

I.F. Kildemarken  
Gymnastik og Trampolin

Foreningstelefonen: 53 25 92 15  
Mail: ifkgymnastik@gmail.com

Hold øje med vores hjemmeside:  
[www.ifkgymnastikogtrampolin.dk](http://www.ifkgymnastikogtrampolin.dk)

 ifk.gymnastik

# GYMNASTIK & TRAMPOLIN



# VELKOMMEN TIL SÆSONEN 2018/19

Nu er sommeren ved at være forbi, og det betyder, at vi er ved at være klar til en ny gymnastiksæson.

Vi starter i uge 35, og alle hold træner på Ellebækskolen afd. Kildemarksvej, med mindre andet er anført under holdomtalen. Som altid vil vi have forskellige arrangementer i årets løb, blandt andet juletræsfest, fastelavn og forårsopvisning, og vi håber, at rigtig mange vil bakke op om disse arrangementer.

Følg med på [www.ifkgymnastikogtrampolin.dk](http://www.ifkgymnastikogtrampolin.dk) eller på Facebook, hvor der løbende vil være opdateringer.

Vi holder generalforsamling i oktober. Der vil være opslag i hallen og i sal 2.

Årets opvisning er lørdag den 6. april 2019.

## GYMNASTIK I BØRNEHØJDE

### Mor/far/barn

**Søndag kl. 10:00-11:00**  
**Sted: Sal 2**  
**Kontingent: 800 kr. el. 2x425 kr.**  
**Instruktører: Annika & Anne**  
**Opstart: Søndag d. 2/9-18**

Mor, far og barn er et hold, hvor vi leger os ind i gymnastikken. Motion, bevægelse, leg og gymnastik for børn sammen med voksne har fysisk stor betydning for børnenes udvikling.

Gymnastik for børn og voksne er tilrettelagt med fokus på børnene, men de voksne deltager også. Vi udforsker salens mange redskaber, synger, leger sanglege og meget mere, så kom og vær med.

Vi slutter sæsonen af med en opvisning, hvor vi viser, hvad vi har lavet.

### Krudtugler

**Søndag kl. 11:00-12:00**  
**Sted: Sal 2**  
**Kontingent: 800 kr. el. 2x425 kr.**  
**Instruktører: Annika, Anne & Sarah**  
**Opstart: Søndag d. 2/9-18**

Et hold for ca. 3-5 årige piger og drenge, der vil lege gymnastik, hvor vi springer trampolin og lærer at lave kolbøtter samt vejrøller over forskellige redskaber.

Vi synger, hopper, springer og har det sjovt i hele salen, imens forældrene kigger på. Omkring jul skal vi til at forberede os til opvisningen. Derfor må forældrene ikke kigge på, men der er altid plads i omklædningsrummet.

Så mød op, hvis du er frisk på lidt sjov og ballade. Vi slutter sæsonen af med en opvisning, hvor vi skal vise, hvad vi har lært.

### Drengfræs (fra 5 år)

**Onsdag kl. 17:00-18:30**  
**Sted: Sal 2**  
**Kontingent: 1.000 kr. el. 2x525 kr.**  
**Instruktør: Torben**  
**Opstart: Onsdag d. 29/8-18**

Drengeholdet er for små, friske fyre med masser af energi. Der vil være fuld fart på træningen med masser af leg og god gymnastik.

Så er du dreng med en masse energi, og kan lide at hoppe, springe og lege, så mød op og vær med.

### Micro Springpiger (fra 5 år)

**Mandag kl. 17:00-18:15**  
**Sted: Hallen**  
**Kontingent 950 kr. el. 2x500 kr.**  
**Instruktører: Pernille, Sasha & Milla**  
**Opstart: Mandag d. 27/8-18**

Er du til spring/leg, kan du komme og være med til at springe og lege sammen med os, hvad enten du er dreng eller pige.

Holdet er for dig, der gerne vil have det sjovt, samtidig med at du lærer at lave gymnastik. Holdet er også for dig, der ikke har gået til gymnastik for.

Vi kommer til at arbejde med grundgymnastikken samt udforske nye spring og redskaber.

### Vær en del af foreningen

Fra hvert hold skal der være 2 aktive forældre, der vil deltage i arbejdet omkring foreningen, så der bliver skabt gode rammer for både gymnaster og instruktører. Det kan være en hjælp med et par timer i en bod ved opvisning, eller måske er bestyrelsen noget for dig?

Det er ikke hårdt arbejde, og alle kan deltage – det kræver blot et par timer om måneden. Skal du være med? Giv besked til din træner eller på vores mail: [ifkgymnastik@gmail.com](mailto:ifkgymnastik@gmail.com)



## DEM, DER VIL NOGET MED GYMNASTIKKEN

### Springtøser (fra 8 år)

**Onsdag kl. 17:00-19:30**  
**Sted: Hallen**  
**Kontingent: 1.250 kr. el. 2x650 kr.**  
**Instruktører: Lone, Jonas & Cecilia**  
**Opstart: Onsdag d. 29/8-18**

Springtøser er et opvisningshold for gymnaster, der har de fleste grundspring på plads og kan holde takten i rytmeserier.

I træningerne vil der være en del smidigheds- og styrketræning, og vi vil træne målrettet efter, at gymnasterne udvikler sig både rytmisk og springmæssigt.

Derudover sætter vi kammeratskab og godt humør højt – til gengæld forventer vi, at gymnasterne kommer til alle træninger.

Der skal forventes udgifter til transport til opvisninger og dragter.

### Trampolin for børn og ungdom (fra 6-12 år)

**Mandag kl. 18.30-20.30**  
**Sted: Hallen**  
**Kontingent: 1.300 kr. el. 2x675 kr.**  
**Instruktører: Marcus, Signe, Ann-Marie & Ida**  
**Opstart: Mandag d. 27/8-18**

Stortrampolin er en gymnastisk disciplin, der tager sit udgangspunkt i den enkelte gymnast og blandt andet udvikler balance, motorik og kropsherskelse.

Træningen bliver tilpasset hver enkelt gymnasts niveau, og der lægges vægt på at lære de grundlæggende teknikker, samt at udvikle gymnasten i egen retning og eget tempo.

Sæsonen afsluttes med en serie på op til 10 spring af forskellig art, der laves af instruktørerne i samarbejde med gymnasten.

Serien vises til foreningens opvisning.

Maks 20 springere på holdet.

### Springteam

**Tirsdag kl. 17.00-19.00 og torsdag kl. 17.00-19.00**  
**Sted: Hallen**  
**Kontingent: 1.950 kr. el. 2x1.000 kr.**  
**Instruktører: Kristian, Patrick, Freja & Mark**  
**Opstart: Tirsdag d. 28/8-18**

Springteam er et seriøst spring- og rytmehold. Træningen består af rytme, hvor vi arbejder med at kombinere sekvenser, udvider vores elementer og sætter fokus på det perfekte.

Træningen består også af spring, hvor flere spring kombineres til et sværere spring. Det forventede springniveau ved start er, at flikken kører selv og er klar til at forsætte udviklingen, samt at den hoftebøjede salto er klar til at rotere.

Pigernes målsætning er individuel fra gymnast til gymnast med en forventning om udvikling og gå-på-mod. Der vil blive stillet krav til gymnasten om mødepligt af respekt for sine medgymnaster og instruktører. Der er ligeledes en klar forventning om opbakning fra forældrene. Vi vægter det sociale på holdet meget højt og har normalt overnatnings-weekender og ture i løbet af sæsonen.

### Motion for voksne

**Mandag kl. 17:00-18:00 eller torsdag kl. 10:00-11:00**  
**Sted: Mandage i sal 2 på Kildemarksskolen, torsdag i lokale 20 i Næstved Hallen**  
**Kontingent: 700 kr. el. 2x375 kr.**  
**Instruktør: Birgit**  
**Opstart: Mandag d. 27/8-18 og torsdag d. 30/8-18**

Bevæg og bevar dig – voksenmotion for krop og sjæl. Gotved pilates-nakke-skuldre-mave-ryg og bækkenbund.

Vi skal træne kroppen sund – balance, energi og velvære.

Brug QR-koden for nem tilmelding



## TILMELDING KAN FOREGÅ PÅ FØLGENDE MÅDER:

**1** På flere af vores hold er der ventelister, hvorfor det kan være godt at tilmelde sig inden sæsonstart på hjemmesiden. Du tilmelder dig på [www.ifkgymnastikogtrampolin.dk/tilmelding](http://www.ifkgymnastikogtrampolin.dk/tilmelding)

**2** Alternativt bruges indmeldelsesblanketten, der udleveres af instruktørerne ved første træning. Blanketten afleveres udfyldt straks efter start.

Alle har 1 gratis prøvetime. Herefter er du tilmeldt holdet og forpligtet til at betale kontingent. Har du spørgsmål til programmet, er du meget velkommen til at kontakte os på tlf. 53 25 92 15, Facebook eller på mail [ifkgymnastik@gmail.com](mailto:ifkgymnastik@gmail.com)