



GYMNASTIK



SÆSONPROGRAM 2024-2025

ROLFSTED IDRÆTSFORENING

GYMNASTIKAFDELINGEN

Tilmeld dig og din familie til den kommende sæson 2024-2025!

Vi holder til i Rolfhallen på Ørbækvej 878a, Rolfsted, 5863 Ferritslev.

Du kan komme ind via hovedindgangen, gå gennem hallen og igennem døren i hallens højre side eller via indgangsdøren ved selskabslokalerne.

Tag et kig på vores brochure og se, om der er noget, der fanger jeres interesse!

Vi ser frem til at byde både kendte og nye ansigter velkommen i den kommende sæson.

Du kan finde mere information om tilmelding på foreningens hjemmeside Rolfsted-IF.dk, eller på Facebook.com/RolfstedIF.

Sæsonen starter i uge 36, 2024

	Mandag	Tirsdag (hallen)	Tirsdag (gymnastiksalen)	Onsdag	Torsdag
15:00					
15:15					
15:30					
15:45					
16:00	JUNIORDANS for 3. - 6. klasse	TURBOSPRING for 1. - 6. klasse 16:00 - 18:00 Lykke, Erik, Emmely, Maria, Amalle	KRIBLE KRABLE for børn 10 mdr. - 2,5 år 16: 15 - 17:00 Henriette, Lærke	FRÆS FOR ROLLINGER for børn 2 - 4 år 16:15 - 17:00 Rasmus, Astrid	
16:15	15:45 - 16:45				
16:30	Anne, Victoria, Astrid				
16:45					KRUDTUGLERNE for børn 4 - 7 år 16:45 - 17:30 Sarah, Charlotte, Caroline
17:00	YOGA		FAMILIETONS		
17:15	for begyndere og let øvede		for forældre og børn 3 - 7 år		
17:30	17:00 - 18:00		17:15 - 18:00		
17:45	Berit		Malene		SPRINGFIDUSERNE for børn 1. - 6. klasse 17:45 - 18:45 Sarah, Charlotte, Caroline
18:00					
18:15					
18:30					
18:45				ZUMBA FITNESS	
19:00				18:30 - 19:30	
19:15				Anita	
19:30					
19:45					

JUNIORDANS for 3. - 6. klasse (Max 20 deltagere)

Mandag kl. 15.45 - 16.45

Instruktør: Anne Jørgensen Tlf. 22 42 39 93

Pris: 675 kr. pr. sæson

Ungdomsinstruktører: Victoria og Astrid

Går du i 3-6 klasse, og elsker du at danse, eller kan du godt lide at bevæge dig, eller mangler du måske bare noget at lave en mandag eftermiddag? Juniordans er for alle køn, der vil være med på at skabe en fed sæson med humøret i top. Vi danser lige fra hip-hop til moderne dans. Vi får sved på panden samtidig med vi får gode venskaber, og skaber tætte bånd. Det er selvfølgelig ikke noget krav at man skal kunne danse, man skal bare være åben for at lære nye ting. Gymnastiksalen vil al være fyldt med musik, energi og mange smil.

YOGA for begyndere og let øvede (Max 23 deltagere)

Mandag kl. 17.00-18.00

Instruktør: Berit Fog Tlf. 29 91 63 49

Pris: 725 kr. pr. sæson

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. Hatha yoga er en god motionsform, hvor der lægges vægt på at hele kroppen bevæges igennem i liggende, siddende eller stående øvelser. Bevidst åndedræt kombineres i øvelserne, som består af både dynamiske og statiske øvelser.

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.

TURBOSPRING for 1. - 6. klasse (Max 20 deltagere)

Tirsdag kl. 16.00-18.00

Instruktør: Lykke Holtze Tlf. 22 99 36 34

Pris: 1350 kr. pr. sæson

Hjælpeinstruktører: Erik, Emmely og Maria **Ungdomsinstruktør:** Amalie

Vigtigt! 2 timers undervisning, og undervisningen foregår i hallen.

Kunne du tænke dig at udforske og mestre springgymnastikken i et sjovt og sikkert miljø?

Vi vil sammen gennemgå en bred vifte af træningsøvelser som fx araberspring, kraftspring, flikflak, salto og hvad vi ellers finder på undervejs. Vores hold er baseret på, at du allerede kan de grundlæggende øvelser som håndstand, vejrmølle og kolbøtte samt har en vis erfaring i spring på minitrampolin og airtrack.

Vores hold er det perfekte sted for børn at udvikle styrke, koordination og selvtillid, mens de har det sjovt og lærer nye færdigheder. Vi lægger vægt på teamwork, og opmuntrer alle til at støtte hinanden i gymnastikkens fællesskab.

Forældre er velkomne til at kontakte os, hvis I er i tvivl om, hvorvidt dette hold er det rigtige for jeres barn.

Kom og vær med - vi glæder os til at se dig...

KRIBLE KRABLE for børn 10 mdr. - 2,5 år (Max 18 deltagere)

Tirsdag kl. 16.15-17.00

Instruktør: Henriette Kruse Jensen Tlf. 31 72 71 33

Pris: 675 kr. pr. sæson

Ungdomsinstruktør: Lærke

Dette hold er for ca. 10 mdr. til 2,5 år. De yngste børn, vil knap kunne gå når sæsonen starter, men vil sagtens kunne være med alligevel.

Vi skal øve os på at kravle, gå, hoppe, løbe, klatre og lave en masse sjove bevægelser. Der vil være leg på redskaber, hvor vi træner balancen og motoriske færdigheder, der passer til børnenes udviklingstrin. Vi skal også lave bevægelser og lege til sange og musik.

Det bliver sjovt og hyggeligt, og alle kan være med. Der deltager ikke større søskende på dette hold, og det anbefales, at der kun deltager en voksen pr. barn.

FAMILIETONS for forældre og børn 3 - 7 år (Max 18 børn)

Tirsdag kl. 17.15-18.00

Instruktør: Malene Engdal Høirup Tlf. 26 78 25 00

Pris: 675 kr. pr. sæson

I denne sæson åbner vi dørene op for Familietons, og forventningen er at skabe et fællesskab for børn, der trives bedst i trygge og forudsigelige rammer. Familier som i en travl hverdag kan være udfordret i at tage til aktiviteter med flere børn på forskellige tidspunkter, har nu muligheden for at deltage på dette hold, med begge/flere børn. Derudover rummer Familietons også, de børn, hvis behov for at have en omsorgsperson tæt på, for at kunne deltage med alderssvarende børn i aktiviteter. Familietons skiller sig derfor ud fra de andre hold og er et nyt tilbud i foreningen der vil blive prøvet kræfter med, for at åbne op for børn, der af forskellige årsager tidligere kan have været forhindret i at deltage aktivt i foreningslivet i RIF.

På holdet er voksendeltagelse derfor en forudsætning ved tilmelding. Børn og voksne skal have sved på panden og pulsen op til rytme, dans og hop. Gennem rytmiske, motoriske og kropslige aktiviteter vil der være særligt fokus på barnets individuelle udvikling, samt barnets evne til at indgå i et fællesskab, hvor der er plads til både små og store.

Bevægelse er vigtigt, men vigtigere er glæden for bevægelse. Rummet til at skabe bevægelsesglæde iagttages hver gang, og forhåbentligt ses og mærkes hver gang vi indtager gymnastiksalen. Børnene vil komme i kontakt med deres mod, deres bevægelsesevner samt deres kropsbevidsthed, både individuelt og i samspil med andre børn. Fællesskabet og bevægelsesglæden skal være fundamentet for holdånden og det skal kunne mærkes for deltagerne på Familietons.

Der vil være fokus på at der er udfordringer for alle, trods forskelligt bevægelsesniveau samt aldersspændet i deltagergruppen.

Det forventes at voksne deltager aktivt på holdet. Én voksen må gerne tilmelde flere børn, såfremt det vurderes, at der er arme nok til antal tilmeldte børn.



FRÆS FOR ROLLINGER for børn 2 - 4 år (Max 18 deltagere)

Onsdag kl. 16.15-17.00

Instruktør: Rasmus Lindstrøm Frederiksen Tlf. 25 36 92 47

Pris: 675 kr. pr. sæson

Ungdomsinstruktør: Astrid

Fræs for rollinger er en fremragende begyndelse for enhver, der drømmer om at blive gymnast. På vores hold lægger vi vægt på kropsbevidsthed og opdagelsen af dens utrolige evner. Den kan balancere på hovedet, springe højt, sprinte hurtigt, rotere, synge og så meget andet. Alt dette sker mens vi nyder musikken, deler latter og får glødende kinder - og det er for både piger og drenge.

Vi forventer, at voksne kommer omklædt til gymnastik og engagerer sig fuldt ud. Det løfter stemningen og glæden ved aktiviteten. Større søskende deltager ikke på holdet, og vi anbefaler, at kun én voksen ledsager hvert barn.

ZUMBA FITNESS (Max 20 deltagere)

Onsdag kl. 18.30 - 19.30

Instruktør: Anita Knudsen Tlf. 31 71 30 02

Pris: 725 kr. pr. sæson

Kom og vær en del af vores fællesskab.

Vi svinger til pulserende rytmiske toner, som automatisk sætter gang i dansefødderne, mens vi sveder og spreder smil og energi.

Timen vil være sjov og energifyldt med begrænset hop, hvor du selv kan tilpasse intensiteten efter dit niveau. Så uanset om du ønsker at tage det stille og roligt eller give den fuld gas, nybegynder eller erfaren, er der plads til dig!

Tilmeld dig Zumba og vær med til at forme fællesskabet, sprede smil og positiv energi.

Vi glæder os til at se dig.



KRUDTUGLERNE for børn 4 - 7 år (Max 18 deltagere)

Torsdag kl. 16.45-17.30

Instruktør: Sarah Adserballe Tlf. 20 34 89 88

Pris: 675 kr. pr. sæson

Hjælpeinstruktører: Charlotte **Ungdomsinstruktør:** Caroline

Tryghed, mod, smil og bevægelse er de vigtigste elementer, når gymnastiksalen slår dørene op for Krudtuglerne. Vi skaber rammerne for, at børnenes gymnastikoplevelser uden mor og far sker i trygge omgivelser, så de bliver mere modige i gymnastiksalen og blandt en masse andre glade børn. Vi over os i at være selvstændige, samtidig med at vi har det sjovt, griner, og udforsker, hvad vi kan med vores kroppe. Vi hopper, danser, kravler, og løber, laver redskabsbaner og meget mere - alt sammen med fokus på at træne balance, koordination, og rytme, samtidig med at vi oplever glæden ved at bevæge os. Det vil være dejligt, hvis der er forældre, der kan hjælpe med at slæbe redskaber frem og tilbage, men ellers foregår træningen uden forældre.

SPRINGFIDUSERNE for børn 1. - 6. klasse (Max 16 deltagere)

Torsdag kl. 17.45-18.45

Instruktør: Sarah Adserballe Tlf. 20 34 89 88

Pris: 675 kr. pr. sæson

Hjælpeinstruktører: Charlotte **Ungdomsinstruktør:** Caroline

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 på redskaber og trampoliner, og arbejde med grundlæggende øvelser til mange forskellige typer af spring som fx. Kraftspring, flikflak, mange flere.

Vi skal bruge kroppen, svede og blive stærke, og ikke mindst lege og have det sjovt sammen. Det vil være dejligt, hvis der er forældre, der kan hjælpe med at slæbe redskaber frem og tilbage, men ellers foregår træningen uden forældre.

LEDERSTRUKTUR I RIF GYMNASTIK

Instruktørkædetten

For at sikre fremtidige lederkompetencer fortsætter vi med "Instruktørkædetten", hvor vi på alle relevante hold understøtter med mere end et instruktørniveau.

Teaminstruktør

En teaminstruktør har det overordnede ansvar for holdet og kan kontaktes angående individuelle forhold vedrørende børnene. Kontaktoplysninger vil være tilgængelige i informationsfoldere. Teaminstruktøren vil typisk være over 18 år.

Ungdomsinstruktør

Ungdomsinstruktøren er med til at tegne holdet og deltager aktivt i undervisningen. Som rollemodel betragtes de som en del af det samlede instruktørteam og inviteres til møder. Ungdomsinstruktører er typisk 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 juniorhjælper 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.



FORENINGSKULTUR

Rolfsted Idrætsforening værdsætter og fremmer en positiv og inkluderende foreningskultur på tværs af alle afdelinger. Disse retningslinjer er formuleret for at skabe en sammenhængende og støttende atmosfære i foreningen, hvor vi alle kan trives og udvikle os.

GODE RÅD TIL SPILLERE/IDRÆTSUDØVERE

Mød altid op med en positiv indstilling - et smil kan gøre en forskel.

Vis respekt over for alle, der deltager i din idrætsgren.

Byd nye medlemmer velkommen med åbne arme.

Giv altid besked til træneren, hvis du ikke kan deltage i træning eller kamp.

GODE RÅD TIL FORÆLDRE

Husk, at dit barn deltager for sin egen glæde, ikke din.

Opfordr, men tving ikke dit barn til at deltage.

Støt op om dit barns trænere og instruktører.

Vær positiv og støttende i alle situationer.

Opfordr dit barn til at respektere reglerne og løse konflikter fredeligt.

Vis interesse for idrætten - ikke kun resultaterne.

Bak op om foreningens arbejde og bid gerne til.

Din indsats er uvurderlig for fællesskabet.

GODE RÅD TIL TRÆNERE/LEDERE/INSTRUKTØRER

Vær altid velforberedt og engageret.

Brug eksempler i din undervisning - det er ofte den bedste måde at lære på.

Anerkend alle præstationer, uanset alder og køn.

Del glæden ved idrætten og skab et positivt miljø for både børn og voksne.

Vær positiv i medgang og modgang og bevar overblikket.

Husk, at vi alle er rollemodeller - undgå tobak og alkohol i nærheden af idrætsaktiviteter.

GENERELLE GODE RÅD FOR FORENINGEN

Tilbyd uddannelse til alle inden for foreningens økonomiske rammer.

Vær en inkluderende forening, hvor alle er velkomne uanset niveau og baggrund.

Foreningen er et fællesskab, hvor alle bidrager til sammenholdet og trygheden.

VIGTIG INFORMATION OM ROLFSTED IF - GYMNASTIK

I sæsonen 2023–2024 havde vi i alt 179 hele eller delvise medlemmer i vores afdeling. Vi var stolte af vores 18 instruktører og 5 udvalgsmedlemmer, der bidrog til en aktiv og positiv atmosfære.

Vores formål er klart: 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 52 94

Sæsonen:

Vi planlægger 27 træningsgange i alt. Sæsonen begynder i uge 36, 2024. Enkelte hold kan starte senere, tjek venligst kalenderen eller holdbeskrivelserne for detaljer.

Betaling og tilmelding:

Betaling foregår elektronisk via **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 kunne fortsætte sæsonen ud.

Kalender:

Første træningsgang: Uge 36, 2024

Efterårsferie: Uge 42, 2024

Sidste træning inden jul er uge 51, 2024

Første træning efter jul for alle hold: Uge 2, 2025

Vinterferie: Uge 7, 2025

Forårsaflutning/Opvisning for alle børnehold: 29. marts 2025

Sæsonen slutter: Uge 14, 2025 (Ugen efter opvisning)

Diverse aflysninger:

Vi gør vores bedste for at informere om ændringer, men der kan forekomme ændringer fra Rolfhallens side, som vi ikke kan forudse. Vi vil løbende opdatere jer, og kompensation vil ske via ekstraordinær undervisning i det omfang, instruktørerne har mulighed for det.

Vi ser frem til en fantastisk gymnastiksæson med masser af smil, grin og fælles glæde ved at lave gymnastik sammen!

Vel mødt!

RIFs Gymnastikudvalg