



Juniorholdet er et udtagelseshold for gymnaster i 7.-9. klasse med både rytme og spring. Der vil derfor være både udtagelse og vejledning. Der er på holdet krav til alder og gymnastiske færdigheder. Landsdelsholdet starter "forfra" hver sæson og tidligere deltagelse på et landsdelshold betyder ikke, at man automatisk er sikret en plads på et hold i kommende sæson.

- Der stilles følgende generelle krav til gymnasterne på Junior landsdelsholdet:
- Aktiv deltagelse i alle træninger med holdet.
- Aktiv deltagelse i en eller flere lokalforeninger, som rytmegymnast på et rytmehold og som springgymnast på et kombineret rytme/springhold.
- Udviser en god adfærd både i lokalforeningen og på landsdelsholdet
- Afbud ved sygdom eller lignende. Ved mere end 3 ganges fravær, vil instruktører vurdere, om man stadig kan følge niveauet på holdet. En konsekvens af fravær og manglende niveau kan være, at man bliver sat af holdet.
- Vedligeholde færdigheder som styrke og smidighed undervejs i sæsonen samt udvise vilje til at udvikle sig gymnastisk og personligt.
- 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, dette gælder også hvis man er træner eller hjælpetræner på et hold.**
- Har gået til gymnastik i min. 2 år inden for de seneste 3 år.

### **Der stilles krav om at rytmegymnaster skal mestre følgende inden sæsonstart:**

- Sving: Sidebøjninger samt lave "ottetals-sving" og andre "kryds-øvelser"
- Kropsbevidsthed: gymnastisk holdning, fodledsarbejde, udføre kropsrulninger, vridninger og balance fx: ligevægt
- Vejr mølle og forlæns rulle
- Musikforståelse: Chassé over gulv i takt til musik og følge rytmen

### **Der stilles krav om at springgymnaster skal mestre følgende inden sæsonstart:**

- Bane: Araber/flik baglæner med støttemodtagning
- Bane: Kraftspring uden modtagning
- Bane: Salto uden modtagning
- Trampet: Hoftebøjet salto med psykisk modtagning (dvs. der står en træner klar)
- Trampet: forlæns med halv skrue med støttemodtagning
- Sekvens med sving og hop til brug for overgang i takt til musik
- Grundspring som vejr mølle, håndstand og araber

## **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

Almindelige styrkeøvelser som:

- Armstrækkere på tæer
- Rygstrækkere, arme og ben, kig i gulv + rygstrækkere, parvis løft af arm og ben på kryds
- Mavebøjninger, lige og til lænden fri af gulv + skrå til hver side med arm mod knæ
- Ligge stabilt i planke i min. 1 min.

Der er en anbefaling om at have en grundkondition, som svarer til at kunne løbe tre kilometer.

### **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 to 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 2019 via link (udsendes)

2. rate kr. 1.100.- betales 21. januar 2020 via link (udsendes)

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

Der er en rejse til en festival i Italien den 27/6-5/7 2019. Der er en egenbetaling på 6000kr.