsdag	111	Forældrebarnehold for 1,5-3 årige	Nyager Skole, drengesal	Jane, Michelle, Freja, Emilia, Hannah	1.150 kr.	sep-april
17.00-17.55	Torsdag	112	Forældrebarnehold for 3-5 årige	Nyager Skole, drengesal	Jane, Michelle, Freja, Emilia	1.150 kr.	sep-april
16.30-17.10	Tirsdag	114	Forældrebarnehold for 2-4 årige	Valhøj Skole, drengesal	Anette C	900 kr.	sep-april
9.00-9.55	Lørdag	116	Forældrebarnehold for 2-4 årige	Rødovre Skole, gul sal	Maria K, Nanna K., Amalie B	1.150 kr.	8. sep-april
10.00-10.50	Søndag	117a	Forældrebarnehold for 1-2 årige	Rødovre Skole, gul sal	Victoria	475 kr.	jan-april 2019
			<b>Børnehold 3-6 år</b>				
16.00-16.55	Tirsdag	120	Gymnastik for 4-5 år	Nyager Skole, drengesal	Sofie, Thea, Anna P, Rosa	1.150 kr.	sep-april
17.00-17.55	Tirsdag	121	Gymnastik for 5-6 år	Nyager Skole, drengesal	Sofie, Thea, Anna P, Rosa	1.150 kr.	sep-april
17.15-18.15	Tirsdag	122	Gymnastik for 5-6 år delvis med forældre	Valhøj Skole, drengesal	Anette C	1.150 kr.	sep-april
10.00-11.30	Lørdag	123	Spring og spilopper, piger og drenge 4-7 år	Rødovre Skole, gul sal	Rie, Søren	1.200 kr.	27. okt-april
17.00-17.55	Torsdag	124	Spring for 4-5 år	Rødovre Skole, gul sal	Linnea, Sarah H, Cecilie H, Laura E	1.150 kr.	sep-april
16.50-17.50	Mandag	127	Gympop mix, 3-6 år*	Rødovre Gymnasium	Stine, Thomas J, Camilla, Kirstine, Andrea LK, Mille D	2.200 kr.	sep-april
16.05-17.05	Onsdag	127	Gympop mix, 3-6 år*	Rødovrehallen, hal 4	Natalie, Lene, Kirstine, Bastian, Victor, Jasper, Ella, Ellen	2.200 kr.	sep-april
			<b>Spring og rytme 6-14 år</b>				
17.00-17.55	Mandag	130	Mix hold med spring, rytme og gang i den 6-8 år	Nyager Skole, drengesal	Sidsel, Lene W, Nanna A, Asta F, Clara	1.150 kr.	sep-april
18.00-18.55	Mandag	131	Mix hold med spring, rytme og gang i den 8-10 år	Nyager Skole, drengesal	Sidsel, Jeanette, Asta F, Clara	1.150 kr.	sep-april
16.30-17.30	Fredag	132	Spring, piger og drenge 6-9 år	Nyager Skole, drengesal	Oskar, Laura S, Bianca, Nathalie G	1.150 kr.	sep-april
16.30-18.30	Fredag	133	Spring, piger og drenge 9-12 år	Nyager Skole, drengesal	Oskar, Laura S, Bianca, Nathalie G	1.550 kr.	sep-april
18.00-19.30	Torsdag	140	Spring og rytme, piger 6-9 år	Rødovre Skole, gul sal	Linnea, Sarah H, Cecilie H, Laura E	1.550 kr.	sep-april
16.15-17.05	Onsdag	142	Spring og rytme mix-hold, 7-9 år	Nyager Skole, drengesal	Isabella, Kalle, Sarah H, Nathalie G	1.150 kr.	sep-april
17.10-18.55	Onsdag	143	Spring og rytme mix-hold, øvede 10-14 år	Nyager Skole, drengesal	Isabella, Silke, Kalle, Nathalie G	2.000 kr.	sep-april
18.00-19.30	Tirsdag	148	Spring for piger og drenge 8-12 år	Nyager Skole, drengesal	Andrea F, Emilie, Anna R, Malou, Donika	1.550 kr.	sep-april
19.00-19.55	Onsdag	149	Spring for piger 9-12 år	Nyager Skole, drengesal	Kalle, Nathalie G, Melina, Asta F	1.150 kr.	sep-april
			<b>Drengehold</b>				
18.00-19.30	Torsdag	160	Spring for drenge 5-8 år	Nyager Skole, drengesal	Andrea F, Emilie A, Amalie B, Nathalie G	1.550 kr.	sep-april
18.30-20.00	Tirsdag	161	Spring for drenge 9-14 år	Rødovre Skole, gul sal	Paul, Mikael, William, Sari	1.550 kr.	sep-april
			<b>Rope Skipping</b>				
17.00-18.30	Fredag	144	Rope Skipping 6-16 år	Rødovre Skole, gul sal	Maria O, Bitten	1.550 kr.	sep-april
			<b>Sports Acro</b>				
17.00-19.00	Mandag	145	Sports Acro 7-20 år	Rødovre Gymnasium	Pernille, Sasha	2.200 kr.	sep-april
			<b>Rytmisk Sports gymnastik</b>				
17.30-19.00	Onsdag	146	Rytmisk sports gymnastik, 4-7 år*	Rødovre Skole, ny hal	Natalja, Agnese	3.400 kr.	sep-maj
17.00-18.30	Fredag	146	Rytmisk sports gymnastik, 4-7 år*	Hendriksholm Skole, vestre	Natalja, Agnese	3.400 kr.	sep-maj
17.30-20.00	Mandag	147	Rytmisk sports gymnastik, Elitehold*	Hendriksholm Skole, vestre	Natalja, Agnese	5.100 kr.	aug-juni
19.00-20.00	Onsdag	147	Rytmisk sports gymnastik, Elitehold*	Rødovre Skole, ny hal	Natalja, Agnese	5.100 kr.	aug-juni
18.30-19.00	Fredag	147	Rytmisk sports gymnastik, Elitehold*	Hendriksholm Skole, vestre	Natalja, Agnese	5.100 kr.	aug-juni
			<b>Idrætsgymnastik</b>				
17.00-18.25	Tirsdag	191	Idrætsgymnastik 6-15 år, KIG Trin 1-3, Lukket hold*	Rødovre Skole, gul sal	Maja F, Nanna A, Emma	4.300 kr.	aug-juni
12.00-14.00	Søndag	191	Idrætsgymnastik 6-15 år, KIG Trin 1-3, Lukket hold*	Rødovrehallen, hal 4	Maja F, Monica, Selina	4.300 kr.	aug-juni
			<b>Opvisningshold</b>				
17.00-18.30	Mandag	152	Opvisningsholdet 10-13 år*	Rødovre Skole, gul sal	Mette, Josephine, Tobias, Monica, Maja D, Sarah L	3.700 kr.	14. aug-april
17.00-19.00	Onsdag	152	Opvisningsholdet 10-13 år*	Rødovre Skole, gul sal	Mette, Josephine, Tobias, Monica, Maja D, Sarah L	3.700 kr.	14. aug-april
18.30-20.00	Mandag	153	Opvisningsholdet 13-18 år*	Rødovre Skole, gul sal	Mette, Josephine, Tobias, Monica, Maja D, Sarah L	3.700 kr.	14. aug-april
17.00-19.00	Onsdag	153	Opvisningsholdet 13-18 år*	Rødovre Skole, gul sal	Mette, Josephine, Tobias, Monica, Maja D, Sarah L	3.700 kr.	14. aug-april
			<b>Parkour</b>				
17.00-18.00	Torsdag	163	Parkour for 7-8 år, begynder og let øvet	Valhøj Skole, drengesalen	Jonas Vangskjær	1.450 kr.	sep-april
18.15-19.15	Torsdag	164	Parkour for 9-10 år, begynder og let øvet	Valhøj Skole, drengesalen	Jonas Vangskjær	1.450 kr.	sep-april
19.30-20.45	Torsdag	165	Parkour over 10 år, let øvede og øvede	Valhøj Skole, drengesalen	Jonas Vangskjær	1.700 kr.	sep-april
			<b>Familiehold</b>				
	Søndag		Familie-hop for alle aldre	Rødovre Skole	Pris pr. deltager	25 kr.	datoer følger

\* holdet træner flere gange om ugen  
Tilmelding på rog.dk - fra august måned

## Beskrivelser

### Forældre-barn-hold

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

### Børnehold 3-6 år

På vores børnehold for 3-6 årige, vil der blive trænet både balance, motorik og rytme. Holdene starter og slutter altid med fælles samling.

### Gympop 3-6 år

Formålet med GymPop 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.

Vi arbejder bl.a. med den korrekte kolbøtte, opstart på vejrmølle og araberspring, korrekt hop i store og små trampoliner, håndstand osv.

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 stiller op i en åbent konkurrence.

### Drengehold

På begge hold 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.

### Rytmask Sports gymnastik

Rytmask Sports gymnastik er elitehold, der deltager i konkurrencer.

### Ildrætsgymnastik

Pigerne på dette hold skal udvise lyst for idrætsgymnastik. Her lægges der vægt på kunnen og udstråling, spændstighed og styrke. Det forventes også at gymnasten ikke er bange for bommen og har lyst til at træne 2 gange om ugen. Holdet/gymnasten deltager ved Trin 1-3 konkurrence efter gymnastens niveau. Der vil være udgifter til konkurrencer.

### Parkour

Parkourhold er for både begyndere og let øvede piger og drenge mellem 7-16 år. Vi øver de grundlæggende fysiske kompetencer som kravl, hop, hink, rul, løb og sving, og vi udfordrer og rykker vores grænser. Vi træner både inde og ude. Der lægges stor vægt på det sociale, som fx gruppedynamik, hvor vi respekterer og støtter hinanden.

### Familiehold

Familiehold er for hele familien, hvor vi åbner begge salene på Rødvre Skole, og hele familien kan slå sig løs med spring, hop og leg.