

Gymnastik- og Idrætsforeningen ORIENT

GYMNASTIKPROGRAM SÆSON 2023 - 2024

Hold 11 - "Familie-ræs", piger og drenge, 2-4 år

Tidspunkt: Onsdag kl. 16.30 – 17.20

Sted: Islev skoles pigesal

Instruktør: "SØGES"

Kontingent: Kr. 770,00 Barn
og kr. 175,00 Voksen

Beskrivelse:

"Familie-ræs" er et hold, hvor far/mor-barn kan komme og brænde en masse energi af. I løbet af sæsonen sætter vi fokus på børnenes motorik i form af forskellige redskabsbaner. Derudover skal vi lære hinanden at kende, lege en masse og selvfølgelig have det super sjovt! Er I klar? Så find gymnastikskoene frem og tilbring onsdag eftermiddag sammen med os.

Bemærk: Orientdag 23. marts 2024

Hold 05 - BØLLER OG BALLERINAER, piger og drenge, 4-5 år

Tidspunkt: Mandag kl. 17.00 – 17.50

Sted: Islev skoles pigesal

Instruktør: Anna og Ida

Kontingent: Kr. 900,00

Beskrivelse:

Holdet er for drenge og piger, som har lyst til at lave en masse gymnastik, leg, spring og bevægelse.

Vi har fokus på grundmotorikken og udviklingen af motoriske færdigheder.

Vi vægter at der skal være en stor variation i legene og øvelserne, hvor vores vigtigste formål er at det skal være sjovt. Vi skal bl.a. lære at lave koldbøtter og hoppe i trampolinen. Vi glæder os til at have en masse sjove gymnastiktimer sammen med dig!

Bemærk: Der kan komme en ekstra udgift til en gymnastikdragt til opvisning til Orientdagen 23. marts 2024.

Hold 07 – SPRINGLOPPERNE, piger, 6-7 år

Tidspunkt: Mandag kl. 18.00 – 18.50

Sted: Islev skoles pigesal

Instruktør: Anna og Ida

Kontingent: Kr. 900,00

Beskrivelse:

Holdet er for piger der elsker at bevæge sig til musikken. Vi skal lege, lære og ha' det sjovt på én gang. Vi danser til en masse sejt musik og laver små serier. Vi leger også i redskaberne hvor vi bl.a. skal hoppe i trampolin og lære at lave vejrmøller. Vi glæder os til at have en masse sjove gymnastiktimer sammen med dig!

Bemærk: Der kan komme en ekstra udgift til en gymnastikdragt til opvisning til Orientdagen 23. marts 2024

Hold 22 - TUMLETROLDENE, piger og drenge, 4-5 år

Tidspunkt: Tirsdag kl. 16.30 – 17.20

Sted: Tinderhøj skoles pigesal

Instruktør: Natascha

Kontingent: Kr. 900,00

Beskrivelse:

Har du lyst til at lege dig gennem 50 minutters gymnastik hver tirsdag, og lære at slå kolbøtter, hoppe i trampolin og løbe hurtigt? Tumletroldene er et hold, hvor vi har stor fokus på grundmotorikken og udvikling af motoriske færdigheder. Timerne er med stor variation af lege og øvelser inden for puslinge-gymnastikken, hvor vores hovedfokus er at have det sjovt. Der vil i løbet af sæsonen være "kigge-på-dage", hvor forældre er meget velkomne til at komme og få et indblik i, hvad vi laver i timerne.

Bemærk: Der skal gøres opmærksom på, at der i løbet af sæsonen skal regnes med en ekstra udgift til en dragt til Orientdagen 23. marts 2024.

Hold 20 – SPRINGMIX – piger og drenge, 6-7 år

Tidspunkt: Tirsdag kl. 17.30 – 18.20

Sted: Tinderhøj skoles pigesal

Instruktør: Natascha og Marie H.M.

Kontingent: Kr. 900,00

Beskrivelse:

Kom og vær med til at have det sjovt med spring og leg. Vi skal lære børnene alle de grundlæggende ting i springgymnastikkens verden og udfordre deres talenter hver især. Vi skal lave små sjove rytmeserier til god musik. De motoriske færdigheder pudses af, og giver børnene en bedre kropsfornemmelse. Hver time vil være udfordrende og sjov på en varieret måde. Der vil i løbet af sæsonen være "kigge-på-dage", hvor forældre er meget velkomne ind i salen, for at få et indblik i hvad vi laver i gymnastiktimen.

Bemærk: Der skal gøres opmærksom på, at der i løbet af sæsonen skal regnes med en ekstra udgift til en dragt til Orientdagen 23. marts 2024.

Hold 21 – SPRINGMIX, piger og drenge, 8-12 år

Tidspunkt: Tirsdag kl. 18.30 – 19.20

Sted: Tinderhøj skoles pigesal

Instruktør: Natascha og Marie H.M.

Kontingent: Kr. 900,00

Beskrivelse:

Kan du lide at have det sjovt og lave gymnastik? Og er du mellem 8 og 12 år? Så kom og spring med os! Vi øver og bygger videre på de grundlæggende ting indenfor gymnastikkens verden, samtidig med at vi leger og har det sjovt. Opvarmningen består primært af forskellige lege, hvor vi får pusten op så kroppen bliver klar til spring. Så, hvis du kunne tænke dig at lære eller blive bedre til at stå på hænder, lave vejrmøller, lave spring på trampolin m.m., så kom og vær med hos os. I løbet af sæsonen vil vi have "kigge-på-dage", hvor forældre er velkommen i salen, for at få et indblik i, hvad vi laver i gymnastiktimen.

Bemærk: Der skal gøres opmærksom på, at der i løbet af sæsonen skal regnes med en ekstra udgift til en dragt til Orientdagen 23. marts 2024.

Hold 08 – RYTME 8-9 år,

Tidspunkt: Onsdag kl. 17.30 – 18.20

Sted: Islev skoles pigesal

Instruktør: Andrea og Maja

Kontingent: Kr. 900,00

Beskrivelse:

"Rytme 8-9 år" er et hold, hvor der er fart over feltet, hvor vi gennem hele sæsonen øver små danseserier, som ender ud i et brag af et show ved sæsonafslutningen. Vi styrker fællesskabet på holdet i form af sjove lege, hvor vi både får sved på panden og grinet en masse. Desuden øver vi vejrmøller og andre akrobatiske øvelser. Er du klar på en sæson med nye venner og fart over feltet? Så find dit store smil frem og kom og leg og dans med os 😊

Bemærk: Til Orientdagen 23. marts 2024 skal gymnasterne have ens opvisningstøj, så der vil derfor i løbet af sæsonen ske en betaling til gymnastikdragt.

Hold 10 – RYTME10-12 år,

Tidspunkt: Onsdag kl. 18.25 – 19.25

Sted: Islev skoles pigesal

Instruktør: Andrea og Maja

Kontingent: Kr. 975,00

Beskrivelse:

"Rytme 10-12 år" er et hold med masser af smil, fart og fælleskab. Vi lærer hinanden at kende gennem forskellige aktiviteter og vægter sammenholdet højt. Vi laver rytmiske serier til fed musik, der sættes sammen til en opvisning, som vi viser til sæsonafslutningen. Desuden øver vi smidighed og akrobatik og udstråling. Vi leger og griner en masse. Er du klar på sjov, dans og nye veninder? Så kom glad 😊

Bemærk: Til Orientdagen 23. marts 2024 skal gymnasterne have ens opvisningstøj, så der vil derfor i løbet af sæsonen ske en betaling til gymnastikdragt.

Hold 06 - Junior - rytme

Tidspunkt:	Onsdag kl. 19.30 – 21.00
Sted:	Islev skoles pigesal
Instruktør:	Line
Kontingent:	Kr. 1.100,00

Beskrivelse:

Kan du heller ikke stå stille når musikken spiller...? og du står foran spejlet om morgenen. Så skal du komme til en energifyldt træning hvor rytmisk gymnastik, dans og akrobatik er i fokus. I træningen kommer vi bl.a. igennem forskellige genre af både gymnastikken og dansen. Når serierne skal laves er I selv med til at vælge musik samt udforme en del af serierne. Vi er et hold hvor de fleste har gået til gymnastik eller dans før og vi bygger derfor videre på det I i forvejen kan. Men der er samtidig også plads til nye piger på holdet, der har lyst til at prøve kræfter med rytmisk gymnastik, dans og akrobatik. I slutningen af sæsonen forener vi træningen til en super flot opvisning, som vi viser til DGI's forårsstævne først i marts måned 2024 og Orients gymnastikdag 23. marts 2024.

For at kunne lave den flotteste opvisning vil der i løbet af sæsonen komme søndagstræninger med en masse gymnastik, hygge og grin. Vi glæder os til at se dig!

Bemærk: Der vil i løbet af sæsonen komme en merbetaling til en flot gymnastikdragt til opvisningerne.

Hold 23 - Spring 7-9 år (Begyndere)

Tidspunkt:	Mandag kl. 17.05 – 18.05
Sted:	Tinderhøj skoles pigesal
Instruktør:	Emilia, Cassie, Nikoline og Pernille
Kontingent:	Kr. 1.300,00

Beskrivelse:

Kan du slet ikke sidde stille, og er din mor begyndt at blive træt af at du laver vejrmøller i stuen? Så skal du starte til springgymnastik hos os. Vi leger mens vi lærer og her er plads til alle. Vi springer splitspring, ophop, araberspring, vejrmøller, kraftspring og står på hænder, mens vi stille og roligt begynder at øve os på flikflak, overslag og saltoer. Vi laver også en rytmeserie og en smule akrobatik. Alt dette forener vi til en super flot opvisning, som vi viser til Orients Gymnastikdag. 23. marts 2024. Så tag din ven/veninde under armen og start til springgymnastik. Vi glæder os!

Bemærk: Der vil i løbet af sæsonen komme en merbetaling til en flot gymnastikdragt til opvisningen.

Hold 24 – Spring 10-15 år (øvede)

Tidspunkt:	Mandag kl. 18.10 – 19.35
Sted:	Tinderhøj skoles pigesal
Instruktør:	Cassie, Emilia, Nikoline og Pernille
Kontingent:	Kr. 1.500,00

Beskrivelse:

Synes du springgymnastik er det bedste? Så er vi et hold for dig! Vi arbejder videre med dine færdigheder, mens vi har det sjovt. Vi springer kraftspring, araberflik, overslag, barani, splitspring, hofte, strakt, forlæns – og baglæns salto.

Du behøver slet ikke kunne alt dette i forvejen, det skal du nok lære hen ad vejen. Vi tilrettelægger træningen så alle pigernes niveauer bliver udfordret. Vi laver også en rytmeserie, så vi kan lave en rigtig flot opvisning til DGI's Forårsstævne først i marts måned 2024 og Orients Gymnastikdag 23. marts 2024. I løbet af sæsonen vil der være weekendtræninger, med hygge og spring i lange baner. Alt i alt er vi et dygtigt springhold, der har nogle fede træninger med sved på panden og smil på læben. Vi glæder os til at se dig!

Bemærk: Der vil i løbet af sæsonen komme en merbetaling til en flot gymnastikdragt til opvisningerne.

Hold 25 – Junior - spring

Tidspunkt:	Mandag kl. 19.40 – 21.05
Sted:	Tinderhøj skoles pigesal
Instruktør:	Emilia og Pernille
Kontingent:	kr. 1.500,00

Beskrivelse: Har du lyst til at springe løs sammen med andre på din egen alder? Vi har plads til dig, der kommer for at videreudvikle dine spring efter mange års erfaring og til dig, der kommer for at lære noget nyt og give den maks gas. Vi forventer at du kan lave et araberspring i søvne, har gåpåmod og lyst til nye udfordringer. Til gengæld giver vi dig spring i lange baner og Rødovres hyggeligste hold! Vi springer kraftspring, flikflak, baglæns salto, forlæns salto, hofte, strakt, skrue og meget andet på både airtrack og i minitrampolin. Men vigtigst af alt, tilrettelægger vi træningen sådan, at hver enkelt gymnast bliver udfordret på deres niveau. Vi nørder, hjælper hinanden og filmer hinandens spring, for at få en bedre forståelse af hvor teknikken skal finpudses. Vi ønsker at hele holdet har medindflydelse på træningen og tager gerne imod nye inputs. I løbet af sæsonen, vil der være weekendtræninger med sammenhold og sved på panden. Vi satser på et brag af en opvisning til DGI's forårsstævne først i marts måned 2024 og ORIENT's Gymnastikdag 23. marts 2024. Vi glæder os til at se dig!

Bemærk: Der vil i løbet af sæsonen komme en merbetaling til en flot gymnastikdragt til opvisningerne.

Hold 15 - "Motionsmænd"

Tidspunkt: Tirsdag kl. 19.00 – 19.50

Sted: Islev skoles drengesal

Instruktør: Thomas

Kontingent: Kr. 875,00

Beskrivelse:

Overvejer du at komme i gang med lidt motion? Er du ikke til Fitness-centre, så prøv "herre-motion" på Islev skole. Vi bruger musik, vi laver styrketræning, men vi er ikke bodybuildere. Vi træner puls, balance og koordinering, men vi skal ikke gå på line. Vi husker udstrækning, men vi bliver aldrig til slangemennesker. Vi er ikke atten år (men nogle på holdet har måske børn der er!). Vi er seriøse, men ikke mere end at vi griner, både af hinanden og os selv. Når vi har klaret en times træning, belønner vi os selv sommetider med en omgang volleyball, men med humoren i højsædet.

Hold 16 - "Motionsmænd"

Tidspunkt: Torsdag kl. 19.10 – 20.00

Sted: Islev skoles drengesal

Instruktør: Susanne F.

Kontingent: Kr. 875,00

Beskrivelse:

Opvarmning, konditions- og motionsøvelser til musik. Kom og hyg dig og få sved på panden. Timen afsluttes med udstrækning.

Hold 19 - "Morgenmændene"

Tidspunkt: Tirsdag kl. 8.45 – 9.45

Sted: Rødovre Stadionhal 2

Instruktør: Ingrid

Kontingent: Kr. 805,00 i perioden september-marts eller Kr. 920,00 i perioden september-april

Beskrivelse:

Motion og sved på panden for alle morgenfriske mænd. Kom og vær med, der er plads til alle på holdet.

Hold 18 - M/K Gymnastik (mix-hold)

Tidspunkt: Tirsdag kl. 10.00 – 11.00

Sted: Rødovre Stadionhal 1 - opvarmningslokale

Instruktør: Ingrid

Bemærk: **NY pris! NY pris! NY pris! NY pris!**

Kontingent: Kr. **500,00** i perioden september-marts

Beskrivelse:

Vi svinger, vi sidder og vi står – kom og vær med og få rørt hele kroppen.

Hold 01 - "DAMER UDEN GRÆNSER"

Tidspunkt: Tirsdag og torsdag kl. 9.00 – 10.00
Sted: Rødovre Stadionhal 1
Instruktør: Lisbeth
Kontingent: Kr. 805,00 i perioden september-marts
eller Kr. 920,00 i perioden september-april

Beskrivelse:

Helle Gotved-præget rytmisk gymnastik til god musik og med fokus på styrke, smidighed, balance og kropsholdning. Vi arbejder ind imellem med Redondo-bolde og TheraBank-elastikker. Der afsluttes med ud- og afspænding hvor bl.a. enkle yogaøvelser indgår. Der tages hensyn til eventuelle skavanker.

Hold 02 - "DAMER UDEN GRÆNSER"

Tidspunkt: Tirsdag og Torsdag kl. 10.10 – 11.10
Sted: Rødovre Stadionhal 1
Instruktør: Lisbeth
Kontingent: Kr. 805,00 i perioden september-marts
eller Kr. 920,00 i perioden september-april

Beskrivelse:

Helle Gotved-præget rytmisk gymnastik til god musik og med fokus på styrke, smidighed, balance og kropsholdning. Vi arbejder ind imellem med Redondo-bolde og TheraBank-elastikker. Der afsluttes med ud- og afspænding hvor bl.a. enkle yogaøvelser indgår. Der tages hensyn til eventuelle skavanker.

Hold 03 - "Motionsdamer"

Tidspunkt: Onsdag kl. 9.30 – 10.45
Sted: Rødovrehallen, "Bordtennisrummet", (ligger i underetagen
i hal 3)
Instruktør: Ellen
Kontingent: Kr. 900,00

Beskrivelse:

Grundig opvarmning, smidigheds- og balancetræning. Vi arbejder med hele kroppen, får sved på panden og tager naturligvis hensyn til evt. småskavanker. Vi afslutter timen med udstrækning.

Hold 04 - "Motionsdamer"

Tidspunkt: Mandag kl. 18.00 – 19.15
Sted: Rødovrehallen, "Bryderummet", (ligger i underetagen
i hal 3)
Instruktør: Susanne F.
Kontingent: Kr. 1.000,00

Beskrivelse:

Afvekslende motionsgymnastik for alle aldre med lyst til at få sved på panden. Der tages hensyn til småskavanker og temperament, og der er variation i øvelserne. Der arbejdes med forskellige håndredskaber. Hele kroppen bliver effektivt gennemarbejdet.

Hold 09 - "Motionsdamer"

Tidspunkt: Tirsdag kl. 17.30 – 18.20

Sted: Islev skoles pigesal

Instruktør: Ingrid

Kontingent: Kr. 875,00

Beskrivelse:

Afvekslende og fornøjelig motionsgymnastik for alle, der ønsker at holde sig i form og bevare smidighed og styrke. Motionen giver sved på panden og får pulsen op. Der vil af og til blive arbejdet med håndvægte og elastikker. Timen afsluttes med udspænding.

Hold 12 - "Damer - kom i form" (Nyt hold)

Tidspunkt: Torsdag kl. 19.00 – 20.00

Sted: Islev skoles pigesal

Instruktør: Dorthe

Kontingent: kr. 700,00

Beskrivelse:

Holdet er for dig, som har trykket sofahynden lidt for langt ned aften efter aften, og som trænger til at få lidt energi tilbage i hverdagen. Brug en enkel aften hver uge, til at få strammet lidt op og komme i bedre form.

Vi laver opvarmning til god musik, og derefter får vi brugt alle musklerne, og da det er et begynderhold, får lattermusklerne forhåbentlig også en tur.

Over sæsonen prøver vi at lave en lille koreografi/serie.

Holdet henvender sig til kvinder, som bare har lyst til at komme i bedre form og samtidig have det sjovt. Absolut ingen kvalifikationer er nødvendige.

Gymnastikudvalget for 2023 / 2024: se hjemmesiden fra september

HUSK: Holdlederne kan først kontaktes pr. telefon efter den 4. september 2023

Træningssteder:

- Rødovre Stadionhal 1, 2 og opvarmningslokale
Elstedvej 40, 2610 Rødovre
- Rødovrehallen, Bordtennisrummet og Bryderummet
Rødovre Parkvej 425, 2610 Rødovre
- Islev skole, pigesal og drengesal
Islevbrovej 44, 2610 Rødovre
- Tinderhøj skole, pigesal
Fortvej 71, 2610 Rødovre

Efterårsferie: fra 16. oktober til 22. oktober 2023 (uge 42)

Juleferie: fra 20. december 2023 til 3. januar 2024

Vinterferie: fra 19. februar til 25. februar 2024 (uge 8)

Orientdag: **Lørdag den 23. marts 2024**