

ROIOF

SÆSONPROGRAM
2021-2022

GYMNASTIK



ROLFSTED IDRÆTSFORENING – GYMNASTIKAFDELINGEN

Tilmeld dig og din familie til sæsonen 2021 – 2022

Undervisningen foregår:

Rolfhallen Ørbækvej 878a, Rolfsted, 5863 Ferritslev

Indgang via hovedindgangen.

Undervisningen sker i "Selskabslokalerne" – gymnastiksalen. Du skal gå via hallen, og igennem døren i hallens højre side.

Læs folderen, og se om der er noget, der falder i jeres smag!

Vi glæder os til at se både kendte og nye ansigter i den kommende sæson.

Du kan læse mere om tilmelding på foreningens hjemmeside www.Rolfsted-IF.dk eller [facebook siden Rolfsted IF](#).

SÆSONSTART UGE 36

Undtaget er Qigong, der starter i uge 37, Dans - Mini Hit Mix og Maxi Hit Mix, der starter i uge 38, 2021, og FamilieSkiGymnastik, der afvikles fra uge 46, 2021 til uge 8, 2022.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
15.30				Dans - Mini Hit Mix 7 - 10 år 15.30 - 16.15 June Start uge 38
15.45				
16.00				
16.15		Krible Krable 10 mdr - 3 år 16.00 - 17.00 Gitte		
16.30	Fræs for rollinger 2 - 4 år 16.30 - 17.15 Louise/Oscar			Dans - Maxi Hit Mix 9 - 12 år 16.30 - 17.15 June Start uge 38
16.45			Turbo Kids 1. - 5. kl. 16.15 - 17.45 Lykke/Erik/Cecilie/Sille	
17.00				
17.15				
17.30	FamilieSkiGymnastik 17.30 - 18.30 Anne/Peder Start uge 46 - slut uge 8	Krudtuglerne 4 - 7 år 17.15 - 18.15 Sarah/Caroline		
17.45				
18.00				
18.15				
18.30				
18.45		Qigong 18.30 - 19.30 Berit Start uge 37	Zumba Fitness 18.30 - 19.30 Anita	
19.00				
19.15	Zumba Gold 19.00 - 20.00 Trine			
19.30				
19.45				
20.00				

MANDAG KL. 16:30 - 17:15 FRÆS FOR ROLLINGER - PIGER OG DRENGE 2 - 4 ÅR

Pris: 600 kr. pr. sæson

Instruktør: Louise Hofstedt Nielsen Tlf.: 30 67 11 65

Juniorinstruktør: Oscar

Max deltagerantal: 18 børn

Uanset om man går med en gymnast, fodboldspiller eller badmintonspiller i maven, så er gymnastikken et rigtig godt sted at starte. På holdet har vi fokus på at lære kroppen af kende, og alt det fantastiske man kan med kroppen. Den kan stå på hovedet, den kan hoppe, den kan løbe stærkt, den kan dreje, den kan synge, den kan tage os en tur ud i Afrikas jungle og meget meget mere. Alt imens vi hører høj musik, griner og får røde kinder - og det gælder både små og store.

Det forventes, at de voksne møder omklædt og deltager aktivt. Det gør det hele meget sjovere.

Der deltager ikke større søskende på dette hold, og det anbefales, at der kun deltager en voksen pr. barn.

Vi glæder os til at se jer!

Opvisning i foråret.

NYT NYT NYT

MANDAG KL. 17:30 - 18:30 FAMILIESKIGYMNASTIK

Familiepris: 750 kr. pr. sæson**

Enkeltperson: 300 kr. pr. sæson

Instruktører: Anne Jørgensen Tlf.: 22 42 39 93 og Peder Veje Tlf.: 41 43 14 98

Vigtigt! Holdstart: Uge 46, 2021 - Holdslut: uge 8, 2022

Hvis du og familien skal på skiferie i vinteren 2022, så kom og start træningen for hele familien på RIFs nye FamilieSkiGymnastik hold. Dette hold henvender sig til både voksne og børn. Vi planlægger programmet, så alle der er store nok til at stå på ski kan være med. Sammen kommer vi i bedre form til sjovere skiløb, og forebygger dermed belastningsskader, når vi endelig er på pisterne. Vi slutter selvfølgelig af med et stort afterski-party i uge 8.

"Det bli'r ski' godt !!!!"

** Tilmelding for familier sker ved at tilmelde 1 betalende person i Conventus. De øvrige tilmeldes via liste til første træning.

MANDAG KL. 19:00 – 20:00 ZUMBA® GOLD

Pris: 725 kr. pr. sæson

Instruktør: Trine Thaule Skytte Tlf.: 61 71 48 47

Max deltagerantal: 20

Zumba®GOLD er næsten ligesom almindelig Zumba® og er for alle niveauer. Musikken er den samme glade latinamerikanske dansemusik. Dog er trinene kørt ned i et tempo, der især er godt for begyndere, seniorer og skadede. Altså mere fokus på basistrin end kompliceret koreografi. En Zumba®GOLD time ser typisk således ud: Efter en grundig opvarmning, danser vi forskellige genrer, der styrker forskellige dele af kroppen. Det kan f.eks. være: merengue, salsa, cumbia, bellydance, tango flamenco, cha-cha-cha og swing. Herefter slutter vi af med en særlig koreografi, der styrker balanceevnen, efterfulgt af en grundig udstrækning. Zumba®GOLD udfordrer hjerte-/karsystemet i kroppen og i særdeleshed muskulaturen i HELE kroppen. Og så er dans jo generelt kendt for "the happy feeling". Man bliver bare i godt humør af at danse. Psykisk kan Zumba® modvirke f.eks. stress, angst, depression og især ensomhed. Der er basis for et godt socialt samvær. Zumba® kan forbedre hverdagslivet, give større bevægelsesfrihed, afslapning, selvværd og godt humør. Generelt et bedre velbefindende. Fysisk er Zumba® rigtig godt for muskelstyrken, udholdenheden og træthed. Kropsholdningen er meget vigtig at træne ofte. Det kommer helt af sig selv, når man danser. Balance og koordination forbedres betragteligt. Og så er det bare SÅ VIGTIGT at huske og træne sin hjerne. Det sørger koreografien for. Jeg glæder mig så meget til at danse med jer!

Ingen opvisning.

TIRSDAG KL. 16:00 – 17:00 KRIBLE KRABLE – PIGER OG DRENGE 10 MDR. – 3 ÅR

Pris: 675 kr. pr. sæson

Instruktør: Gitte Susan Jensen Tlf.: 40 84 94 97

Max deltagerantal: 18 børn

På holdet for børn fra 10 mdr. – ca. 3 år skal vi lave sanglege til musik, hvor alle kan synge med. Vi skal trille, hoppe, kravle, løbe, klatre og slå en masse kolbøtter. Der vil blive en masse leg på redskaber, hvor vi skal træne balancen og lave forskellige motorikøvelser, som passer til det udviklingstrin, dit barn er på. Det bliver supersjovt, hyggeligt og alle kan være med.

Der er opvisning i foråret, hvor vi skal vise hvor sjovt vi har det, og hvor seje vi er.

Der deltager ikke større søskende på dette hold, og det anbefales, at der kun deltager en voksen pr. barn.

Opvisning i foråret.

TIRSDAG KL. 17:15 - 18:15 KRUDTUGLERNE - PIGER OG DRENGE 4 - 7 ÅR

Pris: 675 kr. pr. sæson

Instruktør: Sarah Adserballe Tlf.: 20 34 89 88

Juniorinstruktør: Caroline

Max deltagerantal: 18

Vi skal hoppe og danse, krybe og kravle, løbe og svede, lave redskabsbaner, måske lave rim og remser og meget meget mere. Alt sammen med fokus på at træne balance, koordination og rytme, samtidig med at vi oplever glæden ved at bevæge sig. Sved på panden, massevis af grin og smil på læben, mens vi giver den max gas i gymnastiksalen er vigtigt for både børn og instruktører. Det vil være rigtig dejligt, hvis der er forældre, der kan hjælpe med at slæbe redskaber frem og tilbage, men ellers foregår træningen primært uden forældre.

TIRSDAG KL. 18:30 - 19:30 QIGONG - FOR KVINDER OG MÆND

Pris: 725 kr. pr. sæson

Instruktør: Berit Fog Tlf.: 29 91 63 49

Max deltagerantal: 20

Vigtigt! Sæsonopstart uge 37

Qigong er en fantastisk motionsform, som kombinerer kropstræning med mindfulness, som styrker og afslapper krop og sind. Bevægelserne er så rolige og nænsomme, at alle kan være med, og hvis man har skavanker kan øvelserne justeres, så de passer til den enkelte. Qigong er for alle, både kvinder og mænd, yngre og ældre.

Ny forskning fastslår, at Qigong både hjælper på akut stress og også medvirker til at udvikle modstandsdygtighed overfor stress på længere sigt. Qigong bedrer søvnen, og siges at forhale aldringsprocesserne.

Ingen opvisning.

ONSDAG KL. 16:15 - 17:45 TURBO KIDS 1. KL. - 5. KL.

Pris: 950 kr. pr. sæson

Instruktør: Lykke Holtze Tlf.: 22 99 36 34

Voksenhjælper: Erik Andersen

Juniorinstruktører: Sille og Cecilie

Max deltagerantal: 18

Vigtigt! 1,5 times undervisning

Kan du lide at bruge din krop og få sved på panden imens du lærer noget nyt, og samtidig har det rigtig sjovt sammen med andre friske piger og drenge? -Så kom og vær med!

I løbet af året skal vi øve alt lige fra trampolinspring til banespring, fra håndstand til små rytmiske serier og alt derind imellem. Der bliver naturligvis også plads til sjove lege, som giver os et super godt fællesskab, hvor der er plads til alle.

Vi glæder os til at se dig.

Opvisning i foråret.

ONSDAG KL. 18:30 - 19:30 ZUMBA® FITNESS

Pris: 725 kr. pr. sæson

Instruktør: Anita Knudsen Tlf.: 31 71 30 02

Max deltagerantal: 20

Det er tiden til at danse, få smilet frem og sved på panden. Vi skal finde konditionen igen og vi tager kampen op imod de ekstra kilo, der er gevinsten efter en lang og drøj Corona tid. Vi danser til lækker musik, som giver en masse god energi og livsglæde.

Zumba er en sjov og effektiv træning med forskellige moves og lette varierende trin, som er nemme at følge. Du behøver ikke at have danset før, Zumba er for alle uanset køn og alder. Så længe vejret er til det, vil vi danse under åben himmel og nyde solen og en luftig brise, så husk derfor sko til både inde og ude.

Jeg glæder mig rigtig meget til at komme i gang igen, og håber I har lyst til at danse med mig.

Ingen opvisning.

NYT NYT NYT

TORSDAG KL. 15:30 - 16:15 DANS - MINI HIT MIX 7 - 10 år

Pris: 600 kr. pr. sæson

Instruktør: June Petz Tlf.: 40 76 06 40

Max deltagerantal: 18

Vigtigt! Sæsonopstart uge 38 og ingen undervisning i december

På dette hold vil børnene kunne slippe energien løs og finde glæden i dans. De vil hoppe, spring og tosse rundt til musik de kender fra bl.a. MGP, TV og radioen. Målet er en hel masse bevægelse og store smil. Ingen svære sammensatte koreografier. Holdet bliver tilpasset deltagerenes niveau. Husk træningstøj, der må svedes i og en vandflaske.

Opvisning i foråret.

NYT NYT NYT

TORSDAG KL. 16:30 - 17:15 DANS - MAXI HIT MIX 9 - 12 år

Pris: 600 kr. pr. sæson

Instruktør: June Petz Tlf.: 40 76 06 40

Max deltagerantal: 18

Vigtigt! Sæsonopstart uge 38 og ingen undervisning i december

Danse glade piger og drenge får mulighed for at gi den max gas til fede hits fra før og nu. Børnene bliver trinvis guidet igennem simple koreografier og der vil være mange gentagelser så alle kan føle succes med dansene. Timen er sammensat mhp. meget bevægelse (træning) og sved på panden. Afsluttes med grundig udstræk. Holdet bliver tilpasset deltagerenes niveau. Husk træningstøj, der må svedes i og en vandflaske.

Opvisning i foråret.

LEDERSTRUKTUR I RIF GYMNASTIK

Instruktørraketten

For at være med til at sikre de fremtidige lederkompetencer, har vi valgt at fortsætte det, vi kalder "Instruktørraketten". Det betyder, at vi på alle hold, hvor det er hensigtsmæssigt, forsøger at understøtte med mere end et instruktørniveau.

Teaminstruktør

En teaminstruktør har det overordnede ansvar for holdet. Det er med hende eller ham, der evt. skal laves individuelle aftaler omkring det enkelte barn. Ros eller ris gives altid til denne person. Kontaktoplysninger på teaminstruktøren vil være oplyst i informationsfolderen. Teaminstruktøren vil som udgangspunkt være over 18 år.

Ungdomsinstruktør

En ungdomsinstruktør skal, som et led i en forhåbentligt stærk gymnastiskdannelse, være med til at tegne holdet. Han eller hun deltager aktivt på holdet, og vil i en vis udstrækning kunne stå for undervisningen af holdet. Som ungdomsinstruktør er man rollemodel, og vil blive betragtet som en del af det samlede instruktørteam.

Ungdomsinstruktørerne bliver inviteret til at deltage i diverse møder. Ungdomsinstruktører vil være mellem 14 og 17 år.

Juniorinstruktør

En juniorhjælper betragtes som en "hjælpende" hånd i hverdagen. På mange børnehold er det en stor fordel at have hjælpere som støtte for de lidt utrygge gymnaster, som "holde-i-hånd" venner eller som "tisse-trolde", når sådanne opgaver skal løses. Juniorhjælper vil være deltagende på holdet i det omfang, de magter det. Juniorhjælper vil være mellem 8 og 13 år.

FORÆLDREHJÆLP

Der kan i tilfælde af afbud fra ungdomsinstruktører eller juniorhjælpere være brug for at indkalde assistance fra forældregruppen. Ofte vil der være forældre i kulissen, der vil kunne hjælpe. Vi håber på opbakning til dette, så børnene altid kan sikres den bedste undervisning.

FORENINGSKULTUREN

Rolfsted Idrætsforening ønsker at "i-tale-sætte" dét, vi har valgt at kalde FORENINGSKULTUREN.

Denne er formuleret på tværs af alle idrætsforeningens afdelinger, og det er vores håb at disse guidelines vil være med til at skabe en rød tråd og en sammenhæng i foreningen, der vil få os til opleve sammenhold og nærvær.

FORENINGSKULTUREN lyder således:

Gode råd til spillere/idrætsudøvere

- Mød altid op i godt humør - smil til verden, så smiler den til dig.
- Vis respekt over for alle, der deltager i din idrætsgren.
- Tag godt imod nye medlemmer.
- Meld altid afbud til træneren, hvis du ikke kan deltage i træningen eller til kamp.

Gode råd til forældre

- Husk at dit barn deltager for at glæde sig selv og ikke dig.
- Tilskynd kun dit barn til at deltage - tving det ikke.
- Bak dit barns træner/instruktører op.
- Vær positiv og støttende.
- Tilskynd dit barn til at udøve sin idræt efter reglerne og til at løse konflikter uden fjendtlighed og vold.
- Bevar altid den gode tone.
- Støt og opmuntre alle børn og unge til idrætten, ikke bare dit eget.
- Spørg til sporten/idrætten - ikke kun kampresultatet.
- Bak op om idrætsforeningens arbejde.
- Din indsats er uundværlig.
- Værdsæt frivillige trænere/ledere/udvalgsmedlemmer - uden dem vil dit barn ikke kunne deltage i nogen form for idræt I RIF.

Gode råd til trænere/ledere/instruktører

- Vær altid velforberedt og engageret.
- Husk at alle lærer bedst med/gennem eksempler.
- Værdsæt altid gode præstationer fra alle - uanset alder og køn.
- Husk at du skal være med til at videregive glæden ved idrætten - en aktiv fritid skal være et frirum for både børn og voksne.
- Vær positiv i medgang og modgang og bevar det kølige overblik.
- Husk at vi ALLE er rollemodeller - derfor ryg ikke (heller ikke E-cigaretter/pibe) og drik ikke alkohol i nærheden af steder, hvor der bliver udøvet idræt.

Generelle gode foreningsråd

- Husk at RIF tilbyder uddannelse til alle indenfor de økonomiske rammer, foreningen har til rådighed.
 - Husk at RIF er en breddeidrætsforening med plads til alle - uanset idrætsniveau, køn, race og etnisk tilhørsforhold.
 - Husk at en idrætsforening er et forpligtende fællesskab, hvor alle bidrager til sammenholdet - med nærvær og tryghed.
-

VÆRD AT VIDE OM ROLFSTED IDRÆTSFORENING - GYMNASTIKAFDELINGEN

I sæsonen 2020 – 2021 havde vi i alt 112 hele eller delvise medlemmer i afdelingen, der desværre for ingens vedkommende kunne gennemføre en fuld sæson på grund af COVID 19.

Afdelingens formål er: At give mennesker motion og positive oplevelser gennem gymnastikken.

Gymnastikudvalget består af:

Iben Bech 60 74 24 14

Eva Corfitzen 21 79 22 85

Vivi Andersen 23 69 98 18

Sæsonen består af i alt 28 træningsgange for hold med undervisning i december, og i alt 26 træningsgange for hold uden undervisning i december.

Sæsonen starter i uge 36, 2021. Enkelte hold starter senere, se mere under de enkelte hold og i kalenderen.

Betaling og tilmelding: Betaling foregår elektronisk via www.Rolfsted-if.dk under fanen gymnastik.

Tilmelding er bindende.

Minimumsantal for oprettelse af holdet: Efter fire undervisningsgange skal der være minimum 12 gymnaster på holdet for, at det kan fortsætte.

Se mere om idrætsforeningen på www.Rolfsted-if.dk eller på [facebook siden Rolfsted IF](#).

KALENDER

Første træningsgang: Uge 36, 2021 – undtaget Qigong, der starter i uge 37, og danseholdene, der starter i uge 38.

Efterårsferie: Uge 42, 2021

Diverse aflysninger: Der kan ske ændringer fra Rolfhallens side, som vi desværre ikke har mulighed for at tage højde for. Disse ændringer vil blive udmeldt løbende. Der vil ikke kunne økonomisk kompenseres for disse, men compensation vil ske via ekstraordinær undervisning i det omfang, den enkelte instruktør har mulighed for det.

Sidste træning inden jul er uge 50, undtagen Dans - Mini Hit Mix og Maxi Hit Mix, der har sidste undervisning i uge 47.

Første træning efter jul for alle hold: Uge 1, 2022

Vinterferie: Uge 7, 2022

Forårsaflutning/Opvisning for børnehold: 2. april 2022

Sæsonen slutter: Uge 14, 2021 (Ugen efter opvisning)

Ret til ændringer forbeholdes.

Vi glæder os til at se jer alle til en gymnastiksæson fuld af smil, grin og fælles glæde ved endelig at kunne mødes og lave gymnastik sammen igen!

Vel mødt!

RIFs Gymnastikudvalg
