



Ans IF Gymnastik

OPSTART I

ANS IF GYMNASTIK

INFORMATION OM ALLE BØRNEHOLDENE





FORORD

I denne folder kan du få et overblik af de forskellige hold i Ans IF Gymnastik. Du kan se, hvem der er instruktører på de enkelte hold, hvad de vil arbejde med og træningstiderne.

Vi har fået nye instruktører og kendte ansigter har sagt ja til at fortsætte som instruktører. Dette betyder, at vi igen i år kan tilbyde mange hold i gymnastikafdelingen. Dog leder vi i skrivende stund med lys og lygte efter en instruktør, der kan hjælpe på forældre-barn holdet og en til at hjælpe på Powerkids, da vores erfaring viser, at det fungerer bedst med 2 instruktører pr. hold.

Vi tilbyder som sædvanligt alderssvarende træning på alle vores gymnastikhold og i år kan vi også præsentere 2 dansehold for indskolingsbørn, som vil blive introduceret til forskellige dansetrin, som seriesequenser og sjove lege til musik.

Der sker også nye tiltag på vores voksenhold, og disse hold er omtalt i vores voksenfolder.

Gymnastikudvalget består pt kun af 2 personer, og vi leder efter nye kræfter, som kan være med til at styrke og tegne gymnastikafdelingen i fremtiden. Opgaver, som vi mangler hænder til, er bl.a. conventus (som vi bruger til medlemsskartotek), tøjbestilling og økonomi. Hvis det kunne være noget for dig – hører vi gerne fra dig. Vi vil prioritere at finde nogle, der har små børn for dermed at fastholde en kontakthold til medlemmer i alle aldre.

Skulle du have spørgsmål eller har du lyst til at hjælpe til i gymnastikafdelingen i øvrigt, så kontakt os endelig. Der er altid plads til frivillige kræfter.

I gymnastikafdelingen glæder os rigtig meget til, at vi starter op på en ny sæson igen i uge 36, og vi håber at se mange glade deltagere.

Vi ses :-)

S æ s o n 2 0 2 0 / 2 0 2 1

Gymnastikudvalget består af:



Lotte Vad Blichfeldt
Formand
28 40 86 96
lotte.ans@gmail.com



Marlene Villadsen
Facebook mm.
60 12 59 98
marlene.villadsen@gmail.com



Sæt allerede nu kryds i kalenderen søndag den 21. marts 2021, hvor vi slutter sæsonen af med et brag af en gymnastikopvisning.



FORÆLDRE/BARN

1-3 år (Årgang 2017 - 2019) med en aktiv forælder

Onsdage kl. 16.15 - 17.00 i Skolehallen

Opstart onsdag den 2. september.

Pris: 400 kr.

Dette er holdet med sjov og udviklende gymnastik for de mindste (1-3 år). Vi udfordrer og stimulerer motorikken, fantasien og sanserne. Vi skal kravle, trille og krybe. Vi skal gå, løbe og danse. Vi skal synge, lege og hoppe – kort sagt, vi skal have det rigtig sjovt!! – og samtidig få lidt sved på panden. Vi glæder os til sammen med jer at opleve de smås fysiske og sociale udvikling samt glæde ved gymnastikken! Vi voksne går foran som det gode eksempel, så husk både små og store skal være omklædt i tøj, som passer til leg og bevægelse. Der er ingen krav til kunnen, så kom og vær med. Her er plads til alle. Vi glæder os til at se Jer.

Instruktører:



Maria

Jeg hedder Maria og bor i Ans med min mand og vores 3 børn på 7,6 og 1 år. Min erfaring med gymnastik er meget sparsomt, jeg har dog erfaring fra mine egne børn og jeg elsker at være i nærheden af børn og nyder at bevæge mig med mine børn. Derfor ønsker jeg også at give jer og jeres børn en rigtig god oplevelse med leg og bevægelse. Jeg har selv vores Severin med på holdet. Jeg glæder mig til at møde jer og få en masse hyggelige stunder.

HOPPELOPPERNE

3-5 år (Årgang 2015 - 2017) helt selv - uden forældre

Mandage kl. 17.00 - 17.45 i Skolehallen

Opstart mandag den 31. august.

Pris: 375 kr.

Hos hoppelopperne skal vi styrke barnets motorik gennem leg. Vi skal løbe, hoppe, kravle, trille, balancere, slå kolbøtter og lege med små og store redskaber. Vi skal bruge fantasien, synge og have det sjovt. I starten kan en voksen følges med barnet til gymnastik og deltage aktivt. Der vil derefter være en overgang, hvor barnet skal lære at have tillid og trykthed til selv at gå til gymnastik og den voksne venter udenfor.

Instruktører:



Heidi

Mit navn er Heidi. Jeg har altid lavet gymnastik, og startede på lokalforeningshold som barn, og er nu på after rep.hold. Jeg har tidligere været instruktør for lokalforeningshold, junior- og ynglingehold. I to sæsoner har jeg været instruktør for forældrebarndet og sidste år på Hoppelopperne i Ans. Igen i år skal jeg have min søn Villum med på hoppelopperne. Jeg glæder mig til vi ses.



Anne Marie

Jeg hedder Anne Marie og bor i Ans sammen med min mand og vores to drenge, hvor den yngste vil være med på holdet.

Jeg arbejder som bioanalytiker på Regionshospitalet Viborg. De sidste to sæsoner har jeg været tilknyttet gymnastik i Ans. Jeg har en ungdomstræner uddannelse fra håndbold, hvor jeg har været træner for forskellige børnehold igennem 10 år. Jeg glæder mig til en sæson, hvor jeg skal følge og hjælpe en masse skønne børn i deres gymnastiske udvikling.



KRUDTUGLERNE

0.-1. klasse (Årgang 2013 - 2014)

Mandage kl. 16.00 - 17.00 i Skolehallen

Opstart mandag den 31. august.

Pris: 400 kr.

Vi skal i denne sæson arbejde med forskellige grundelementer ved og i gymnastikken. Vi skal udfordre vores koordinering, vores balance og vores styrke. Vi skal lege, danse, hoppe og springe - alt sammen i et højt tempo og med masser af sjov. Vi glæder os til at se en masse glade og friske krudtugler, der er klar på at lære nye spring og er klar på at lave små rytmesekvenser til god musik.

Instruktører:



Linda

Jeg hedder Linda og skal være instruktør for krudtuglerne. Jeg har to børn hvor min mindste skal gå på holdet. Jeg arbejder til daglig som folkeskolelærer, hvor jeg også arbejder med gymnastik i min undervisning. Jeg har været instruktør gennem de sidste 6 sæsoner og glæder mig til næste sæson med en masse glade krudtugler.



Anders

Jeg har gjort mine folder som gymnast på alt fra lokalhold til udtaget DGI-hold og er gammel konkurrence gymnast. Jeg har været træner på DGI's egnshold for junior, ynglinge og senior, gymnastiklærer på Lomborg & Flemming efterskole og jeg har trænet senior herre konkurrence. I 2014 blev jeg uddannet fysioterapeut og har nu egen klinik i Viborg.

Jeg glæder mig til at arbejde og lege med gymnastikken i Ans.

KRUMSPRINGERNE

2.- 3. klasse (Årgang 2011 - 2012)

Onsdage kl. 17.00 - 18.15 i Skolehallen

Opstart onsdag den 2. september.

Pris: 425 kr.

Vi vil i denne sæson arbejde på forskellige grundelementer, men med særlig fokus på at stå på hovedet, kolbøtte til salto, håndstand til kraftspring og vejr mølle samt måske endda at gå på hænder. Vi skal lege med gymnastikken og derigennem arbejde med at forbedre balancen og smidigheden samt styrke hele kroppen. Husk at få tisset af inden – for der bliver fart over feltet og højt tempo. Vi glæder os til at se Jer fyldt med masser af energi og højt humør og sved på panden.

Instruktører:



Betina

Jeg hedder Betina, bor udenfor Ans med min mand og 2 børn, Jeg arbejder til dagligt i Meny Horsens.

Jeg har som barn/ung dyrket rytme/spring gymnastik.

Har tidligere været instruktør igennem 3 sæsoner i Ans, på powerkids holdet.

Nu glæder jeg mig til at prøve kræfter med Krumspringerne.



Britta

Jeg hedder Britta, og jeg glæder mig meget til, at kunne springe i gang med 6. sæson med krummespringerne. Jeg bor nær Hinge sammen med min dejlig familie. Til daglig arbejder jeg som konditor, og tager en gang imellem et hop eller krumspring imellem kagerne, desserter og chokoladen. Jeg har igennem hele min barndom og unge år, dyrket masser af gymnastik og andet sport, samt været hjælpe-/træner på mange børnehold. Jeg glæder mig til at se en masse friske børn med masser af energi.



POWERKIDS

Fra 4. klasse og op

Mandage kl. 17.45 - 19.00 i Skolehallen

Opstart mandag den 31. august.

Pris: 425 kr.

Først og fremmest skal vi have det sjovt. Vi skal lege med gymnastikken, udfordres motorisk og styrke musklerne i hele kroppen. Vi skal lave små rytmesekvenser til musik. Vi skal lave alle mulige forskellige sjove og seje spring, både på måtte og trampolin: fx håndstand, vejrmøller, araberspring, flik-flak, kraftspring, overslag og salto. Vi skal også eksperimentere med parkour og andet inspireret af gymnastikken.

Instruktører:



Nicolaus

Jeg hedder Nicolaus, og bor i Iller sammen med min familie. Til hverdag er jeg lærer på en idrætsefterskole. Jeg stiftede for alvor bekendtskab med gymnastikken under min uddannelse på Silkeborg Seminarium. Siden har jeg undervist i gymnastik på mange klassetrin som en del af idrætsundervisningen og jeg har været instruktør i Ans de sidste 4 sæsoner.

S æ s o n 2 0 2 0 / 2 0 2 1





DANSE-MUSENE

1.-2. klasse

Onsdage kl. 17.00 - 17.45 i opvarmningsrummet AIKC

Opstart onsdag den 9. september.

Pris: 400 kr.

Kan du lide at danse og bevæge dig til musik? Så er Danse-musene helt sikkert noget for dig! Vi tilbyder en blanding af musiklege, seje dansemoves med masser af attitude, små enkle danseserier til den musik, du godt kan lide. Desuden skal vi lave masser af skæg og ballade med bevægelse, musik og rytme.

Instruktører:



Maja

Jeg hedder Maja, jeg bor med min familie her i Ans. Jeg går i 10 klasse i Silkeborg. Jeg har gået til dans i 6 år, og til gymnastik i 1 år. Jeg har erfaring med at træne børn, fra sidste sæson, hvor vi havde to dansehold. Ligeledes har jeg med en veninde trænet den nuværende 6.klasse til dans i idræt, samt vores egen klasse.



Anna

Mit navn er Anna, og jeg går i 9. klasse på Ans skole. Jeg elsker at danse, og har gjort det i 6 år. Jeg træner 2-3 gange om ugen i Viborg. Jeg danser på konkurrence niveau og går jævnligt til turneringer bl.a. DM. Min yndlingsdans er hiphop, og i en årrække gik jeg også til diskodans. Jeg glæder mig til at dele mine erfaringer med andre danseglade børn.

DANSE-SMØLFERNE

3.-4. klasse

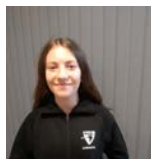
Onsdage kl. 17.45 - 18.30 i opvarmningsrummet AIKC

Opstart onsdag den 9. september.

Pris: 400 kr.

Kan du lide at danse og bevæge dig til musik? Vil du gerne lære dine første dansetrin og seje moves du kan bruge til næste års børnedisco? Så er Dansesmølferne helt sikkert noget for dig! Vi tilbyder en blanding af seje dansetrin med masser af attitude, danseserier til den musik du godt kan lide. Træning af basale dansetrin, smagsprøver på forskellige dansearter og musikgenrer samt masser af skæg og ballade med bevægelse, musik og rytme.

Instruktører:



Maja

Jeg hedder Maja, jeg bor med min familie her i Ans. Jeg går i 10 klasse i Silkeborg. Jeg har gået til dans i 6 år, og til gymnastik i 1 år. Jeg har erfaring med at træne børn, fra sidste sæson, hvor vi havde to dansehold. Ligeledes har jeg med en veninde trænet den nuværende 6.klasse til dans i idræt, samt vores egen klasse.



Anna

Mit navn er Anna, og jeg går i 9. klasse på Ans skole. Jeg elsker at danse, og har gjort det i 6 år. Jeg træner 2-3 gange om ugen i Viborg. Jeg danser på konkurrence niveau og går jævnligt til turneringer bl.a. DM. Min yndlingsdans er hiphop, og i en årrække gik jeg også til diskodans. Jeg glæder mig til at dele mine erfaringer med andre danseglade børn.



TILMELDING

Tilmelding og betaling sker på Ans IF's hjemmeside, og det skal man gøre senest 3. gang man træner.

Gå ind på www.ansif.dk
Vælg kontingent,
Vælg gymnastik,
Vælg hold

Derefter udfyld med dit BARNES navn og fødselsdag osv.

Udfyld mailadresse, så det er muligt for instruktører at sende informationer til alle forældre pr. mail.

Jer der er oprettet i systemet må gerne lige kontrollere at alle oplysninger som mail-adresse og tlf. nr. er opdaterede og korrekte

