



# Gymnastik for skoleklasser på mellemtrin

Indskoling

Mellemtrin

Udskoling



## Redskabsgymnastik og gymnastiske grundfærdigheder

Hos AIG byder vi på sjove og motorisk udviklende Idrætsgymnastik-aktiviteter i inspirerende faciliteter. Aktiviteterne kan efter ønske enten foregå med tilsyn og vejledning eller med instruktion af en AIG træner.

Vælges **aktivitetsbesøg med tilsyn**, vil AIG-instruktøren kort introducere elever og lærere til de mange spændende redskabsmuligheder og de få sikkerhedsregler, som skal overholdes. Herefter vil aktiviteten være træning under ledelse af eget personale, og med tilsyn og vejledning fra AIG-instruktør.

Denne mulighed er oftest relevant, hvis en skole selv har en gymnastikfaglig person, eller hvis man selv vil bygge oven på tidligere aktivitetsbesøg med instruktion. Muligheden kan også benyttes som en social tur ud af huset uden særlige læringsmål. En AIG-instruktør vil altid være til stede.

Vælges **aktivitetsbesøg med instruktion**, vil AIG-instruktøren efter en kort introduktion forestå en kropsovarmning, hvorefter eleverne i mindre grupper træner gymnastiske grundfærdigheder af varierende sværhedsgrad tilpasset alder og niveau. For elever i mellemtrinnet vil redskabsstationerne variere mellem basis teknik-træning og modtagningsstationer. Basis teknik er f.eks. behændighedsøvelser som forlæns- og bagslæns ruller, vejrøller, håndstand og arberspring. Modtagningsstationerne vil lære eleverne at udføre simpel modtagning i basis elementer som håndstand, hovedstand og ruller.

Redskabsgymnastik udvikler elevernes vestibulære og kinestetiske sans. Med god instruktion og undervisning i behændighed og modtagning, vil eleverne udvikle en kropslig forståelse som gør dem trygge i at eksperimentere og udføre sammensatte gymnastiske bevægelser.

### Praktisk information

- Indgang til hallen ligger ved stadions syd-vestlige udgang imellem Hal 1 og Hal 3.
- Eleverne skal have sportstøj på (shorts, T-shirt el. gymnastiktøj). Sko må ikke benyttes i hallen.
- Eleverne kan desuden medbringe en drikkedunk og der er mulighed for at spise madpakker.
- Maksimalt 2 klasser af gangen (max 60 personer). 1 Klasse følges af minimum 1 lærer/pædagog, og 2 klasser af minimum 3 lærer/pædagoger.

### Vejledende priser

- 600 kr. i timen inkl. tilsyn og vejledning
- 750 kr. i timen inkl. instruktion

## Aalborg dygtigste instruktør-team

Hos AIG har vi Aalborgs vel nok mest engagerede og dygtigste instruktør-team. I spidsen af teamet står Gitte Vang Brandtoft, som er uddannet på Danmarks Trænerskole og varetager AIGs tilbud til skoler og institutioner. Gitte møder børnene i øjenhøjde og med en anerkendende tilgang.

Teamet består, udover Gitte, også af fysioterapeuter, idrætsuddannede og læreruddannede. Alle med mange års erfaring både som gymnaster og trænere.

**Kontakt aktivitetskoordinator Gitte Vang Brandtoft**

**Telefon:** 51 98 71 05

**E-mail:** [aktivitetskoordinator@aig-aalborg.dk](mailto:aktivitetskoordinator@aig-aalborg.dk)