

ROIF

SÆSONPROGRAM
2023-2024

GYMNASTIK



ROLFSTED IDRÆTSFORENING - GYMNASTIKAFDELINGEN

Tilmeld dig og din familie til sæsonen 2023 - 2024

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 45, 2023 til uge 6, 2024.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
15.30				
15.45				
16.00				
16.15				
16.30		Turbospring i hallen	2 - 4 år Fræs for rollereng 16.15 - 17.00 ?	
16.45		Krible Krable 10 mdr - 3 år 16.30 - 17.15 Henriette/Lærke		
17.00		1. - 6 kl. 16.15 - 17.45 Lykke/Erik/ Emmely/Amalie/ Maria		Krudtuglerne 4 - 7 år 16.45 - 17.30 Sarah/Janne/Charlotte/Caroline
17.15	FamilieSkiGymnastik 17.00 - 18.00 Anne/Peder Start uge 45 - slut uge 6			
17.30			Qigong 17.15 - 18.15 Berit	
17.45				
18.00				Springfiduserne 1. - 6 kl. 17.45 - 18.45 Janne/Sarah/Charlotte/Caroline
18.15				
18.30	Yoga 18.15 - 19.15 Berit			
18.45			Zumba Fitness 18.30 - 19.30 Anita	
19.00				
19.15				
19.30				
19.45				
20.00				

MANDAG KL. 17:00 – 18:00 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 45, 2023 - Holdslut: uge 6, 2024

Min. deltagerantal: 20 personer

Er I en familie der skal på skiferie i vinteren 2023/2024? Så kom i god træning inden turen på en sjov måde og i fællesskab med andre familier, der også skal på skiferie. Dette hold er et hold for hele familien. Vi planlægger programmet, så alle der er store nok til at stå på ski kan være med. Sammen kommer vi i bedre form, får mere styrke, bedre balance, og forebygger på den måde overbelastningsskader på pisterne. Programmet vil byde på masser af sved på panden, god musik og sjove sekvenser, hvor man både skal bruge krop og koordineringsevne. Vi tilpasser programmet efter den gruppe, vi får på holdet.

Ingen opvisning.

** Tilmelding for familier sker ved at tilmelde 1 betalende person i Conventus samt registrering af øvrige familiedeltagere samme sted.

MANDAG KL. 18:15 – 19:15 YOGA NYT HOLD!

Pris: 725 kr. pr. sæson

Instruktør: Berit Fog Tlf.: 29 91 63 49

Max deltagerantal: 20

Som noget nyt kan RIF i denne sæson tilbyde yoga for begyndere og let øvede.

Der undervises i den klassiske yogaform Hatha yoga, hvor alle kan være med, da øvelserne foregår i et roligt tempo, hvor man ledes ind og ud af de enkelte øvelser i modsætning til Astangayoga, hvor øvelserne er i flow. Hatha yoga er en god motionsform, hvor der lægges vægt på at bevæge hele kroppen igennem i liggende, siddende og stående øvelser. Bevidst åndedræt kombineres i øvelserne. At dyrke yoga styrker muskler og led, forbedrer kroppens mobilitet og fleksibilitet. Balancen styrkes og kropsbevidstheden øges. Yogaøvelserne har en beroligende effekt på sind og nervesystem. Yogatimen afsluttes med en guidet meditation/kropsscanning, hvor krop og sind kommer i ro. Yoga dyrkes af såvel unge som ældre og både mænd og kvinder kan være med.

RIF stiller yogamåtter, tæpper og yogaklodser til rådighed.

Ingen opvisning.

TIRSDAG KL. 16:15 - 17:45 TURBOSPRING 1. - 6. KL.

Pris: 950 kr. pr. sæson

Instruktør: Lykke Holtze Tlf.: 22 99 36 34

Hjælpeinstruktører: Erik og Emmely

Ungdomsinstruktør: Amalie og Maria

Max deltagerantal: 20

Vigtigt! 1,5 times undervisning, og **undervisningen foregår i hallen.**

Kan du lide at bruge din krop og få sved på panden, imens du lærer noget nyt, og samtidig har det sjovt sammen med andre friske piger og drenge? Så kom og vær med! Dette er holdet for gymnaster, som tidligere har stiftet bekendtskab med spring både på airtrack og i trampolin. Holdet er tilegnet gymnaster, der gerne vil arbejde hen imod sværere og sjovere spring. Der vil være fokus på at lære gymnasterne araberspring, flikflak, kraftspring og salto. Det forventes derfor, at man som minimum kan lave en kolbøtte, slå en vejrmølle, stå på hænder (ikke nødvendigvis i fri luft) samt udføre et højt strakt ophop i trampolinen. Der bliver naturligvis også plads til aktiviteter, som giver holdet et godt fællesskab.

Forældre er meget velkomne til at kontakte os, hvis I er i tvivl om, hvorvidt dette er holdet for Jeres barn.

Opvisning i foråret.

TIRSDAG KL. 16:30 - 17:15 KRIBLE KRABLE 10 MDR. - 3 ÅR

Pris: 600 kr. pr. sæson

Instruktør: Henriette Kruse Jensen Tlf.: 31 72 71 33

Ungdomsinstruktør: Lærke

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. 16:15 - 17:00 FRÆS FOR ROLLINGER 2 - 4 ÅR

Pris: 600 kr. pr. sæson

Instruktør: *Vi mangler fortsat en instruktør på holdet, men arbejder på at finde en.*

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.

Opvisning i foråret.

ONSDAG KL. 17:15 - 18:15: QIGONG - FOR KVINDER OG MÆND

Pris: 725 kr. pr. sæson

Instruktør: Berit Fog, Tlf.: 29 91 63 49

Max deltagerantal: 20

Qigong er kinesisk helsegymnastik, som styrker og afspænder krop og sind. Qi betyder energi (livskraft) og Gong betyder at gøre. Nogle beskriver QiGong som kunsten at mærke sig selv, sin krop og sit energiflow. Qigong består af langsomme glidende bevægelser, hvor der er fokus på åndedrættet. QiGong er en motionsform, hvor hele kroppen bliver bevæget igennem, muskler og led styrkes og balance, smidighed og koordination forbedres. De fleste øvelser i QiGong foregår stående, men der er også gående øvelser. Ved behov kan mange af øvelser foregå siddende enten på en stol eller på terapibold. Qigong kaldes også Mindfulness i bevægelse og både forebygger og afhjælper stress. QiGong dyrkes af både mænd og kvinder i alle aldre.

Ingen opvisning.

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 give en masse god energi og livsglæde. Træningen vil være en kombination af hurtige og langsomme rytmer, og er særdeles effektiv til både vægttab og toning af kroppen. Det vil være varierende, lette og simple trin piftet op med sjove moves, som giver sved på panden og smil på læberne. Du behøver ikke at have danset før - Zumba er for alle uanset køn, alder og erfaring. For de, som er begrænset i dansen i mindre eller større omfang, danses der blot i eget tempo, indenfor de muligheder man har, og inden man ved af det, er dansen kommet ind under huden, og man er kommet i bedre form.

Ingen opvisning.

TORS DAG KL. 16:45 - 17:30 KRUDTUGLERNE 4 - 7 ÅR

Pris: 600 kr. pr. sæson

Instruktør: Sarah Adserballe Tlf.: 20 34 89 88

Hjælpeinstruktører: Janne og Charlotte

Ungdomsinstruktør: Caroline

Max deltagerantal: 18

Tryghed, mod, smil og bevægelse er de vigtigste elementer, når gymnastiksalen slår dørene op for Krudtuglerne. Vi skaber rammerne for, at børnenes gymnastik erfaringer uden mor og far, sker i trygge omgivelser så de bliver mere modige i gymnastiksalen og blandt en masse andre glade børn. Vi øver at være selvstændige alt imens vi har det sjovt, griner og udforsker, hvad vi kan med vores kroppe. Vi skal hoppe og danse, krybe og kravle, løbe og svede, lave redskabsbaner 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. Det vil være dejligt hvis der er forældre der kan hjælpe med at slæbe redskaber frem og tilbage men ellers foregår træningen uden forældre.

Opvisning i foråret.

TORS DAG KL. 17:45 - 18:45 SPRINGFIDUSER 1. KL. - 6. KL.

Pris: 600 kr. pr. sæson

Instruktør: Janne Enevold Petersen, Tlf.: 22 54 01 95

Hjælpeinstruktører: Sarah og Charlotte

Ungdomsinstruktør: Caroline

Max deltagerantal: 18

Hvis du har lyst til at lære at springe alle mulige gymnastikspring og blive bedre til at bevæge din krop, så kom og vær med på Springfiduserne. Vi skal bevæge os meget på springredskaber, arbejde med grundlæggende øvelser til mange forskellige typer af spring som fx kraftspring, flikflak, salto samt mange flere. Vi skal bruge kroppen, svede, lege og have det sjovt sammen. Til slut i sæsonen viser vi til en opvisning noget af alt det, vi har lært igennem året.

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 juniorhjelper 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.

Juniorhjelper vil være deltagende på holdet i det omfang, de magter det. Juniorhjelper vil være mellem 8 og 13 år.

Forældrehjælp

Der kan i tilfælde af afbud fra ungdomsinstruktører eller juniorhjelper 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 nærværd og tryghed.
-

VÆRD AT VIDE OM ROLFSTED IDRÆTSFORENING - GYMNASTIKAFDELINGEN

I sæsonen 2023–2024 havde vi i alt 133 hele eller delvise medlemmer i afdelingen. Derudover havde vi 15 instruktører og 5 udvalgsmedlemmer.

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

Gymnastikudvalget består af:

Iben Bech, Tlf.: 60 74 24 14

Vivi Andersen, Tlf.: 23 69 98 18

Louise Hofstedt Nielsen, Tlf.: 30 67 11 65

Lykke Holtze Tlf.: 22 99 36 34

Regitze Andersen, Tlf.: 21 77 54 94

Sæsonen består af i alt 25 træningsgange.

Sæsonen starter i uge 36, 2023. 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 Rolfsted-if.dk eller på [facebook siden Rolfsted IF](#).

KALENDER

Første træningsgang: Uge 36, 2023 – undtaget FamilieSkiGymnastik, der starter i uge 45.

Efterårsferie: Uge 42, 2023

Sidste træning inden jul er uge 51.

Første træning efter jul for alle hold: Uge 2, 2024

Vinterferie: Uge 7, 2024

Forårsaflutning/Opvisning for børnehold: 16. marts 2024

Sæsonen slutter: Uge 12, 2024 (Ugen efter opvisning)

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. Der forbeholdes ret til ændringer.

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
