

ROIF

SÆSONPROGRAM

2022-2023

GYMNASTIK



ROLFSTED IDRÆTSFORENING - GYMNASTIKAFDELINGEN

Tilmeld dig og din familie til sæsonen 2022 - 2023

Undervisningen foregår:

Rolfhallen Ørbækvej 878a, Rolfsted, 5863 Ferritslev

Indgang via hovedindgangen - gå via hallen og igennem døren i hallens højre side. Eller via indgangsdøren ved selskabslokalerne.

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 [facebookside](https://www.facebook.com/RolfstedIF)n Rolfsted IF.

SÆSONSTART UGE 36

Undtaget er FamilieSkiGymnastik, der afvikles fra uge 46, 2022 til uge 4, 2023.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
15.30				
15.45				
16.00				
16.15				
16.30	Fræs for rollinger 2 - 4 år 16.30 - 17.15 Louise	Turbo Kids 1. - 5 kl. 16.15 - 17.45 Lykke/Erik/Tove/Emmely	Krible Krable 10 mdr - 3 år 16.30 - 17.15 Henriette	
16.45				
17.00				
17.15				Krudtuglerne 4 - 7 år 16.45 - 17.45 Sarah/Caroline
17.30	FamilieSkiGymnastik 17.30 - 18.30 Anne/Peder Start uge 46 - slut uge 4			
17.45				
18.00			Dus med dans 18.00 - 18.25 Anita	
18.15				
18.30		Qigong 18.30 - 19.30 Bent	Zumba Fitness 18.30 - 19.30 Anita	
18.45				
19.00				
19.15				
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

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 at 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.

MANDAG KL. 17:30 – 18:30 FAMILIESKIGYMNASTIK

Familiepris: 500 kr. pr. sæson

**** Enkeltperson:** 250 kr. pr. sæson

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

Vigtigt! Holdstart: Uge 46, 2022 - Holdslut: uge 4, 2023

Hvis du og familien skal på skiferie i vinteren 2022/2023, så kom og start træningen for hele familien på RIFs 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 afterski i uge 4.

“Det bli'r ski' godt !!!!”

*** Tilmelding for familier: Den første på adressen betaler - efterfølgende personer fra samme adresse er gratis, men skal ligeledes tilmeldes. Såfremt der er adresselighed mellem de tilmeldte, styres dette automatisk af betalingssystemet.*

TIRSDAG KL. 16:15 - 17:45 TURBO KIDS 1. KL.- 6. KL.

Pris: 950 kr. pr.sæson

Instruktør: Lykke Holtze Tlf.: 22 99 36 34

Hjælpeinstruktør: Emmely Green

Voksenhjælpere: Erik Andersen og Tove Jacobsen

Max deltagerantal: 18

Vigtigt! 1,5 times undervisning

Kan du lide at bruge din krop og få sved på panden mens 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 muligt der imellem.

Der bliver naturligvis også plads til sjove lege, som giver os et super godt fællesskab.

Vi glæder os til at se dig.

Opvisning i foråret.

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

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. 16:30 – 17:15 KRIBLE KRABLE – PIGER OG DRENGE 10 MDR. – 3 ÅR

Pris: 600 kr. pr. sæson

Instruktør: Henriette Kruse Tlf.: 31 72 71 33

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.

ONSDAG KL. 18:00 – 18:25 DUS MED DANS

Pris: 100 kr.

Instruktør: Anita Knudsen Tlf.: 31 71 30 02

Max deltagerantal: 20

Dette er et ekstra tilbud til dig, som gerne vil være dus med dansen, inden Zumba-timen starter. Har du ikke prøvet Zumba før, og har du behov for at gennemgå trin, eller vil du bare gerne lære dansene hurtigt at kende, så er dette tilbud til dig.

Vi starter med opvarmning, og gennemgår efterfølgende en eller to danse i langsomt tempo med mulighed for gentagelse.

Holdet er midlertidigt og af kort varighed. Vi forventer 10-12 gange.

ONSDAG KL. 18:30 – 19:30 ZUMBA FITNESS

Pris: 725 kr. pr. sæson

Instruktør: Anita Knudsen Tlf.: 31 71 30 02

Max deltagerantal: 20

Vi danser til lækker musik, som kan få enhver i godt humør og giver en masse god energi og livsglæde. Træningen bliver sjov og effektiv, hvor vi får pulsen op og sved på panden med forskellige moves og lette, varierende trin. Du behøver ikke at have danset før – Zumba er for alle uanset køn, alder og erfaring med dansen.

Hvis man er begrænset i dansen i mindre eller større omfang, danser man i sit eget tempo, og inden for de muligheder man har. Hvis vejret er til det, danser vi udenfor, så husk sko og påklædning til både ude og inde.

Håber, at vi ses.

Ingen opvisning.

TORS DAG KL. 16:45 - 17:45 KRUDTUGLERNE 4 - 7 ÅR

Pris: 650 kr. pr. sæson

Instruktør: Sarah Adserballe, Tlf.: 20 34 89 88

Ungdomsinstruktør: Caroline

Max deltagerantal: 18 børn

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 uden forældre.

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 gymnastisk dannelse, 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. Juniorhjælpere vil være deltagende på holdet i det omfang, de magter det. Juniorhjælpere 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 nærvæd og tryghed.
-

VÆRD AT VIDE OM ROLFSTED IDRÆTSFORENING - GYMNASTIKAFDELINGEN

I sæsonen 2021– 2022 havde vi i alt 161 hele eller delvise medlemmer i afdelingen.

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

Gymnastikudvalget består af:

Iben Bech 60 74 24 14

Vivi Andersen 23 69 98 18

Louise Hofstedt Nielsen 30 67 11 65

Lykke Holtze 22 99 36 34

Regitze Andersen 21 77 54 94

Vinni Rosenvold 51 78 60 68

Sæsonen består af i alt 26 træningsgange .

Sæsonen starter i uge 36, 2022. 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 [facebooksidens Rolfsted IF](#).

KALENDER

Første træningsgang: Uge 36, 2022 – undtaget FamilieSkiGymnastik, der starter i uge 46.

Efterårsferie: Uge 42, 2022

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 kompensation vil ske via ekstraordinær undervisning i det omfang, den enkelte instruktør har mulighed for det.

Sidste træning inden jul er uge 50.

Første træning efter jul for alle hold: Uge 1, 2023

Vinterferie: Uge 7, 2023

Forårsafslutning/Opvisning for børnehold: 25. marts 2023

Sæsonen slutter: Uge 13, 2023 (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 at lave gymnastik sammen!

Vel mødt!

RIFs Gymnastikudvalg
