

2025
2026

ASPIRANT DGI NORDSJÆLLAND

DGI Nordsjælland Aspirant 17+

DGI Nordsjælland Aspirant er et hold bestående af både en rytme- og springside. Holdet er for dig, der brænder for gymnastikken, og som vil være en del af et fedt fællesskab!

Rytme- og springsiden træner i samme tidsrum, så vi starter sammen med fælles opvarmning, leg og hygge. Herefter deler vi os og træner, nørder og sveder hver for sig.

Vi har et ambitiøst niveau for holdet med plads til diversitet og niveauforskel.

Til træning har vi fokus på at udvikle, nørde, rette, svede, grine, og alle følelser derimellem.

Vi ønsker at arbejde med motiverede og engagerede gymnaster og forventer derfor, at du prioriterer at komme til holdets træning - både den faste ugentlige træning, weekendtræning, opvisninger og andre sociale aktiviteter.

Vi skal selvfølgelig skabe et fantastisk opvisningsprogram, som vi bl.a. skal have med til en række forårsopvisninger og slutteligt til

Festival del Sole i Riccione 2026 

HVORFOR DU SKAL VÆLGE DGI NORDSJÆLLAND ASPIRANT

**Holdet træner søndage kl. 15-17 i
LillerødHallerne, Banevang 7,
3450 Allerød**

**Du skal vælge DGI Nordsjælland Aspirant,
hvis du:**

- Brænder for gymnastikken
- Vil være en del af et fedt fællesskab
- Vil på opvisningstour med et brag af en opvisning
- Ønsker at udvikle og dygtiggøre dig

Du kan forvente:

- Topmotiverede instruktører
- Alsidig, varieret og udfordrende træning
- Fokus på fysisk træning og skadeforbyggelse
- En opvisning, der går op i en højere enhed

Holdet er for dig!

Aspirant 17+ er et landsdelshold for både den rutinerede gymnast og for nybegynderen med en spirende gymnast i maven.

Aspirant 17+ er for dig, som ønsker at udvikle sig gymnastisk, samt blive en del af et fedt fællesskab med plads til sjov og ballade.

Du skal også være aktiv i en lokalforening – enten som gymnast eller instruktør/hjælpeinstruktør



OPVISNINGSMANIFEST 25/26

Alle gymnaster skal deltage rytmisk, men ikke alle skal deltage i spring. Vi stræber efter at skabe serier, hvor hele holdet er med, uanset om de er tilmeldt spring eller rytme.

Dragterne skal stå tydeligt frem. Vi vil gøre os bemærket, når vi er til opvisning.

Opvisningen starter sekundet, første gymnast træder ind på gulvet, og slutter først når vi har markeret en afslutning. Når vi er på gulvet, er vi på fra start til slut. Redskabsslæb skal være en del af opvisningen, selv helt fra start af.

Vi tager kontrol over gulvet og lader os ikke kontrolleres af ydre faktorer. Vi sætter dagsordenen og følger vores egne regler. Vi går på gulvet, som om vi ejer verden og samtidig udstråler en form for “overlegenhed”.

Musikken skal kunne lides af både trænere og gymnaster. Majoriteten af holdet skal synes om musikken, vi har med til opvisningen.

Vi går på gulvet som ét hold. Når ting ikke går, som det skal, er det hele holdets opgave at få trukket hinanden op og få opvisningen tilbage på rette spor.

Opvisningen skal være med til at skubbe grænserne for, hvad man kan opnå med en opvisning som landsdelshold.

Opvisningen skal have en visuel og auditiv kunstnerisk værdi. Vi stræber efter en opvisning, som fungerer i en helhed som et gymnastisk kunstværk.

Overgangene i opvisningen skal være flydende. Vi bestræber os på at fange publikum, selv i overgangene. Dette sker bl.a. gennem gode overgange i musikken samt evt. rytmiske sekvenser under redskabsryk.

Opvisningen skal laves og fremføres med passion. Vi skaber opvisningen med henblik på at udtrykke os gennem gymnastikken og går på gulvet, som var det vores sidste opvisning.