

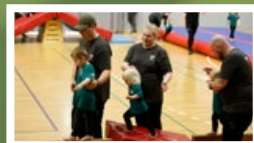


Ans IF Gymnastik

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 mange nye instruktører, og kendte ansigter har sagt ja til at fortsætte. Dermed har vi et felt af dygtige instruktører, og vi kan derfor som sædvanligt tilbyde alderssvarende træning på alle vores gymnastikhold, og instruktørerne glæder sig til at komme i gang med at træne jeres børn.

Der fortsætter succesen med vores voksenhold, og disse hold er omtalt i folderen for voksenhold.

Som noget nyt træner vores forældre/barn hold i denne sæson lørdag formiddag, da vi tror på at børnene i 1-3 års alderen har mere overskud på dette tidspunkt end om eftermiddagen. Du kan læse mere under holdbeskrivelsen.

Desuden arrangeres der fredag den 26. august pizza-spring, hvor vi håber at se en masse glade børn. Se mere info om dette i folderen.

Ydermere starter vi som noget nyt et hold op for unge med Rytme & Træning, hvor formålet er sjov træning med sved på panden sammen med vennerne. Dermed er der for de store børn / unge mennesker mulighed for træning på to hold, da vi både tilbyder springholdet powerkids og rytme med fysisk træning.

Du skal som forældre til et aktivt medlem i foreningen forvente, at der skal bruges hjælp til Ans IF's forskellige events, som alle er med til at skabe sund økonomi i foreningen. Der vil både til Pramdragerfesten i uge 24, 2023 være brug for hjælp til mange forskellige opgaver og ligeledes til Tange Sø Festival i august 2023. Hvis alle gi'r et nap med og hjælper i flok, undgår vi at drive rovdrift på de ildsjæle, der i forvejen bruger rigtig mange timer som frivillig i foreningen.

Gymnastikudvalget kunne ligeledes godt bruge en til at hjælpe, som har interesse i budgetlægning og økonomi, så står du og har du lyst til at være med til at

præge afdelingen, så sig endelig til. Vi glæder os til det kommende arbejde med at udvikle gymnastikafdeling, og vi har allerede flere planer i støbeskeen, som vi informerer nærmere om senere. Har du nogle gode idéer så kontakt os endelig.

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 :-)

Gymnastikudvalget består af:



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



Maria Rønberg Laursen
Instruktør og materialer
28 25 22 39
mariaroenberg1510@gmail.com



Heidi Hagelskjær Broholt Siim
Administrator og conventus
30 20 72 17
heidi.hagelskjaer@hotmail.com

Sæt allerede nu kryds i kalenderen søndag den 19. marts 2023, hvor vi slutter sæsonen af med et brag af en gymnastikopvisning.



NYT TILTAG!

PIZZASPRING

Fredag den 26. august kl. 16.30-18.30 i Skolehallen

Pris: 25 kr. pr. deltager

Der betales ved ankomst enten kontant eller mobilepay.

Tilmelding ikke nødvendigt

Kom med og giv den gas til en fed fredag aften med spring, leg og gymnastik. Skal den stå på gymnastik i næste sæson, eller skal I blot byde jeres unger på en enkel festlig aften med spring og pizza? Så kom med den 26. august kl. 16.30-18.30. Vi starter ud med opvarmning, en masse spring og leg. Alle skolebørn er velkomne. Til at runde aftenen af med vil der være fællesspisning med pizza.

Instruktører:

Birgitte, Heidi, Ida, Lotte, Maria, Thomas, Rasmus og Anders





FORÆLDRE/BARN

1-3 år (Årgang 2019-2021) - med **1 aktiv forælder**

Lørdage kl. 9.00-10.00 i Skolehallen

Opstart lørdag den 10. september.

Pris: 400 kr.

Her på forældre/barn holdet skal vi have det sjovt samtidig med, vi udfordrer og stimulerer sanserne, motorikken og fantasien! Vi skal hoppe, synge og lege. Vi skal kravle, gå og danse. Vi skal balancere, løbe og slå kolbøtter!

Vi har valgt at flytte træningen fra en hverdag til en lørdag formiddag, så vi kan have det sjovt med vores børn i det tidsrum, hvor vi tror, de er mest oplagte til leg og gymnastik. Der skal selvfølgelig være plads til moster Annas fødselsdag, eller hvad weekenderne nogle gange indeholder, så kommer man blot lørdagen efter.

Som instruktør er mit koncept bygget op om gymnastik og leg, der involverer børn og forældre/faster/farfar gennem hele træningen. Alle kommer derfor omklædte og er med på at deltage aktivt. Det bliver mega sjovt og hyggeligt. En dejlig stund med jeres barn.

Instruktører:



Birgitte

Mit navn er Birgitte, jeg bor lidt udenfor Ans sammen med Rasmus og Laurids på 1,5 år, som selvfølgelig skal med til gymnastik. Selv startede jeg som gymnast til mor/far og barn og har ikke sluppet sporten siden. Det er blevet til diverse lokalhold op gennem folkeskolen, juniorhold, rep. hold., Gymnastikefterskole, Gym College, konkurrencegymnastik, gymnastikhøjskole og træner på forskellige pigerytmehold i Aarhus samt rep. hold. Nu er jeg klar til at tage det ned i øjenhøjde sammen med de helt små poder. Jeg glæder mig til at se jer

HOPPELOPPERNE

3-5 år (Årgang 2017-2019). Helt selv - uden forældre

Mandage kl. 16.30-17:30 i Skolehallen

Opstart mandag den 5. september.

Pris: 400 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 og igennem leg lære, hvordan vores krops fysik fungerer! Børnene vil også opleve forskellige individuelle styrker og ligeledes nogle grænser, som måske kan rykkes og udfordres, men vigtigst af alt er her plads til alle uanset tidligere gymnastikerfaring eller ej!

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 tryghed til selv at gå til gymnastik, og den voksne venter udenfor, så vidt det er muligt. Vi vægter ligeledes at lære børnene om respekt til hinanden og lære dem at være sammen i et fællesskab!

Instruktører:



Nanna

Mit navn er Nanna, og jeg bor i Ans sammen med min kæreste og vores to børn. Jeg har flere års erfaringer inden for fritids- og sportsaktiviteter med børn, og glæder mig til at springe ind i gymnastikken med jeres børn! Jeg har et kendskab til børnekroppen og fysikken, og finder det særlig interessant og vigtig, at børnene får kendskab og tiltro til, hvad de kan med deres krop, og hvordan den udfordres og styrkes.



Henriette

Jeg hedder Henriette, og bor lige uden for Ans by, i Grønbækhusen sammen med min familie. Jeg er mor til Jonathan på 6 år, Frida på 2 år og Alberte på 4 år, som også skal gå på Hoppelopperholdet. Jeg har ingen erfaring som træner, men har selv haft stor glæde af gymnastikken her i Ans med mine børn, og derfor glæder jeg mig nu til at være en del af trænerteamet for Hoppelopperne. Jeg ser frem til nogle skønne timer med jeres dejlige børn.



KRUDTUGLERNE

0.-1. klasse (Årgang 2015 og 2016)

Onsdage kl. 16.00-17.00 i Skolehallen

Opstart onsdag den 7. september.

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:



Lotte

Jeg hedder Lotte og er ny i Ans IF. Jeg har dyrket gymnastik det meste af mit liv og har gået på både lokalforeningshold, landsdelshold og konkurrencehold. Jeg har tidligere været træner på børnehold, og jeg glæder mig til at komme i gang igen. Jeg flyttede til Ans for et par år siden sammen med min mand og vores to piger, som nu er 6 og 8 år gamle. Den yngste skal også gå på krudtuglerne i år. Til daglig arbejder jeg som lærer i Rødkærsbro.



Marianne

Mit navn er Marianne, og jeg bor i Ans med mine to børn på 8 og 14 år. Jeg har aldrig selv gået til gymnastik, men var sidste år instruktør på Krudtuglerne. Jeg glæder mig til endnu et år som en del af instruktørholdet på Krudtuglerne og til at sikre børnene nogle dejlige timer. Til dagligt arbejder jeg som Regnskabs- og juridiskchef i en softwarevirksomhed i Århus.



Heidi

Mit navn er Heidi. Jeg har altid lavet gymnastik. Fra lokalforeningens børnehold til udtagede voksenhold. Jeg har tidligere været instruktør for lokale spring-/rytmehold samt DGI's junior- og ynglinge egns hold. I Ans har jeg været instruktør i 5 år. Først for Forældre/barn holdet og dernæst for Hoppelopperne. Nu glæder jeg mig til en sæson hos Krudtuglerne, hvor vi skal give den gas. Vi ses!





HIMMELHOPPERNE

2.-3. klasse (Årgang 2013-2014)

Onsdage kl. 17.00-18.00 i Skolehallen

Opstart onsdag den 7. september.

Pris: 400 kr.

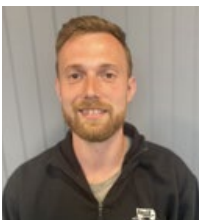
Himmelhopperne er et hold for alle. Der kommer mere og mere fokus på det færdige spring. Der vil blive masser af spring igennem leg og tons. Som himmelhopper bliver man god til at stå på hænder, lave saltoer og flikflak og meget meget mere. Der vil stå et hold af super motiverede trænere klar til at gøre dig til en ægte himmelhopper.

Instruktører:



Thomas

Mit navn er Thomas, og jeg er 31 år og ny i Ans IF. Jeg har været aktiv gymnast i Silkeborg i 12 år og træner for mikro og mini drenge i Silkeborg i 8 år. Jeg flyttede til Ans for et par år siden sammen med min kone og vores to piger, som nu er 6 og 8 år gamle. Den ældste skal også gå på Himmelhopperne i år. Med børn der viser interesse for gymnastikken, ser jeg frem til at genoptage trænerrollen.



Rasmus

Jeg har selv fra barnsben, brugt rigtig meget tid på gymnastik på diverse lokalhold, Juniorhold og udtaget egnshold indenfor DGI. Jeg har også tidligere været aktiv konkurrencegymnast indenfor disciplinen Teamgym på Gjellerup SDR og på Junior landsholdet. Jeg er uddannet elektronik ingeniør og arbejder til hverdag på Grundfos som HW udvikler. Jeg glæder mig til en god sæson med gymnastik og spring.



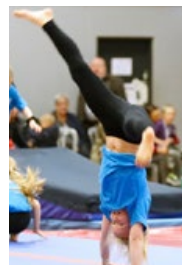
Marianne

Mit navn er Marianne, og jeg bor i Ans med mine to børn på 8 og 14 år – hvoraf den yngste bliver en del af holdet. Jeg har aldrig selv gået til gymnastik, men var sidste år instruktør på Krudtuglerne. Jeg glæder mig til et år som en del af instruktørholdet på Himmelhopperne og til at sikre børnene nogle dejlige timer. Til dagligt arbejder jeg som Regnskabs- og juridiskchef i en softwarevirksomhed i Århus.



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.





POWERKIDS

Fra 4. klasse og op

Onsdage kl. 18.00-19.00 i Skolehallen

Opstart onsdag den 7. september.

Pris: 400 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. 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 6 sæsoner på holdet powerkids.



Rasmus

Jeg har selv fra barnsben, brugt rigtig meget tid på gymnastik på diverse lokalhold, Juniorhold og udtaget egns hold indenfor DGI. Jeg har også tidligere været aktiv konkurrencegymnast indenfor disciplinen Teamgym på Gjellerup SDR og på Junior landsholdet. Jeg er uddannet elektronik ingeniør og arbejder til hverdag på Grundfos som HW udvikler. Jeg glæder mig til en god sæson med gymnastik og spring.



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 egns hold 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





RYTME & TRÆNING

Fra 7. klasse -18 år

Mandage kl. 17.30-18.30 i Skolehallen

Opstart mandag den 3. oktober.

Pris: 400 kr.

Holdet her er for dig der godt vil lære lidt rytmegymnastik og samtidig få en god træning. Vi skal danse, lave styrketræning, aktiviteter der får pulsen op og lære koreografier og små sekvenser i grundgymnastik. På holdet handler det om at have det sjovt med vennerne, samtidig med vi får rørt kroppen godt igennem.

Instruktører:



Ida

Jeg hedder Ida, og jeg er 27 år gammel. Jeg elsker gymnastik og er gymnast på et fedt voksenhold for kvinder i Viborg. Tidligere har jeg gået på Skyum Idrætsefterskole, hvorefter jeg gik på et udtaget pige rep. hold i Thy samtidig med, at jeg var på det gamle elevhold, Skyum United. Jeg har også været forbi DGI Nordjyllands juniorhold og aspiranthold, så jeg har bred erfaring indenfor gymnastikken. Denne viden og erfaring vil jeg bruge til vores fede træninger, hvor vi vil lave gymnastik til god musik og få verdens sjoveste, svedigste og mest hyggelige træning hver gang. Det bliver godt, og jeg glæder mig meget til at starte holdet op!

OBS Dette hold starter først til oktober, da Ida er forhindret i september måned.





Ans IF Gymnastik

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 BARN'S 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

