

ROG - Børnehold Sommer 2019



Tidspunkt	Ugedag	Nr.	Hold	Træningssted	Træner	Pris	Periode
			Forældrebarndhold				
16.00-16.55	Mandag	110	Forældrebarndhold for 3-5 årige	Nyager Skole, drengesal	Nathalie G, Carla	245 kr.	maj-juni
17.00-17.55	Torsdag	112	Forældrebarndhold for 3-5 årige	Nyager Skole, drengesal	Jane, Michelle, Freja, Emilia	280 kr.	maj-juni
8.15-8.55	Lørdag	115	Rytmik for 1½ - 2½ årige	Rødovre Skole, gul sal	Maria K	160 kr.	maj-juni
9.00-9.55	Lørdag	116	Forældrebarndhold for 2-4 årige	Rødovre Skole, gul sal	Maria K, Nanna K.	210 kr.	maj-juni
			Børnehold 3-6 år				
16.00-16.55	Tirsdag	120	Gymnastik for 4-5 år	Nyager Skole, drengesal	Sofie, Thea, Anna P, Rosa	280 kr.	maj-juni
17.00-17.55	Tirsdag	121	Gymnastik for 5-6 år	Nyager Skole, drengesal	Sofie, Thea, Anna P, Rosa	280 kr.	maj-juni
10.00-11.30	Lørdag	123	Spring og spilopper, piger og drenge 4-7 år	Rødovre Skole, gul sal	Rie, Søren	210 kr.	maj - 1. juni
17.00-18.00	Onsdag	127a	Gympop Mix, Sommer, 3-6 år	Rødovre Skole, gul sal	Thomas Jensen	210 kr.	maj-juni
			Spring og rytme 6-14 år				
17.00-17.55	Mandag	130	Mix hold med spring, rytme og gang i den 6-10 år	Nyager Skole, drengesal	Sidsel, Laura S, Melina	245 kr.	maj-juni
16.00-16.55	Onsdag	142	Spring og rytme, piger 6-9 år	Nyager Skole, drengesal	Nathalie G, Laura S, Amalie B		
17.00-18.55	Onsdag	143	Spring og rytme mix-hold, øvede 10-14 år	Nyager Skole, drengesal	Isabella, Silke, Nathalie G, Laura S	490 kr.	maj-juni
18.00-19.30	Torsdag	140	Spring og rytme, piger 6-9 år	Nyager Skole, drengesal	Linnea, Cecilie H, Laura E, Alba	420 kr.	maj-juni
			Rytmask Sports-gymnastik				
17.30-19.00	Onsdag	146	Rytmask sports-gymnastik, 4-7 år*	Rødovre Skole, ny hal	Natalja, Agnese, Kateryna	800 kr.	maj-juni
17.00-18.30	Fredag	146	Rytmask sports-gymnastik, 4-7 år*	Hendriksholm Skole, vestre	Natalja, Agnese, Kateryna	800 kr.	maj-juni
17.30-20.00	Mandag	147	Rytmask sports-gymnastik, Elitehold*	Hendriksholm Skole, vestre	Natalja, Agnese, Kateryna	1025 kr.	maj-juni
19.00-20.00	Onsdag	147	Rytmask sports-gymnastik, Elitehold*	Rødovre Skole, ny hal	Natalja, Agnese, Kateryna	1025 kr.	maj-juni
18.30-19.00	Fredag	147	Rytmask sports-gymnastik, Elitehold*	Hendriksholm Skole, vestre	Natalja, Agnese, Kateryna	1025 kr.	maj-juni
			Idrætsgymnastik				
18.00-19.30	Onsdag	191	Idrætsgymnastik 6-15 år, KIG Trin 2-3, Lukket hold*	Rødovrehallen, hal 4	Selina, Monica, Hannah	aftales	maj-juni
12.00-14.00	Søndag	191	Idrætsgymnastik 6-15 år, KIG Trin 2-3, Lukket hold*	Rødovrehallen, hal 4	Maja F, Monica	aftales	maj-juni
12.00-14.30	Søndag	190	Idrætsgymnastik 6-15 år, KIG Trin 1-2, Lukket hold*	Rødovrehallen, hal 4	Selina, Amalie B, Freja	aftales	maj
			Opvisningshold				
17.00-19.00	Mandag	152	Opvisningsholdet, let øvet 9-18 år-Se krav og tider nederst	Rødovre Skole, gul sal	Mette, Maja	450 kr.	maj-juni
18.45-20.00	Mandag	153	Opvisningsholdet, øvet 9-18 år*-Se krav og tider nederst	Rødovre Skole, gul sal	Mette, Maja	800 kr.	maj-juni
17.00-19.00	Torsdag	153	Opvisningsholdet, øvet 9-18 år*-Se krav og tider nederst	Rødovre Skole, gul sal	Mette, Maja	800 kr.	maj-juni
			Parkour				
17.00-18.00	Torsdag	163	Parkour for 7-8 år, begynder og let øvet	Valhøj Skole, drengesalen	Jonas Vangskjær	300 kr.	maj-juni
18.15-19.15	Torsdag	164	Parkour for 9-10 år, begynder og let øvet	Valhøj Skole, drengesalen	Jonas Vangskjær	300 kr.	maj-juni
19.30-20.45	Torsdag	165	Parkour over 10 år, let øvede og øvede	Valhøj Skole, drengesalen	Jonas Vangskjær	375 kr.	maj-juni

*

holdet træner flere gange om ugen
Tilmelding på rog.dk fra 8. april 2019
Beskrivelser

Forældrebarndhold

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

Rytmik

Har du lyst til at få sat godt gang i weekenden, og få noget kvalitetstid med dit barn? Så skal I tilmelde jer dette hold.

Til tumlestik, lærer børnene hvordan de kan bruge deres krop, til at udvikle deres motorik, koordinering, balance og meget mere.

Alt sammen til musik og sang, og med leg som det overordnede tema.

Her bliver børn som forældre trykke med det at gå til gymnastik, samtidig med at I får nogle gode stunder.

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

Onsdage på Rødovre Skole i den lille sal. Masser af leg og gymnastik - vi skal hoppe, springe, rulle, trille, stå på hænder, kaste, gribe, klatre, svinge og meget mere.

Børnehold 6-14 år

På vores børnehold for 6-14 årige, vil der blive trænet både balance, motorik, rytme, spring og styrke. Holdene starter og slutter altid med fælles samling. Alle hold laver styrketræning tilpasset til aldersgruppen, idet det er en del af grundtræningen for at kunne udføre de spring der trænes korrekt og med mindst mulig risiko for at komme til skade

På alle springhold er det vigtigt, at understrege, at det er trænerne, der bestemmer hvilke spring der udføres.

Gymnasterne skal have en vis styrke og kropskontrol før et spring kan udføres ordentligt, idet trænerne ikke kan bære en gymnast rundt uden gymnastens egen styrke.

Rytmask Sports gymnastik

Rytmask Sports gymnastik er elitehold, der deltager i konkurrencer.

Idrætsgymnastik

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.

Opvisningshold

Opvisningsholdene er for let øvede og øvede piger mellem 9-18 år. KRAV: Rondat/araberspring på bane og salto i trampolin.

BEMÆRK: Mandag den 6. maj og torsdag den 9. maj - INGEN TRÆNING.

Onsdag den 8. maj - Træning kl. 17.00-19.00, Nyager Skoles pigesal.

Mandag den 13. maj - INGEN TRÆNING.

Onsdag den 15. maj - Træning kl. 17.00-19.00, Nyager Skoles pigesal.

De første træninger træner alle gymnaster mandag kl. 17-20, derefter deles gymnasterne op i let øvet (hold 152) og øvet hold (hold 153). Fra den 20. maj træner hold 152 mandage kl. 17-19 og hold 153 træner mandage 18.45-20.00 OG torsdage kl. 17-19.

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.