

## Spring spilopperne 6-7 år pige/drenge

Sådan kan en time på mit hold se ud :

- Først laver vi en afkrydsning
- Så kommer vi til opvarmningen kroppen skal være varm og vores puls komme helt i top.
- Så skal vi springe i trampolin , lave kold bøtter , vejr møller og meget andet på madrasser .
- Til sidst leger vi en lege , som en gymnast vælge fra gang til gang .
- Til sidst farvel og på gensyn næste gang .

Dette er en times gymnastik på spring fiduserne 6-7 år ,så kunne det være noget dig så kom op og prøv.

Pga COVID-19 kan jeg ikke leve op til min nuværende holdbeskrivelse. Derfor er det kun dette , vi kommer til at lave til på springlopperne indtil vi ved mere om COVID-19.

- Vi startet med afkrydsning og regler under træningen
- Opvarmning af kroppen med 2 meters afstand til hinanden
- Vi kommer til at hoppe i trampolin, lave vejr mølle og kold bøtter
- Hvis vejret er fint lave vi noget sjov udenfor eller går en tur

Der må desværre ikke være nogle forældre til træningen , det gælder fra første gang

Håber stadig dette kunne være noget for dig

Mvh Melina og Elisabeth