

Hold 17 - MiniTeam 7+

Bemærk: På dette hold fordeles pladserne efter fortræning i uge 34 og 35/2023. Du kan læse om og tilmelde dig fortræning via EVENT på hjemmesiden.

Startdato: 4. september 2023

Slutdato: 12. juni 2024

Se ferieperioder i betingelserne

MiniTeam 7+ er for dig, som ikke kan få nok af gymnastik og elsker at springe og bevæge sig. Holdet er også for dig, som vil elske at træne to gange om ugen og som prioriterer sin træning - også selvom "Moster Oda" har fødselsdag, eller vennerne gerne vil have en legeaftale.

Vi vil til træningerne arbejde med både spring og rytme, vi skal nørde teknik og prøve kræfter med diverse rytme- og springelementer såsom, forlæns og baglæns saltoer, flik flak, fejessving, gå i takt til musikken, kraftspring, serier og meget mere.

Vi skal gennem leg eksperimentere og udforske gymnastikkens mange facetter, og danne et godt fundament for en god fysisk form og en god træningskultur, så vi skaber de bedste udviklingsmuligheder for holdet og for den enkelte gymnast.

Vi prioriterer det sociale på holdet højt, og vi bestræber os på, at alle går hjem med et stort smil, godt humør og røde kinder.

Hvis du synes, at gymnastik er MEGA fedt og godt kunne tænke dig mere udfordring og seriøs træning, så er MiniTeam holdet for dig.

Med to træninger om ugen, arbejder vi også målrettet på at lave en fed opvisning, som vi skal vise ude i hallerne i foråret 2024, og som vi selvfølgelig forventer, at du deltager i.

Hvis du har gået til gymnastik i minimum et år og godt kunne tænke dig at:

- Træne i længere tid og blive endnu dygtigere
- Lave både spring og rytme
- Lave styrketræning for at blive super stærk, så du kan lave seje spring
- Hygge dig sammen med dine holdkammerater

Så kom og træn hos os. Vi vil udfordre dig og sammen sætte mål, så du bliver endnu dygtigere!

Vi tilbyder et fedt fællesskab, god holdånd og topmotiverede trænere - Vi ser frem til en sjov og lærerig sæson med masser af fede træninger og sved på panden!

Holdet er udtaget, så du skal prioritere at deltage i alle træninger og opvisninger. Herudover forventer vi, at du gennem din indstilling til træning udviser stort engagement og lyst til at lære og udvikle dig.

Kalender 2023-2024

- **Forældre Infomøde – 28. aug. kl. 18.30**
- Træningsweekend 30. sept. - 1. okt. 2023
- Springsikker 1: 11.-12. nov. 2023 "Springkanin" på kursus, i samarbejde med DGI Nordsjælland
- Juleopvisning 3. dec. 2023

- Forårsopvisninger i DGI Nordsjælland (2., 3. ell. 10. marts 2024)
- Hjemmeopvisning 16. marts 2024 i Lillerødhallerne
- Sorø opvisning 23.-24. marts 2024
- 10-14 Stævne - dato oplyses senere
- Gymnastik Galla i DGI Nordsjælland 12. april 2024 (hvis holdet udtages)

Der kan komme flere arrangementer, så kalenderen opdateres, når datoerne er kendt

Der skal udover kontingentet påregnes ekstra udgifter til:

- Dragt og holdtrøje
- Træningsweekend og stævne
- Diverse transport

Hold 18 - JuniorTeam 11+

Bemærk: På dette hold fordeles pladserne efter fortræninger i uge 34 og 35/2023. Du kan læse om og tilmelde dig fortræning via EVENT på hjemmesiden.

Startdato: 5. september 2023

Slutdato: 13. juni 2024

Se ferieperioder i betingelserne

JuniorTeam 11+ er et spring/rytmehold for den øvede gymnast, som søger udfordring og udvikling både spring- og rytmemæssigt (disse vil vægte ca. 50/50). Vi ønsker at arbejde med engagerede gymnaster, som møder motiverede til træning og tager aktivt del i egen og holdets udvikling. Til gengæld kan du forvente lækker, udfordrende træning og et fedt fællesskab!

Vi vægter en god grundform hos gymnasterne for at forebygge skader og sikre det bedst mulige udviklingsgrundlag. Dette betyder, at du kan forvente et gennemgående fokus på styrke og smidighed. Det sagt, skal vi også lege, hygge, svede og have det hammer sjovt!

Spring- og rytmemæssigt lægger vi primært vægt på, at du tidligere har dyrket gymnastik og er tryk i brugen af de basale redskaber (minitrampolin, airtrack osv.)

Vi forventer, at du mestrer følgende:

- Lukket salto i trampolin
- Araber flik-flak med let modtagning
- Kraftspring med let modtagning

Holdet er udtaget, så du skal prioritere at deltage i alle træninger og opvisninger. Herudover forventer vi, at du gennem din indstilling til træning udviser stort engagement og lyst til at lære og udvikle dig.

Kalender 2023-2024

- **Forældre Infomøde – 28. aug. kl. 18.30**
- Træningsweekend 30. sept. - 1. okt. 2023
- Springsikker 2: 7.-8. okt. 2023 "Springkanin" på kursus, samarbejde med DGI Nordsjælland
- Springsikker 1: 11.-12. nov. 2023 "Springkanin" på kursus, samarbejde med DGI Nordsjælland
- Juleopvisning 3. dec. 2023
- Forårsopvisninger i DGI Nordsjælland (2., 3. ell. 10. marts 2024)
- Hjemmeopvisning 16. marts 2024 i Lillerødhallerne
- Sorø opvisning 23.-24. marts 2024
- 10-14 Stævne - dato oplyses senere
- Gymnastik Galla i DGI Nordsjælland 12. april 2024 (hvis holdet udtages)

Der kan komme flere arrangementer, så kalenderen opdateres, når datoerne er kendt

Der skal udover kontingentet påregnes ekstra udgifter til:

- Dragt og holdtrøje
- Træningsweekend og stævne
- Diverse transport

Hold 19 - Ynglinge 15+ - Rytme/Dans

Startdato: 4. september 2023

Slutdato: 10. juni 2024

Se ferieperioder i betingelserne

Vi ønsker at lægge et ambitiøst niveau for holdet med gymnaster og dansere, der brænder for bevægelse. Med gennemgående fundament i både dansen og grundgymnastikken, skal vi arbejde med alt fra håndredskaber til moderne, lyrisk, hiphop og house. Herunder udstråling, energi, improvisation, flow og udfoldelse.

Dine undervisere, Nadia Bill og Marie Pallesen, har tilsammen mangeårig erfaring indenfor både dans og rytmisk gymnastik. Endvidere skal Nadia og Marie i sæson 2023-24 gå på Danseuddannelsen af Sara Gaardbo og vil undervejs indhente inspiration og viden derfra.

Vi har på dette hold stort fokus på vedblivende indlæring af nye koreografier (ca. 1 per træning), da det er her, man virkelig udvikler sig! På denne måde træner og fremmer vi vores indlæringsproces, som vil være en stor fordel for dig på fremtidige hold.

Herudover påtænker vi at deltage i en række opvisninger i foråret 2024 sammen med Ynglinge Spring. Vi forventer naturligvis, at du også prioriterer at deltage i opvisningerne.

På holdet er der plads til alle, som ønsker at udvikle sig rytmisk og danse-mæssigt og har lyst til at skubbe egne grænser. Holdet vil ydermere skabe et godt afsæt for dig, som måske planlægger at prøve kræfter med udtaget rytme/dansehold i fremtiden.

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 i fællesskab planlægger med Ynglinge Spring.

Holdet er ydermere et godt supplement til dig, der gerne vil gå på DGI Landsdelshold.

Vi tilbyder et fedt fællesskab, god holdånd og topmotiverede trænere!

Bemærk: Ved tilmelding til både Yngling 15+ - Spring og Ynglinge 15+ - Rytme/Dans opnås 10% i rabat på den samlede pris. Rabatten fås ved at du henvender dig til gymnastik@lilgym.dk efter du har tilmeldt dig begge hold. Vi vil så tilbageføre rabatten til dig.

Hold 20 - Ynglinge 15+ - Spring

Startdato: 7. september 2023

Slutdato: 13. juni 2024

Se ferieperioder i betingelserne

Ynglinge 15+ er et springhold for både den rutinerede gymnast og for nybegynderen med en spirende gymnast i maven. Yngling er for dig, som ønsker at udvikle sig gymnastisk, samt blive en del af et fedt fællesskab!

Vi ønsker at lægge et ambitiøst niveau for holdet med plads til diversitet og niveauforskel. I træningen lægges der primært fokus på spring, herunder tekniktræning og fri flow. Vi vil til træningerne arbejde teknisk og teoretisk indenfor spring og fysisk træning, således at vi skaber de bedste muligheder for udvikling og for en sund træningskultur.

Med udgangspunkt i den grundlæggende gymnastik, herunder en god fysisk form for forebyggelse af skader, kan du forvente en alsidig, varieret og udfordrende træning. Vi vil gennem leg udforske og prøve os frem i gymnastikkens mange facetter med henblik på udvikling og udarbejdning af årets opvisningsprogram, som vi skal lave med Ynglinge 15+ dans/rytme - Vi vil derfor arbejde med et fælles rytmisk indslag.

Vi skal i foråret 2024 deltage i en række opvisninger og stævner, som vi forventer, at du prioriterer og deltager i.

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 i fællesskab planlægger med Ynglinge Dans/Rytme.

Vi forventer naturligvis også, at du til træningerne udviser stort engagement, lyst og mod på at prøve nye ting!

Holdet vil ydermere være et godt supplement til dig, som gerne vil gå på DGI Landsdelshold.

Vi tilbyder et fedt fællesskab, god holdånd og topmotiverede trænere!

Bemærk: Ved tilmelding til både Yngling 15+ - Spring og Ynglinge 15+ - Rytme/Dans opnås 10% i rabat på den samlede pris. Rabatten fås ved at du henvender dig til gymnastik@lilgym.dk efter du har tilmeldt dig begge hold. Vi vil så tilbageføre rabatten til dig.