



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 et par 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.

Desuden arrangeres der fredag den 18. august pizza-spring, hvor vi håber at se en masse glade børn. Samt søndagstummel søndag den 20. august. Se mere info om dette i folderen.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen søndag den 17. marts 2024, hvor vi slutter sæsonen af med et brag af en gymnastikopvisning.

Husk at...

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 2024 være brug for hjælp til mange forskellige opgaver og ligeledes til Tange Sø Festival i august 2024. 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.

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



Birgitte Rost Villumsen
Formand og opvisning
29 85 64 99
Birgitte-rost@outlook.com



Katja Vaupel Agerholm
Økonomi ansvarlig
27 82 71 48
kvmr94@gmail.com



Maria Rønberg Laursen
Instruktør og materialer
28 25 22 39
marioenberg1510@gmail.com



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



PIZZASPRING

Fredag den 18. august kl. 16.30-18.30 i Skolehallen

Pris: 25 kr. pr. deltager - Som går til pizza

Der betales ved ankomst enten kontant eller mobilepay.

Tilmelding ikke nødvendigt, men vi har oprettet en begivenhed på Facebook så man kan se hvem der ellers deltager.

Vi gentager succesen fra sidste år. 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?

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. Forældre skal være velkomne til at blive, der vil være mulighed for at købe en sodavand eller øl.

SØNDAGSTUMMEL

Søndag den 20. august kl. 10.00-12.00 i Skolehallen

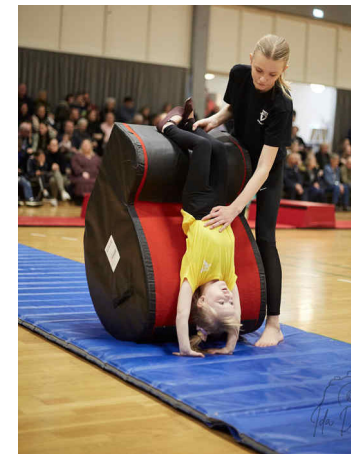
Pris: 10 kr kr. pr. deltager – som går til saft og snacks.

Der betales ved ankomst enten kontant eller mobilepay.

Tilmelding ikke nødvendigt, men vi har oprettet en begivenhed på Facebook så man kan se hvem der ellers deltager.

Som et nyt tiltag, vil vi også gerne lave noget for de små størrelser, søndag den 20. august klokken 10.00-12.00 i Skolehallen.

Kom og få en sjov søndag formiddag med jeres børn. Alle fra 1 år og i børnehave er velkomne. Både forældre og børn må deltage. Vi starter med opvarmning og leg og så tømmer vi redskabsrummet og laver en kæmpe legeplads i hallen. Til at runde dagen af på, vil der være saft og snacks. Der er også mulighed for at blive og spise en madpakke inden lur. Forældre kan købe sodavand på dagen.





FORÆLDRE/BARN

1-3 år (Årgang 2019-2021)

Onsdage kl. 16.17-17.00 i Skolehallen

Opstart onsdag den 6. september.

Pris: 450 kr.

Her på forældre/barn holdet skal vi have det sjovt samtidig med, at 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!

Som instruktør er vores 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

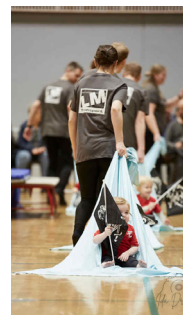
Mit navn er Birgitte, jeg bor lidt udenfor Ans sammen med Rasmus. Vi har to små gutter, Laurids på 2,5 år og Niels på 1/2 år, som selvfølgelig skal med til gymnastik.

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.



Elinborg

Jeg hedder Elinborg og bor i Ans med min mand, Jesper. Vi har en søn på 1 år og så er der en lillesøster på vej. Jeg har dyrket gymnastik fra jeg var helt lille, for det meste redskabsgymnastik, men også lidt springgymnastik. Jeg har konkurreret og været på det færøske landshold og har altid elsket det. Samtidig med at jeg selv dyrkede gymnastik, har jeg også undervist børn i gymnastik. Jeg startede med at undervise breddegymnastik og senere konkurrencehold. Jeg har også taget forskellige kursuser inden for gymnastikken. Desuden har jeg været dommer ved både nationale og internationale konkurrencer i FIG (redskabsgymnastik). De sidste par år har jeg ikke været særlig aktiv inden for gymnastikverdenen, men efter jeg er flyttet til Ans, har jeg undervist hoppeloperne i to sæsoner (2020 og 2021) og skal for første gang undervise forældre og børn, sammen med min søn, Ravnur på 1 år. Jeg glæder mig til at se jer.





HOPPELOPPERNE

3-5 år (Årgang 2018-2020). Helt selv - uden forældre

Onsdage kl. 17.00-17:45 i Skolehallen

Opstart onsdag den 6. september.

Pris: 450 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, Marius på 5 år og Johanne på 1 år. Jeg har flere års erfaringer inden for fritids- og sportsaktiviteter med børn, og glæder mig til at springe ind i gymnastikken med jeres børn igen i år som instruktør for hoppelopperne! Det er SÅ fedt at se jeres børn udvikle sig i løbet af sæsonen! 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 Grønbækhus sammen med min familie. Jeg er mor til Jonathan på 7 år, Alberte på 5 år, og Frida på 3 år. De har alle haft stor glæde af gymnastikken i Ans. På Hoppelopperholdet, har jeg i år Frida med. Sidste år havde jeg fornøjelsen af at være instruktør på Hoppeloppet og jeg glæder mig utrolig meget til endnu en sæson med skønne unger. Jeg elsker at se børnene lykkes i gymnastikken, at de rykker deres grænser og bliver bedre til at mestre forskellige øvelser og udfordringer. At de med tryghed og selvtillid kan udvikle sig endnu mere. Mit fokus er, at det skal være sjovt at bevæge sig og bruge kroppen, og at alle kan være med.



Ditte

Mit navn er Ditte, og jeg bor lidt udenfor Ans sammen med min mand og vores to børn. Aske på 3 år og Max på 5 år, som begge skal være en del af Hoppelopperholdet. Jeg har ingen erfaring som træner, men har været en del af gymnastikken i Ans de sidste 4 år igennem mine børn. Jeg glædes ved at se børn udvikle sig, opnå succes og lykkedes med noget, de ikke troede de kunne. Jeg ser børnene i børnehøjde og ved, at udfordringerne kan være forskellige, alt efter hvilke alder de har. Det vigtigste for mig er, at alle børnene får nogle skønne timer sammen i gymnastikkens tegn. Jeg glæder mig til at blive en del af holdet.





KRUDTUGLERNE

0.-1. klasse (Årgang 2016 og 2017)

Mandage kl. 16.00-17.00 i Skolehallen

Opstart onsdag den 4. september.

Pris: 450 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 har dyrket gymnastik det meste af mit liv og har gået på både lokalforeningshold, landsdelshold og konkurrencehold. Det er mit andet år som træner på Krudtuglerne, og jeg glæder mig til endnu et år med skønne gymnastikbørn! Jeg flyttede til Ans for et par år siden sammen med min mand og vores to piger, som nu er 7 og 9 år gamle. Den yngste skal også gå på krudtuglerne i år. Til daglig arbejder jeg som lærer i Rødkærsbro.



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 egnshold. I Ans har jeg været instruktør i 6 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!



Vicki

Jeg hedder Vicki og bor ved Nørskovlund med min mand og 3 børn på 12,10 og 6. Jeg er forholdsvis ny indenfor gymnastikkens verden, men har dog lidt erfaring fra mine egne børn. Jeg har før været træner ved hoppelopperne og forældre/barn. Efter et par sæsoner som håndboldtræner er jeg klar på gymnastik igen. Jeg er uddannet idræts pædagog, så børn og bevægelse er lige i min boldgade. Jeg glæder mig til sæsonen.



Henriette

Jeg hedder Henriette, og bor lige uden for Ans by, i Grønbækhusen sammen med min familie. Jeg er mor til Jonathan på 7 år, Alberte på 5 år, og Frida på 3 år. De har alle haft stor glæde af gymnastikken i Ans. Jeg er træner på Hoppelopperholdet og hjælpeinstruktør her på Krudtuglerne.





HIMMELHOPPERNE

2.-3. klasse (Årgang 2014-2015)

Mandage kl. 17.00-18.00 i Skolehallen

Opstart mandag den 4. september.

Pris: 450 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:



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.



Thomas

Jeg er 32 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 7 og 9 år gamle. Sidste år var jeg træner på Himmelhopperne, i år ser jeg frem til at træne både Himmelhopperne og Powerkids.

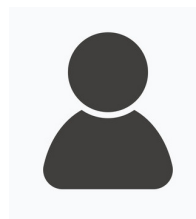


Mathilde

Hej mit navn er Mathilde, jeg er 15 år. Jeg går på Tange Kristne Friskole.

Jeg har gået til gymnastik i mange år, og har været tilknyttet eliteholdet i SPD i Silkeborg i 3 år. Det er mit 3. år jeg har himmelhopperne.

Jeg har fritidsarbejde i en SFO, hvor jeg laver forskellige aktiviteter med børnene, samt arbejde i Spar Ans.



Ukendt

Ud over Anders og Thomas, samt vores unge hjælpeinstruktører, leder vi stadig efter en ekstra kvinde/mand til at gå ind og indtage trænerrollen på holdet her.

Vi oplever ofte at der er mange i denne aldersgruppe, der har lyst til at gå til gymnastik og vi vil gerne sørge for at der er hænder nok, så alle børn kan føle sig set og udvikle sig gymnastisk. Gymnastik-erfaring er ikke et must, vi afholder modtager/inspirationskursus i september og du vil desuden være i gode hænder ved de to erfarne herrer. Kontakt udvalget hvis interesse.





POWERKIDS

Fra 4. klasse og op

Mandage kl. 18.00-19.15 i Skolehallen

Opstart mandag den 4. september.

Pris: 450 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:



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



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.



Thomas

Jeg er 32 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 7 og 9 år gamle.

Sidste år var jeg træner på Himmelhopperne, i år ser jeg frem til at træne både Himmelhopperne og Powerkids.





TILMELDING

Tilmelding og betaling sker på Ans IF's hjemmeside, og det skal man gøre senest 3. gang, man træner. Prisen er inklusiv betaling for det billede børnene modtager i slutningen af sæsonen.

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

