



Bornholm Gymnastik og fitness

Principper for DGI Bornholm 10-13 landsdelshold Sæson 2018-2019

10-13 holdet er et hold for gymnaster i 4. til 6. klasse med krav til både rytme- og springfærdigheder. Der vil derfor være udtagelse. Der er på alle hold krav til alder og gymnastiske færdigheder. Holdet starter "forfra" hver sæson og tidligere deltagelse betyder ikke, at man automatisk er sikret en plads i de kommende sæsoner.

Der stilles følgende generelle krav til gymnasterne på 10-13 landsdelshold v. sæsonstart:

- Aktiv deltagelse i alle træninger med holdet.
- Aktiv deltagelse i en eller flere lokalforeninger.
- Udviser en god adfærd både i lokalforeningen og på landsdelsholdet.
- Afbud ved sygdom eller lignende. Ved mere end 3 ganges fravær, vil instruktørerne vurdere, om man stadig kan følge niveauet på holdet. En konsekvens af fravær og manglende niveau kan være, at man bliver sat af holdet.
- Det forventes, at man er ekstra opmærksom på de datoer, hvor der er opvisninger og gør ALT for at deltage. **Det skal dog understreges, at har ens egen lokalforening opvisning samme dag som ens landsdelshold, skal man prioritere lokalforeningen.**
- Motiveret for styrkeøvelser
- Have gået til gymnastik i min. 2 år inden for de seneste 3 år.

Spring:

- Kraftspring med modtagning
- Flick med fokus på grundspring er teknisk korrekt udført
- God kontrolleret lukket salto med støttemodtagning
- Grundspring som Vejrmølle, Håndstand og Araber
- Bære sin egen vægt – ligge stabilt i planke i min 1 min
- Musikforståelse – gå, tælle, lave fejesving og klappe i takt til musik

Modtagelsesformer i spring refererer til de begreber der arbejdes med i springsikker-materialet på certificeringskurserne spring basis, SMT1, M2, T2 mv.

Rytme:

- Mestre grundelementerne i sving, hop og styrke
- Musikforståelse + kropsbevidsthed
- Balance fx: ligevægt
- Vejrmølle
- Forlæns rulle
- Bære sin egen vægt ligge stabilt i planke i min 1 min.

Fælles for Spring og rytme

Sving:

- Fejesving med korrekt knæ, fod og arm stilling i takt til musik
- Ottetalssving med vægtoverførsel
- Sidebøjning med ret ryg

Skal kunne og ville almindelig styrketræning, som armstrækkere, rygstrækkere og mavebøjninger, for dygtiggørelse i forhold til grundgymnastikken.

Om træningen og udtagelserne:

Træningen på landsdelsholdene er "åben" første gang. Der vil efter 2 ganges træning være en udtagelse, hvor man vil blive vurderet i forhold til kravene som enten rytme- eller springgymnast. Udtagelsen vil blive foretaget af eksterne instruktører mm.

Primo november vil der blive indhentet oplysninger om aktiv deltagelse i lokalforeningen. Da det forudsætter, at man er aktiv i lokalforeningen for at kunne være med på et landsdelshold.

Økonomi:

Prisen for deltagelse på et landsdelshold er 2600 kr. inklusiv dragt. Beløbet dækker alle udgifter til træning, redskaber, overnatninger, stævner mm. Kontingentet betales online i de tre rater. For sen betaling af afregning følger DGI's principper for rykkergebyrer mm. Der pålægges et gebyr på kr. 100

1. rate kr. 1.500.- betales senest 21. oktober 2018 via link (udsendes)
2. rate kr. 1.100.- betales 21. januar 2019 via link (udsendes)

Ved udtagelse til holdet forfalder 1. rate til betaling. Der tilbagebetales som udgangspunkt ikke penge ved afgang fra holdet.