Holdbeskrivelser 2026/2027

Der tages forbehold for ændringer i programmet!

H17 Springpiger 6-9 år

Se ferieperioder i betingelserne

Kalder alle piger, som gerne vil lære springgymnastik!

Er du en frisk pige, der er til sjove spring, sved på panden og masser af god træning, så er dette holdet for dig.

Vi vil både arbejde med spring og rytme. Vi skal lave fejesving, gå i takt til musikken, lave saltoer, slå vejrmøller og araberspring, flik-flak, kraftspring og meget mere.

Det vigtigste for at gå på dette hold er din motivation for gymnastik, bevægelse, læring og at være en del af fællesskabet.

Vi fokuserer på at kunne bære egen kropsvægt og have fornemmelse for rum og retning på alle niveauer. Vi skal lave "rigtig" gymnastikopvarmning, så vi bliver stærke og dygtige til at styre hele kroppen. Vi bruger masser af god musik og kommer trætte og glade hjem.

På Springpiger er der plads til alle, uanset om man har lavet gymnastik før eller ej!

Til foråret skal vi til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.
Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

H18 Kun For Drenge! 8-12 år

Se ferieperioder i betingelserne

Er du klar til fart, spring og masser af grin?

Kun for Drenge er holdet for drenge mellem 8 og 12 år, der elsker at bevæge sig, prøve nye udfordringer og være en del af et stærkt fællesskab.

Vi træner på airtrack, trampoliner og redskaber, hvor vi øver alt fra kolbøtter, vejrmøller og håndstand til flikflak og saltoer. Der bliver fart over feltet, høj puls og masser af succesoplevelser – og vi hjælper hinanden hele vejen.

Hos os handler gymnastik om at skabe gode oplevelser og få hver gymnast til at føle sig som en vigtig del af holdet. Derfor er der plads til alle, uanset om du er nybegynder eller har gået til gymnastik i flere år. Vi hepper på hinanden, griner sammen og tør udfordre os selv.

Gennem sæsonen udvikler vi os både som gymnaster og holdkammerater, og vi glæder os til at vise familie og venner, hvad vi har lært, når vi slutter sæsonen af med forårets opvisning.

Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

Vi glæder os til at byde dig velkommen!

H16 SpringMix 7-9 år

Se ferieperioder i betingelserne

Er du en frisk dreng eller pige, der er til sjove spring, sved på panden og masser af god musik, så er dette holdet for dig.

Her er fokus på træning, der tager hensyn til børnenes alder og motoriske udvikling, således at det giver dem lyst til selv at træne og udvikle deres gymnastiske færdigheder.

Vi vil både arbejde med spring og rytme. Vi skal arbejde teknisk og øve fejesving, gå i takt til musikken, lave saltoer, slå vejrmøller, araberspring, flik-flak, kraftspring og meget mere.

Det vigtigste for at gå på dette hold er din motivation for gymnastik, bevægelse, læring og at være en del af fællesskabet.

Vi fokuserer på at kunne bære egen kropsvægt og have fornemmelse for rum og retning på alle niveauer. Vi skal snuse til "rigtig" gymnastikopvarmning, så vi bliver stærke og dygtige til at styre hele kroppen. Vi bruger masser af god musik og kommer trætte og glade hjem.

Til foråret skal vi til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.
Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

H19 SpringMix 8-11 år

Der er IKKE træning: 25/9, 23/10, 27/11, 8/1, 26/2, 19/3

Se ferieperioder i betingelserne

Holdet er for piger og drenge, som brænder for at lave springgymnastik. Her er plads til dig med ambitioner om at udvikle dig, men her er også plads til dig, som blot ønsker at gå til springgymnastik én gang om ugen. Holdet kan også bruges som supplement til både Mini- og JuniorTeam.

Vi skal arbejde med grundspringene, men der bliver også stort fokus på at arbejde videre herfra med flik-flak, kraftspring, baglæns saltoer, strakte saltoer og måske endda saltoer med skruer.

Uanset om du er let-øvet eller øvet, vil der med garanti være nye udfordringer. Der vil blive lavet sjov og effektiv opvarmning, springbaner og teknik-stationer, så medbring stort engagement og godt humør.

Hos os handler gymnastik om at skabe gode oplevelser og få hver gymnast til at føle sig som en vigtig del af holdet. Derfor er der plads til alle, uanset om du er nybegynder eller har gået til gymnastik i flere år. Vi hepper på hinanden, griner sammen og tør udfordre os selv.

Holdet er ikke et opvisningshold.

H20 SpringMix 11-16 år

Se ferieperioder i betingelserne

Holdet er for piger og drenge, som brænder for at lave springgymnastik. Her er plads til dig med ambitioner om at udvikle dig, men her er også plads til dig, som blot ønsker at gå til springgymnastik én gang om ugen. Holdet kan også bruges som supplement til både JuniorTeam og YnglingeMix.

Vi skal arbejde med grundspringene, men der bliver også stor fokus på at arbejde videre herfra med flik-flak, kraftspring, baglæns saltoer, strakte saltoer og måske endda saltoer med skruer.

Vi vil i træningerne arbejde teknisk og teoretisk indenfor spring og fysisk træning, således at vi skaber de bedste muligheder for udvikling og for en sund træningskultur.

Uanset om du er let-øvet eller øvet, vil der med garanti være nye udfordringer. Der vil blive lavet sjov og effektiv opvarmning, springbaner og teknikstationer, så medbring stort engagement og godt humør.

Holdet er ikke et opvisningshold.

H23 MiniTeam 8-10 år

Fortræning i uge 34 og 35. Tilmelding via EVENT

Se ferieperioder i betingelserne

MiniTeam 8-10 år er et spring/rytmehold for gymnasten, som søger udfordring og udvikling både spring- og rytmemæssigt. Holdet er også for dig, som vil elske at træne to gange om ugen og som prioriterer din træning - også selvom "Moster Oda" har fødselsdag, eller vennerne gerne vil have en legeaftale. Til gengæld kan du forvente lækker, udfordrende træning og et fedt fællesskab!

Vi vil til træning nørde teknik og prøve kræfter med forskellige rytme- og springelementer såsom for- og baglæns saltoer, flik-flak, fejesving, gå i takt til musikken, kraftspring, serier og meget mere.
Spring- og rytmemæssigt lægger vi primært vægt på, at du tidligere har dyrket gymnastik og er tryg i brugen af de basale redskaber (minitrampolin, airtrack osv.)

Vi ønsker desuden, at du mestrer følgende:

- Vejrmølle og Araberspring
- Araber flik-flak med modtagning
- Kraftspring med modtagning
- Salto med modtagning

Med træning to gange om ugen, arbejder vi også målrettet på at lave en fed opvisning, som vi skal vise i foråret 2027, og som vi forventer, du deltager i (3-4 datoer). Bliver vi inviteret til at gæsteoptræde i andre foreninger, deltager vi også gerne. Du skal også forvente ekstra træning i nogle weekender - enten med overnatning eller som en enkelt dag.

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.

H24 JuniorTeam 11-13 år

Fortræning i uge 34 og 35. Tilmelding via EVENT

Se ferieperioder i betingelserne

JuniorTeam 11-13 år er et spring/rytmehold for den mere 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 tryg i brugen af de basale redskaber (minitrampolin, airtrack osv.)

Med intensiv træning to gange om ugen, arbejder vi også målrettet på at lave en fed opvisning, som vi skal vise ude i hallerne i foråret 2027, og som vi forventer, du deltager i (3-4 datoer). Bliver vi inviteret til at gæsteoptræde i andre foreninger, kommer vi også gerne! Du skal også forvente ekstra træning i nogle weekender - både med og uden overnatning.

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.

H25 YnglingeMix 13-16 år

Fortræning i uge 34 og 35. Tilmelding via EVENT

YnglingeMix 13-16 år er et spring-/rytmehold for den øvede gymnast, som brænder for gymnastikken, og 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 arbejder vi teknisk og teoretisk, med fokus på at udvikle, nørde, rette, således at vi skaber de bedste forudsætninger for udvikling. Vi forventer, at du tidligere har dyrket gymnastik, og er tryg i brugen af de basale redskaber (minitrampolin, airtrack osv.)

Med intensiv træning to gange om ugen, arbejder vi også målrettet på at lave en fed opvisning, som vi skal vise ude i hallerne i foråret 2027, og som vi selvfølgelig forventer, du deltager i (3-4 datoer). Bliver vi inviteret til at gæsteoptræde i andre foreninger, deltager vi også gerne.

Vi ønsker at skabe et hold, hvor **udvikling, fællesskab og sammenhold** er i fokus, og vi 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.

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.

DGI Nordsjælland Aspirant 17+, H26A RYTME og H26B SPRING

Tilmelding til prøvetræningerne skal ske via EVENT

DGI Nordsjælland Aspirant 17+ er et landsdelshold for både den rutinerede gymnast og for nybegynderen med en spirende gymnast i maven.
Holdet er for dig, der brænder for gymnastikken, og som vil være en del af et fedt fællesskab, uanset om du er til spring eller rytme/dans!

Rytme og Spring træner hver deres dag, så du har mulighed for at vælge begge dele.
Minimum én gang om måneden har vi fællestræning, hvor vi træner og hygger sammen.

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 det er derfor et krav, at du prioriterer at komme til alle holdets træninger - både den faste ugentlige træning, weekendtræning, opvisninger og andre sociale aktiviteter.

Sammen skal vi skabe et fantastisk opvisningsprogram, som vi skal have med til en række forårsopvisninger - bl.a. DGI Aspirantstævne i Vejle!

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.

OBS! Der er i kontingentet indregnet betaling for Aspirantstævne, Sorø Opvisningsdage m.fl. Hvis du ønsker at blive tilmeldt både spring og rytme, skal du kontakte os, så vi kan beregne en god pris!

Vær opmærksom på, at du skal være aktiv gymnast, instruktør, hjælpeinstruktør eller bestyrelses-/udvalgsmedlem i en gymnastikforening, der er medlem af DGI for at kunne gå på et DGI Landsdelshold. Kontakt os, hvis du er i tvivl om, du opfylder kravet og har brug for hjælp til det.

H31 DGI Nordsjælland MasterRep 25+

Tilmelding til fortræningerne skal ske via EVENT

Se ferieperioder i betingelserne

DGI Nordsjælland MasterRep 25+ er et rytmisk opvisningshold for dig, der er vild med gymnastik. Du elsker udfordringer i træningen, sved på panden og fællesskabet. Du har derudover lyst til at være en del af en proces frem mod en spændende opvisning, hvor det hele skal ende med at gå op i en højere enhed.

I træningen vil vi have fokus på fysisk grundtræning, teknik og kropsforståelse, og vi skal arbejde med rum, retning, planer, temposkift, stemninger og udtryk. Du vil blive præsenteret for elementer fra traditionel gymnastik, akro, moderne dans, ballet, hiphop, house og contemporary. Udover, i fællesskab, at skabe en spændende opvisning, er målet, at alle oplever en gymnastisk udvikling, uanset hvilket niveau man starter på.

Holdet er et udtaget hold, og det er derfor et krav, at du har erfaring inden for rytmisk gymnastik. Det forventes derfor også, at du prioriterer at møde til alle træninger, ekstra træninger (ca. 5, hvoraf 1 er med overnatning) samt de opvisninger (ca. 6) og stævner (1), som holdet deltager i - Datoer følger senere.

Der skal udover kontingent forventes ekstraudgifter til:

- Dragt/holdtrøje/håndredskab
- Stævnegebyr
- Diverse transport til opvisninger

H29 Lillerød Workouts "3i1"

Se ferieperioder i betingelserne

Lillerød Workouts er 3i1 holdet med et godt fællesskab, funktionel træning og forskellige trænere! Der tilbydes træning både tirsdag, torsdag og søndag forskellige steder i Lillerød. Det er ikke obligatorisk at deltage alle dage. Herunder kan du se en beskrivelse af træningen på de enkelte dage.

Søndags workout – søndag kl. 10.00-11.00

Vi starter med grundig gymnastisk opvarmning efterfulgt af dagens workout(s). Der er særligt fokus på at bruge kroppen funktionelt, og at træningen er varieret fra gang til gang. Vi bruger en masse forskellige træningsredskaber, som f.eks. slynge (TRX), elastik, kettlebell, tov, medicinbold, gymhammer, plint, måtter og springgrav.

Calisthenics og Mobilitet – tirsdag kl. 20.00-21.15

Calisthenics er styrkeøvelser med brug af egen kropsvægt, som involverer smidighed og balance. Vi øver håndstand, katete, stem og variationer af squats, push-ups og pull-ups. Vi supplerer med smidighedstræning, som understøtter øvelserne. Det er ikke nødvendigt at kunne nogle øvelser på forhånd eller have nogen speciel styrke som udgangspunkt. Vi hjælpes ad med at forbedre det udgangspunkt, vi kommer med.

Torsdags workout – torsdag kl. 19.30-20.30

Funktionel træning - kom godt i gang!

Alle kan være med, uanset form og tidligere træningserfaring. Træningen er varieret med masser af sved på panden, og øvelserne kan tilpasses den enkelte. Vi træner med salens faciliteter. Det eneste, du behøver, er indendørssko, træningstøj og godt humør.

H27 Lillerød Retro 30+

Bemærk: Der er kun prøvetræning i 3 uger (31/8, 7/9 og 14/9)

Holdet er for dig, der er 30+ og stadig elsker at lave rytmisk gymnastik på opvisningsplan - både med og uden håndredskab.
Der vil til hver træning blive brugt tid på opvarmning og grundtræning – og selvfølgelig indlæring af opvisningsserier.

Du skal være indstillet på at tage et fælles medansvar for holdet – både socialt og gennem overholdelse af mødepligt til både den ugentlige træning, planlagte ekstratræninger á 4 timer i sæsonens løb (d. 24/10 og 9/1), samt naturligvis til de opvisninger, holdet forventes at deltage i:

- DGI Nordsjællands Vinterstævne – januar 2027
- Stenbrostævnet – 23. januar 2027
- DGI Forårsopvisning i Helsinge d. 7. marts eller 21. marts i Farum 2027
- Hvis holdet bliver udtaget: GymnastikGalla – 16. april 2027
- Lillerød Gymnastiks hjemmeopvisning – 17. april 2027

- Fællesstævne på Sjælland – formodentlig april 2027

Forudsætninger for at gå på holdet:
- du har lyst til et dejligt fællesskab med fokus på serietræning og socialt samvær
- du har dyrket opvisningsgymnastik eller lignende for nylig eller tidligere i livet
- du er interesseret i nye udfordringer og i at udvikle dig selv
- du prioriterer tid til træning og opvisninger
- du accepterer at blive en del af en lukket FaceBook-gruppe for holdet i denne sæson, hvor træningsvideoer, beskeder og anden information kommunikeres igennem.

Der skal udover kontingent forventes ekstraudgifter til dragt/holdtrøje/håndredskab og transport til opvisninger

H30 Kun For Mænd!

Se ferieperioder i betingelserne

OBS! Tilmelding til KFM giver også adgang til træning på H29 Lillerød Workouts alle dage

På Kun for Mænd! arbejder vi målrettet på at forbedre vores kondition, udholdenhed og grundstyrke, med fokus på at lave træningen naturlig, varieret og udfordrende. Vi inddrager blandt andet elementer fra springgymnastik, parkour og crossfit med henblik på at gøre træningen sjov og underholdende samtidig med, at vi får tæsket kroppen godt igennem!

Træningerne vil bestå af effektiv, gymnastisk opvarmning for både led og muskler, efterfulgt af dagens workout og til sidst spring og teknikøvelser på redskaberne. Der stilles ingen krav til niveau eller alder - kom som du er, og vær klar til at flytte nogle grænser!

Vel mødt til en fed træning!

H08 Rope Skipping 6-8 år *(fra bh. klasse)* og H07 Rope Skipping 7+ *(fra 1. klasse)*

Se ferieperioder i betingelserne

Hvis du synes, at sjipning er super sejt, og godt kunne tænke dig at lære at hoppe både i enkelt tov, double dutch og på en hel masse andre sjove måder, så er dette hold lige noget for dig.

I løbet af sæsonen lærer du nogle helt nye måder at bruge sjippetove på, og får selvfølgelig en masse sved på panden. Vi skal udfordre os selv med en masse nye tricks og en masse sjove lege.
Holdet er både for dig, der aldrig har sjippet før og for dig, som ønsker endnu mere udfordring med tovene!

Til foråret skal vi til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.

Der er i kontingentet betalt for ét sjippetov, som udleveres i løbet af sæsonen.
Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

H09 Rope Skipping 9+

Se ferieperioder i betingelserne

Holdet er både for dig, der aldrig har sjippet før og for dig, som ønsker endnu mere udfordring med tovene!

I løbet af sæsonen skal vi blandt andet øve forskellige sjippeelementer som speed, double dutch, single rope, hjul, to i ét tov, langt tov og meget mere. Vi skal træne til selv at kunne svinge store tove og lave styrketræning for at blive stærkere, så vi kan bære egen vægt på armene, når vi f.eks. skal lave push-ups.

På holdet får du lov til at være kreativ med at opbygge din egen lille serie, også i samarbejde med dine holdkammerater. Desuden skal vi have det MEGA sjovt og få masser af nye kammerater!

Til foråret skal vi både til DGI's Forårsopvisning og til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.

Der er i kontingentet betalt for ét sjippetov, som udleveres i løbet af sæsonen.
Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

H28 RopeFit 18+

Se ferieperioder i betingelserne

RopeFit er for voksne, der ønsker effektiv kredsløbs- og styrketræning, højt humør og sved på panden i selskab med andre. Vi kommer hele kroppen rundt, og får altid trænet lattermusklen. Holdet er både for begyndere samt mere eller mindre øvede sjippere, da vi favner bredt og tilpasser til dit niveau. Sjipning har udviklet sig meget gennem tiden, og er gået fra at være en leg i skolegården til en alsidig og varieret sportsgren, der udøves på verdensplan.

Vi skal prøve kræfter med alle sjipningens facetter, da vi bl.a. skal hoppe i enkelttov og double dutch, bruge almindelige tove, lange tove, speedtove, perletove og meget mere.

Der er i kontingentet betalt for ét sjippetov, som udleveres i løbet af sæsonen.

Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til hjemmeopvisningen.

H10 Rope Skipping K30+

Se ferieperioder i betingelserne

K30+ er holdet for voksen-sjipperen, som ønsker at udfordre sig selv med konkurrence discipliner i Rope Skipping. Det kan både være i individuelle discipliner eller sammen med andre og både speed og freestyle.

Du behøver ikke at have konkurreret tidligere, og du behøver ikke at have kendskab til konkurrencerne.

Der er ikke krav til, at du stiller op i konkurrencer i løbet af sæsonen, men vi arbejder målrettet med disciplinerne, og ser hvor det fører os hen.

Det er en fordel, hvis du også deltager på holdet RopeFit.

OBS! Holdet har to ugentlige træninger. Torsdag med underviser og mandag er der selvtræning.

Der er i kontingentet betalt for konkurrencelicens.

H11 Rope Skipping K0

Se ferieperioder i betingelserne

Hvis du synes, at sjipning er MEGA fedt og godt kunne tænke dig mere udfordring og seriøs træning, så er K0 holdet for dig.

K0 er et konkurrencehold, hvor vi et par gange om året deltager i både hold- og individuelle konkurrencer. Vi træner målrettet to gange om ugen med fokus på disciplinerne speed, enkelt tov og double dutch.

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

- **Træne i længere tid og blive endnu dygtigere**
- **Lave dine egne sjippeserier – med hjælp selvfølgelig**
- **Lave styrketræning for at blive super stærk, så du kan lave forskellige tricks**
- **Hygge dig sammen med alle de andre sjippere**

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

Der er i kontingentet betalt for licens og konkurrence-gebyrer samt ét sjippetov, som udleveres i løbet af sæsonen. Der skal påregnes ekstra udgifter til tøj og transport.

H12 Rope Skipping K1

Se ferieperioder i betingelserne

Dette hold er for dig, der har gået til sjipning i et par år, og virkelig er bidt af det. Hvis du derudover er glad for at konkurrere mod andre, så er K1 holdet for dig. Vi træner sjipning på konkurrenceplan, hvilket kræver hård og seriøs træning – hver gang.

Vi øver vores serier og træner vores speed igen og igen, så vi kan gå til konkurrencer uden at lave fejl. Vores træning er både hård og sjov, og så hygger vi os med hinanden på tværs af alder, skoler og byer. Vi når hele sjippepaletten rundt med master konkurrence, holdkonkurrence og opvisninger.

Der skal påregnes tid til ekstra træninger og opvisninger, samt udgifter til transport, tøj og eventuelle ekstra sjippetove i løbet af sæsonen.

Der er i kontingentet betalt for konkurrencelicens og tre sjippetove, som udleveres i løbet af sæsonen.

H13 Rope Skipping K2

Se ferieperioder i betingelserne

Rope Skipping K2 er holdet for øvede konkurrencesjippere, som gerne vil konkurrere både i Danmark og internationalt. Ud over alle konkurrencerne tager vi også ud til mange opvisninger.

Vores træning er meget intensiv, da vi altid har meget, vi skal nå, og det er derfor vigtigt, at alle altid møder velforberedte til træning og giver 100% - hver gang.

Det forventes, at alle deltager i alle konkurrencer og opvisninger samt ved eventuelle ekstratræninger mv.

Selvom vi har et stramt program, har vi også tid til sjov. Vi bruger rigtig meget tid sammen, så du får venner og masser af oplevelser for livet.

Der skal påregnes ekstra træning samt udgifter til transport, tøj og sjippetove i løbet af sæsonen. Der er i kontingentet betalt for konkurrencelicens og tre sjippetove, som udleveres i løbet af sæsonen.

H14 Solsikkeholdet fra 6 år

Gymnastik, musik og fællesskab

Se ferieperioder i betingelserne

Holdet er for dig, der har lyst til at øve sig på at være med i et godt foreningsfællesskab, hvor vi sammen skal have det sjovt med gymnastik, musik og bevægelse.

Vi sætter kroppen i bevægelse, bruger sanserne i leg, øver os på at koordinere arme og ben, og gør musklerne stærkere. Pulsen både stiger og falder, og derigennem mærker vi os selv.

Vi skal udfordre os selv gennem nye øvelser og lege. Samtidig har vi også fokus på rutiner i hver enkelt undervisningsgang, så vi skaber ro og tryghed.

Det vigtige er, at du har lyst til at være med i dit eget tempo, hvad end du hopper ud i øvelserne med det samme, eller skal se det hele an.

Solsikkeholdet er et gymnastikhold, der er tilrettelagt for børn og unge med særlige behov. Det er et mindre hold, hvor vi tager hensyn til hinanden, og der er plads til forskelligheder. Vi forventer, at barnet de første gange har en forælder/ledsager med, der støtter og hjælper i det omfang, barnet har behov for. Vi vil derefter vurdere, i samråd med dig, om dit barn kan være alene.

H01A Familiehold 1½ -3 år

Angående tilmelding: Jeres tilmelding er først gyldig, når både barn og voksen er tilmeldt og betalt for, via deres egen personlige profil!

Se ferieperioder i betingelserne

Holdet er for familier, der har lyst til at slutte weekenden af med gymnastik, sjov og leg sammen. Vi skal mærke hjertet banke, få røde kinder, og vi skal styrke motorikken og balancen.

Nogle gange fylder vi hallen med redskaber og legeting, så vi kan kravle, løbe, hoppe, trille, fjolle og grine. Andre gange laver vi en hemmelig hule under faldskærmen, danser til musik, synger sange og ”bager” på ryggen.

Vi starter og slutter altid timen i rundkreds, hvor vi både synger goddag- og farvelsange.

Den voksne behøver ikke at være forælder, men skal være en, som barnet er tryg ved, og som også har lyst til at lege med! Alle børn og voksne skal være omklædt i trænings-/gymnastiktøj og deltage aktivt under hele timen.

Praktisk info: Børnene skal være spist af hjemmefra, da der ikke er tid til madpauser i timen. Kiks, saftevand o.l. må ikke medbringes i hallen. I må selvfølgelig gerne medbringe en flaske med vand til at slukke tørsten med. Søskende skal blive hjemme, da holdet er til de tilmeldte børn.

H02 Familiehold 4-5 år

Angående tilmelding: Jeres tilmelding er først gyldig, når både barn og voksen er tilmeldt og betalt for, via deres egen personlige profil!

Se ferieperioder i betingelserne

Holdet er for familier, der har lyst til at have det sjovt og lege sammen. Vi skal have pulsen op og sved på panden, og vi skal styrke motorikken og balancen.

Nogle gange fylder vi hallen med redskaber og legeting, så vi kan kravle, løbe, hoppe, trille, fjolle og grine. Vi har store og små redskaber, og vi bevæger os højt og lavt, hurtigt og langsomt, forlæns og baglæns – alt imens vi lytter til en masse god musik, eller synger selv!

Gennem leg bruger vi sanserne, musklerne og får sved på panden og vigtigst af alt, skal vi have det smaddersjovt.

Vi starter og slutter altid timen i rundkreds, hvor vi både synger goddag- og farvelsange.

Den voksne behøver ikke at være forælder, men skal være en, som barnet er tryg ved, og som også har lyst til at lege med. Alle børn og voksne skal være omklædt i trænings-/gymnastiktøj og deltage aktivt under hele timen.

Til foråret skal vi til hjemmeopvisning og vise, hvad vi har lært. Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

Praktisk info: Børnene skal være spist af hjemmefra, da der ikke er tid til madpauser i timen. Kiks, saftevand o.l. må ikke medbringes i hallen. I må selvfølgelig gerne medbringe en flaske med vand til at slukke tørsten med. Søskende skal blive hjemme, da holdet er til de tilmeldte børn.

H03 Familiefredag 5-9 år

Angående tilmelding: Jeres tilmelding er først gyldig, når både barn og voksen er tilmeldt og betalt for, via deres egen personlige profil!

Udvalgte datoer, hvor der er træning: 25/9, 23/10, 27/11, 8/1, 26/2, 19/3, 30/4

Se ferieperioder i betingelserne

Holdet er for familier, der har lyst til gymnastik og leg sammen. Vi skal have pulsen op og sved på panden, mens vi udfordrer os selv og hinanden – det kan være i opvarmningen, på store "redskabs-landskaber", hurtige stafetter, styrketræning, sjipning, powerhoop, boldspil, dans, leg og en masse andet sjov – kun fantasien sætter grænser! Alle skal være klædt på til bevægelse, da både børn og voksne skal deltage aktivt.

Praktisk info: Børnene skal være spist af hjemmefra, da der ikke er tid til madpauser i timen. Kiks, saftevand o.l. må ikke medbringes i hallen. I må selvfølgelig gerne medbringe en flaske med vand, til at slukke tørsten med.

H06 Seje Drenge 6-7 år

Se ferieperioder i betingelserne

Kalder alle Seje Drenge!

Kom og lær hvordan man spiller med musklerne og laver fed drengegymnastik, så sveden perler, og latteren bobler i maven. Vi skal blive super stærke, klatre i tove, kravle i ribber, lave armstræk og springe på redskaber.

Vi lærer også, hvad det vil sige at være en god holdkammerat - for på dette hold er der plads til alle drenge uanset, om man er stor eller lille, og om man har lavet gymnastik før eller ej!

Til foråret skal vi til hjemmeopvisning og vise, hvad I har lært.
Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

H04 Leg og Tons 4-6 år

Se ferieperioder i betingelserne

*Gymnastik og leg for børn **uden** forældre*

Er du nysgerrig på, hvordan du kan bruge kroppen på alle mulige sjove og udfordrende måder, og elsker du at hoppe og springe, lege, kravle og løbe? Vi skal nemlig lege både med og uden redskaber, vi slipper fantasien løs og er kreative.

Vi har store og små redskaber, og vi bevæger os højt og lavt, hurtigt og langsomt, forlæns og baglæns – alt imens vi lytter til en masse god musik, eller synger selv!

Gennem leg bruger vi sanserne, musklerne og får sved på panden og vigtigst af alt, skal vi have det smaddersjovt.

Holdet er for dig, der har lyst til kropslige udfordringer på egen hånd uden mor og far.

Til foråret skal vi til hjemmeopvisning og vise, hvad vi har lært.
Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

Praktisk info: Børnene skal være spist af hjemmefra, da der ikke er tid til madpauser i timen. Kiks, saftevand o.l. må ikke medbringes i hallen. I må selvfølgelig gerne medbringe en flaske med vand, til at slukke tørsten med.

H05 Leg og Tons 5-7 år

Se ferieperioder i betingelserne

*Gymnastik og leg for børn **uden** forældre*

Er du nysgerrig på, hvordan du kan bruge kroppen på alle mulige sjove og udfordrende måder, og elsker du at hoppe og springe, lege, kravle og løbe? Vi skal nemlig lege både med og uden redskaber, vi slipper fantasien løs og er kreative.

Vi har store og små redskaber, og vi bevæger os højt og lavt, hurtigt og langsomt, forlæns og baglæns – alt imens vi lytter til en masse god musik, eller synger selv!

Gennem leg bruger vi sanserne, musklerne og får sved på panden og vigtigst af alt, skal vi have det smaddersjovt.

Holdet er for dig, der har lyst til kropslige udfordringer på egen hånd uden mor og far.

Til foråret skal vi til hjemmeopvisning og vise, hvad vi har lært.
Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

Praktisk info: Børnene skal være spist af hjemmefra, da der ikke er tid til madpauser i timen. Kiks, saftevand o.l. må ikke medbringes i hallen. I må selvfølgelig gerne medbringe en flaske med vand, til at slukke tørsten med.

H15 MGP Dans 6-8 år

Se ferieperioder i betingelserne

Holdet er for dig, der elsker at danse og have det sjovt til MGP-musik. Du kommer til at danse til både nye og gamle MGP-sange, samt andre velkendte popsange. Vi skal have en fest til hver træning, og vil have fokus på indlæring af forskellige danse, så vi får et bredt kendskab til dansens verden. Vi vil også udforske lidt af den rytmiske gymnastik.

Holdet er for alle, uanset om man har danset før. Kom og hav det sjovt. Vi ser frem til at danse med dig.

Til foråret skal vi til hjemmeopvisning og vise, hvad vi har lært.
Der er i kontingentet betalt for en forenings t-shirt, der skal bruges til opvisningen.

H21 Dans og Rytme 8-10 år

Se ferieperioder i betingelserne

Holdet er for dig, der elsker at danse og have det sjovt til god musik. Du kommer til at danse til bl.a. popmusik og velkendte MGP-sange. Vi vil også udforske lidt af den rytmiske gymnastik og lege med forskellige håndredskaber (bolde, køller, vimpler, tøndebånd).

Derudover skal vi også have plads til leg og øvelser, der styrker fællesskabet på holdet.

Holdet er for alle, uanset om man har danset før. Kom og hav det sjovt. Vi ser frem til at danse med dig.

I løbet af sæsonen udarbejder vi en fed opvisning, som vi skal vise til forårets opvisninger.

Der skal udover kontingentet påregnes ekstra udgifter til opvisningstøj.

H22 Dans og Rytme 10+

Se ferieperioder i betingelserne

Dette hold er for dig, som elsker at bevæge kroppen gennem rytmisk gymnastik og dans. Vi vil i løbet af sæsonen arbejde os igennem grundtrin og teknik fra gymnastikkens verden såvel som dansens. Parallelt med grundtræningen skal vi lære mange og forskellige koreografier, der udfordrer indenfor en bred vifte af genrer - fra grundgymnastik til moderne og hiphop.

Herudover kan du forvente at blive udfordret på din smidighed, styrke og kondition - så vi skaber de bedste forudsætninger for udvikling og danseglæde.

For at alle kan få mest ud af træningen, forventer vi, at du deltager aktivt med en positiv indstilling, og at du prioriterer din træning.

I løbet af sæsonen udarbejder vi en fed opvisning, som vi skal vise til DGI's Forårsopvisning samt foreningens egen hjemmeopvisning.

Der skal udover kontingentet påregnes ekstra udgifter til opvisningstøj.