

Drengeton:

Onsdag kl. 17.30 -18.45 i Skovboskolens gymnastiksal

Instruktør: Casper Jensen

Dette er holdet for de friske drenge, som måske har lidt for meget energi til overs, elsker at rykke sine grænser og har lyst til at udvikle sine motoriske evner. Grundet Covid-19 vil træningerne i år være lidt begrænset for at overholde retningslinjerne. Dette betyder bl.a. at der ikke trænes øvelser som kræver modtagning (f.eks. trampolinspring) for at undgå fysisk kontakt.

Der vil blive lavet flere individuelle opstillinger for at skabe afstand, men udelukkende på redskaber som tåler afspritning eller vask (dvs. redskaber uden stof og lignende)

Holdet vil gennemgå en varieret træning baseret på både parkour/freerunning samt springgymnastik på redskaber, måtter og gulv. Dette inkluderer de grundlæggende øvelser indenfor hver genre (rullefald, håndstand, generel balance og præcision m.m.) samt nogle af de mere avancerede øvelser senere hen ("monkey", "palm spin", "wall spin" m.m.), alt efter det individuelle niveau.

Målet er at rykke drengene lidt ud af deres egen komfortzone og give dem teknikkerne til dette, blandt andet også i forhold til højder.

Så snart retningslinjerne tillader det, vil vi åbne op for spring/øvelser såsom trampolinspring (salto m.m.), kraftspring, flikflak m.m.

Træningerne vil i de varme og tørre perioder primært foregå udendørs på græsarealer, legepladser og lignende. Så sørg for udendørs sko og tøj hvis vejret er godt. Er vejret dårligt eller koldt, vil vi være indendørs og træne på redskaberne i gymnastiksalen.

Vi stræber efter at skabe et godt socialt samvær, hvilket betyder at vi er et samlet hold og at ingen skal stå alene med opgaverne.

Vi glæder os til at komme i gang og håber på at se jer!

Casper