



# Gymnastik – Sæsonfolder 2018-2019

Vi har primært træning i hal 3 – Hammel Idrætscenter, bemærk dog at nogle hold træner i flexrummet over svømmehallen, Crossfit træner på Søndervangsskolen og Naturtræning foregår ved selskabsstien/Gl. Randersvej.

## Vigtige datoer

Tilmeldingsdag/betaling	Fra 12-08-2018
Sæsonstart	Uge 36 – 2018
Gymnastikopvisning	16. marts 2019
Se desuden infolder til gymnaster på hjemmesiden: <a href="http://hgfhammel.dk">hgfhammel.dk</a> under gymnastik	

## Tilmelding til et hold

### Fra 12. august på nettet

På nettet <http://hgfgymnastik.klub-modul.dk> – gå ind under "Hold tilmelding" - Log ind i Klub Modul's tilmeldingssystem med dit brugernavn og password. ALLE i husstanden skal oprette en profil i Klub Modul for at tilmelde sig til gymnastik.

Har du ikke allerede har oprettet en profil, tryk da på "Opret ny profil" og udfyld skema. Oprettelse af profil er uafhængig af tilmeldingsdatoen og kan derfor udføres, når det ønskes. Har du allerede oprettet en Klub Modul - profil i forbindelse med tilmelding til andre sportsgrene i HGF, kan du også bruge denne profil for tilmelding til gymnastik.

Ved tilmelding til et hold, følg da vejledning for tilmelding og betaling.

**HUSK** – du er ikke sikker på holddeltagelse før du har gennemført betaling! - og der gælder "først til mølle princippet".

*Betaling foretages online med betalingskort.*

Har du spørgsmål:

- **tilmelding og betaling** send en e-mail til: [hgfgymnastik@outlook.dk](mailto:hgfgymnastik@outlook.dk)
- **gymnastikhold** send en e-mail til: [hgfgymnastikhold@outlook.dk](mailto:hgfgymnastikhold@outlook.dk)

Ved deltagelse på flere hold gives der 20% rabat for hold nr. 2 og efterfølgende (dog ikke Gymnastik-Elite hold.)

## Priser:

Børne/unge 1 time	kr.	500,-
Børne/unge 1½ time	kr.	600,-
Børne/unge 2 timer	kr.	700,-
Voksen hold 1 time	kr.	600,-
Voksen hold 1½ time	kr.	750,-

## Gymnastik-Elite:

Acro konkurrence A	kr.	2.500,-
Acro konkurrence B	kr.	2.000,-

Priserne for Gymnastik-Elite er incl. konkurrencelicenser samt deltagegebyr til Acro Cup, Jyske Mesterskaber og Danmarks Mesterskaber á 905 kroner,-

## Børnegymnastik

<p><b>Børnegymnastik 3-5 år</b> Tirsdag kl. 16.00-17.00</p> <p><b>Instruktør:</b> Gitte Weistad (21460096)</p>	<p>Find gymnastiktøjet frem og kom og ha´det rigtig sjovt.</p> <p>Til børnegymnastik skal vi more os, og udfordre os selv, bruge vores sanser, bevæge hele kroppen og udvikle motorikken. Det vil vi gøre gennem leg, sang, fantasirejser og spændende redskabsopstillinger.</p>
<p><b>Springdrengene 6-7 år</b> Tirsdag kl. 17.00-18.00</p> <p><b>Instruktør:</b> Gitte Weistad (21460096)</p>	<p>Holdet er for drenge, der kan lide at bruge kroppen, og gerne vil lære gymnastik.</p> <p>Der vil være styrketræning, konditionstræning og grundtræning i forlæns spring.</p> <p>Det hele læres gennem leg, så træningen bliver ugens højdepunkt for drengene.</p>
<p><b>Springdrengene 8-11 år</b> Onsdag kl. 17.00-18.30</p> <p><b>Instruktør:</b> Kurt Sørensen (29255126)</p>	<p>Spring for drenge, der syntes, det er fedt at springe på trampolin, airtrack og mange andre gymnastikredskaber.</p> <p>Vi skal have det sjovt, røre os og blive dygtige til at springe.</p> <p>Så skynd jer at melde jer til, det bliver rigtig godt.</p>
<p><b>Springpiger 4-5 år</b> Onsdag kl. 16.00-17.00</p> <p><b>Instruktør:</b> Aino Krogh (26 34 35 17)</p>	<p>Så skal vi i gang med en masse gymnastik igen.</p> <p>Vi skal prøve kræfter med balance, styrke og mod. Vi skal slå vejrmøller, stå på hovedet og stå på hænder.</p> <p>Det eneste vi kræver af pigerne er, at de er klar til at lære noget nyt, og at de er max klar til at have det rigtig sjovt i en hel time.</p>
<p><b>Springpiger 6-7 år</b> Tirsdag kl. 18.00-19.00</p> <p><b>Instruktør:</b> Pernille Andreasen (23 88 98 64) Line Styver (31 34 29 08)</p>	<p>Så er det tid til at pakke gymnastiktøjet og komme til gymnastik.</p> <p>Vi skal øve en masse vejrmøller, arabere og måske begyndende øvelser til kraftspring/salto/flikflak.</p> <p>Vi skal også danse og øve rytmiske serier til en masse dejlig musik.</p> <p>Vi skal have det sjovt i en hel time.</p> <p>Vi vil i forbindelse med opvisningen MÅSKE opkræve maks 20-30 kr. fra pigerne til ekstra tingeltangel til opvisningen (tylskørter m.m.) og så er der selvfølgelig egen betaling til T-shirten til opvisningen.</p>
<p><b>Springpiger 8-11 år</b> Torsdag kl. 17.00-18.30</p> <p><b>Instruktør:</b> Solbjørg Vennegaard (28 68 44 66) Victor B. Vestergaard(30 16 30 90) Inez B Vestergaard(30 16 30 70)</p>	<p>Springpiger 8-11 år er et hold med plads til både sjov og udfordringer. Holdet er både for begyndere og øvede.</p> <p>Vi vil gennem sæsonen både lave en masse spring, men også øve serie frem mod den lokale opvisning.</p> <p>Vi glæder os til at se jer.</p>
<p><b>Acro for alle, fra 6 år.</b> Mandag kl. 17.00-18.00</p> <p><b>Instruktør:</b> Maja Tonsberg Jensen (23 28 26 17) Caroline Pedersen (42 33 14 00) Helena Pedersen (53 34 75 90)</p>	<p>Acro for alle er et hold for begyndere og let-øvede gymnaster, som gerne vil prøve kræfter med Sports Acrobatik. Sports Acrobatik er en gymnastikgren, hvor samarbejde er meget vigtigt. Holdet træner grundelementer og de basale øvelser. Alle kan være med, både store og små. Det vigtigste er, at man har lysten til at lære og blive bedre.</p> <p>Man kan som acrobat glæde sig til en træning med fart over feltet. Der vil blive trænet alt fra smidighed, styrke, walkover, kateter, til par- og triomomenter og ikke mindst pyramider og serie.</p> <p>Der må påregnes en ekstra udgift til opvisningstøj på omkring 200-250 kroner. Opvisningstøjet kommer til at bestå af en dragt, som man må bruge til træninger og opvisninger.</p>

<p><b>Zumba® Kids Jr. (1.-3. klasse)</b></p> <p>Tirsdag kl. 16.30-17.30 (Flexrum)</p> <p><b>Instruktør:</b> Solveig Nygaard (20 42 14 34)</p>	<p>Zumba® Kids Jr. er holdet for de lidt mindre børn. Det handler om at have det sjovt og samtidig få sved på panden. Vi starter altid med en let opvarmning, hvorefter vi går i gang med at danse. Vi laver simple koreografier, der er lette at følge, så det samtidig er muligt at have det sjovt. Zumba® Kids Jr. medvirker til at forbedre koordinationsevnen og få motion uden at det virker som surt arbejde. Vi udfordrer børnenes kreativitet og rytmik og viser dem glæden ved at bevæge sig til musik. Vi slutter altid af med holdråb, high-five og smil på læben.</p> <p>Holdet deltager i forårsopvisningen, og der kan komme ekstra udgifter til køb af tøj (maks. 150 kr.).</p>
<p><b>Zumba® Kids (4. klasse – 14 år)</b></p> <p>Tirsdag kl. 17.30-18.30 (Flexrum)</p> <p><b>Instruktør:</b> Solveig Nygaard (20 42 14 34)</p>	<p>Zumba® Kids (4. klasse – 14 år) er for de store piger, som stadig gerne vil danse. Vi arbejder lidt med teori, men fokus er på dans, fitness og bevidstheden om, at motion også er sjovt. På dette hold får deltagerne lov til at lave deres egen opvarmning og forberede en dans hjemmefra og vise den for de andre. Vi arbejder i dybden med koreografierne og danser til de nyeste hits og den originale Zumba® musik.</p> <p>Holdet deltager i forårsopvisningen, og der kan komme ekstra udgifter til køb af tøj (maks. 150 kr.).</p>
<p><b>Forældre/barn</b></p> <p>Torsdag kl. 16.00-17.00</p> <p><b>Instruktør:</b> Per Viladsen (60 51 61 90) Mona Bay Petersen (25 34 70 98)</p>	<p>Forældre/barn-holdet er et gymnastikhold for de 2-4 årige, sammen med mor og/eller far. Gennem en time sætter vi gang i motorikken og styrker sanserne, ved at bruge musklerne, løbe hurtigt, hoppe højt, danse, lege sanglege, bygge redskabsbaner og meget, meget mere.</p> <p>Så hop i gymnastiktøjet (Både voksne og børn) og kom i hallen torsdag eftermiddag. Så garanterer vi, at der efter en time forældre/barn gymnastik er smil på læben og sved på panden hos både børn og voksne.</p>
<p><b>Far/Barn</b></p> <p>Lørdag kl. 9.00-10.30</p> <p><b>Instruktør:</b> Jens Nørlem (30 48 39 20) Jesper Haffgaard (41 96 51 15) Per Villadsen(60 51 61 90)</p>	<p>Holdet er en legeplads for fædre og deres 2-5 årige børn. Hvorfor gå til fitness, når man kan bruge sit barn som håndvægt? Vi leger, løber, ruller, kravler, springer og laver redskabsbaner. Det er sjovt og indimellem lidt vildt, men alle kan være med.</p> <p>OBS: enkelte gange rykker vi til søndag morgen, hvis der er store stævner i hallen om lørdagen.</p>

## Juniorgymnastik

<p><b>Acro konkurrence B (Udtagelse, fra 7 år.)</b> Mandag kl. 17.30-19.30 <i>Se desuden hjemmesiden under "Gymnastik Elite"</i> <b>Instruktør:</b> Maja Tonsberg Jensen (23 28 26 17)</p>	<p>Acroteam Hammel er et konkurrencehold inden for Sports Acrobatic med udtagelse. Sports Acrobatic er en sportsgren, hvor sammenhold, samarbejde, tillid, smidighed og styrke er nøgleordene. Der bliver to konkurrencehold, henholdsvis A-holdet &amp; B-holdet. Der vil være forskel i træningstimer pr. uge og om deltagelse til Danmarks Mesterskaberne.</p>
<p><b>Acro konkurrence A (Udtagelse, fra 7 år.)</b> Mandag kl. 19.00-21.00 Onsdag kl. 18.30-20.30 <i>Se desuden hjemmesiden under "Gymnastik Elite"</i> <b>Instruktør:</b> Kiss Tonsberg Jensen (61 62 69 49)</p>	<p>B-holdet vil træne én gang om ugen, hver mandag fra 17.30-19.30 A-holdet vil træne 2 gange om ugen, hver mandag fra 19.00-21.00 og hver onsdag fra 18.30-20.30. Holdene træner sammen cirka hver fjerde søndag fra 13.00-18.00, hvoraf noget vil være opvisning og de sidste timer konkurrence. Udover den daglige træning til konkurrence, vil begge hold blive tilbudt en plads på opvisningsholdet, som træner cirka hver fjerde søndag. Man skal kunne holde cirka 3 weekender fri og kunne deltage i alle søndagstræninger for at være en del af opvisningsholdet.</p> <p>Træningerne vil blive brugt på at klargøre acrobaterne til at tage til konkurrencer. Opvarmningen vil være målrettet det man skal bruge til konkurrence eller grundgymnastik, som man skal besidde for at kunne udføre momenter inden for sports acrobatic. Gymnasterne vil lære en masse om Sports Acrobatic. De skal lære at samarbejde på tværs af alder, have tillid til hinanden og ikke mindst blive udfordret inden for Sports Acrobatic.</p> <p>Der er mødepligt til ALLE træninger, opvisninger og konkurrence. Hvis man ikke kan komme, skal der meldes afbud i god tid. Vi forventer at have mellem 6-8 opvisningerne i løbet af foråret fordelt på cirka 3 weekender.</p> <p>Der vil komme ekstraudgifter til opvisningstøj, holdtrøje og evt. konkurrencedragt (denne er frivillig). Udgiften til opvisningstøj og holdtrøje bliver i år mellem 500-700 kroner. Derudover kan der komme en ekstra udgift til weekendtræning med overnatning på omkring 100 kroner.</p> <p>Målgruppe: Sports Acrobatic er både for piger og drenge. Du skal som acrobat fylde 7 år i konkurrenceåret 2019 for at kunne deltage til konkurrencer. Det vil sige, at du skal være fra 2012 for at kunne tilmelde dig holdet. Der er ingen øvre grænse, så kom endelig og prøv kræfter med Sports Acrobatic</p> <p>Udtagelse: Se mere på <a href="http://hgfhammel.dk/gymnastik-elite.asp">http://hgfhammel.dk/gymnastik-elite.asp</a></p>
<p><b>Øvet Spring 8-16 år (INGEN Udtagelse)</b> Fredag kl. 16.00-18.00 <b>Instruktør:</b> Jenna Krogh Thomsen (20779011)</p>	<p>Øvet Spring er et hold med plads til både sjov og udfordringer. Holdet er for de gymnaster, der ønsker at arbejde videre med deres teknik og er derfor primært for de øvede. Du skal gerne kunne lave et araberspring samt være på vej til at kunne flikflak, kraftspring og salto.</p> <p>Vi vil gennem sæsonen både lave en masse spring, men også øve serie frem mod den lokale opvisning.</p> <p>Øvet Spring træner 3 fredage i måneden. Kontingentet er sat derefter. Der vil evt. være mulighed for anden form for spring den sidste fredag i måneden.</p>

<p><b>Springmix 10-14 år</b> Torsdag kl. 18.30-20.00</p> <p><b>Instruktør:</b> Jenna Krogh Thomsen (20779011) Jakob Jørgensen (28701886)</p>	<p>Spring, spring og mere spring! Vores motto!</p> <p>10-14 er et hold for alle springglade drenge og piger. Der er altid fart over feltet og vi står aldrig stille til en træning. Vi træner med fokus på at forbedre springernes spring, teknik og rytme, dog stadig med tid til sjov og ballade.</p>
<p><b>Junior spring fra 14 år</b> Torsdag kl. 20.00-22.00</p> <p><b>Instruktør:</b> Rasmus Hvilshøj (61661345) Monica Leisgaard (29434804)</p>	<p>Vil du udvikle dig både spring og rytmemæssigt? så er juniorholdet stedet for dig! For at være en del af juniorholdet skal du være over 14år eller blive 14år i løbet af sæsonen.</p> <p>På juniorholdet vægter vi det sociale højt, så derfor er der også plads til masser af sjov og spas. En typisk træning indeholder en blanding af teknikstationer, leg, små rytme sekvenser og spring ud af røret. Vi træner hen mod opvisningerne i foråret og regner med at have 4 opvisninger i alt. Dette gør også, at der mødepligt til træningerne samt opvisninger. Der vil være ekstra udgifter i form af opvisningstøj og forplejning til en ekstra træningsweekend.</p> <p>Vi instruktører stille krav til at man deltager i opvisningerne, til gengæld lover vi altid at stille forberedt og med højt humør!</p>

## Voksengymnastik

<p><b>Pilates A</b> Tirsdag kl. 19.00-20.00 (Flexrum)</p> <p><b>Instruktør:</b> Anne Vils Møller (20942883)</p>	<p>På dette hold undervises i et særligt koncept inden for Pilates. Vi arbejder på at opnå et stærkt center ved at træne de dybe stabiliserende muskler omkring rygsøjle, skulderbælte og bækkenbund. Ved træning opnås styrke, smidighed og grundform, der kan nedsætte risikoen for eller afhjælpe skader og skavanker. Vi arbejder ud fra konceptets nøglebegreber; Afspænding, koncentration, kropsbalance, vejtrækning, centrering, koordination og bevæge kvalitet.</p> <p>Øvelserne foregår i roligt tempo og kræver stor koncentration.</p> <p>Holdet er for alle, der ønsker at forbedre holdning og gøre bevægelse og aktivitet mere hensigtsmæssig med mindst mulig belastning på led og muskler. Træningen kan ligeledes medvirke til at mindske unødigt spænding og fysisk og psykisk stress.</p>
<p><b>MC Gymnastik 18-99 år</b> Tirsdag kl. 19.00-20.00</p> <p><b>Instruktør:</b> Magnus Thomsen (22428450) Conny Rønno (20354595)</p>	<p>MC Gymnastik er et hold hvor træningen oftest er tredelt. Opvarmning – styrketræning – udstrækning. En træning omfatter normalt alle store muskelgrupper, hvor fokus på muskelgrupperne skifter. Det betyder at en træning kan være med ekstra fokus på mave/ben/skuldre/arme/baller. Træningen er meget individuel, da flere af øvelserne kan udføres med forskellig sværhedsgrad. Øvelserne udføres i fællesskab i mindre grupper, og alle grupper kommer igennem alle øvelserne. Det er vigtigt for trænerne at der er et godt humør på holdet, og at man kan grine af sig selv (og af trænerne).</p>
<p><b>Pilates</b> Onsdag kl. 18.00-19.15 (flexrum)</p> <p><b>Instruktør:</b> Lisbeth Lindholm (60945327)</p>	<p>Har du lyst til at få bedre kropsholdning, smidighed og balance gennem styrke- og strækøvelser er Pilates måske noget for dig. Pilates er et system af styrke- og strækøvelser. Øvelserne styrker musklerne, gør dem udholdende og spændstige, giver bedre kropsholdning smidighed og balance, forbinder krop og bevidsthed og gør kroppen mere strømlinet.</p> <p>Pilatesøvelserne fokuserer på optimal træning af muskulaturen, der støtter rygsøjlen, dvs musklerne i maven og ryggen. Øvelserne fokuserer på stabilitet, styrke, udholdenhed og smidighed i muskelkorsettet - styrker centeret af kroppen. Formålet med øvelserne er at "genopbygge" den naturlige stilling i rygsøjlen, nedsætte unødige spændinger i kroppen og øge kropsbevidstheden. Øvelserne vil hovedsagelig blive udført med egen kropsvægt, siddende eller liggende og vil foregå på egnede måtter.</p> <p>Når vi bliver lidt mere øvede kan øvelserne udvikles hvor egnede redskaber kan benyttes.</p>

<p><b>Crossfit</b> Onsdag kl. 19.00-20.00 (Søndervang) <b>Instruktør:</b> Thomas Børsen (20128933)</p>	<p>Crossfit er for dig som vil træne hele kroppen, uanset alder og køn.</p> <p>Vi arbejder med forskellige funktionelle bevægelser, som udføres i højt tempo.</p> <p>En træningsform som er intensiv, alsidig og naturlig.</p>
<p><b>Naturtræning</b> Onsdag kl. 17.00-18.00 (For enden af Selskabsstien og Gl. Randersvej) <b>Instruktør:</b> Gitte Vils (28784266)</p>	<p>Holdet er for dig, som er glad for udendørs træning i skoven sammen med andre. Træning i naturen styrker den fysiske og mentale sundhed, og det at være i naturen virker både afstressende og giver ny energi. Vi benytter naturens egne redskaber såsom træer, stubbe og skråninger til på en sjov og anderledes måde at udforske den mentale sundhed og udfordre balance, koordination, styrke og puls. Et træningsfællesskab med højt til loftet, som tilrettelægges med udgangspunkt i deltagernes ønsker og behov.</p> <p>Alder: 18+ (hvis man er under 18 og gerne vil deltage, så kontakt Gitte)</p> <p>Vi træner udendørs uanset vejr og vind, så husk passende påklædning</p> <p>Gratis prøvetime: Kontakt gvils@hotmail.com</p>
<p><b>Zumba®</b> Onsdag kl. 19.30-20.30 (Flexrum) <b>Instruktør:</b> Solveig Nygaard (20 42 14 34)</p>	<p>Dette er holdet for dig, der ønsker høj energi og maks puls. Zumba® er nemlig både dans og fitness. Vi danser til den originale Zumba® musik og kommer omkring salsa, merengue, reggaeton og cumbia og mange andre slags. Koreografiene er fede og tempoet et højt. Zumba® er en virkelig sjov form for træning! Det handler om god musik, bevægelse i højt tempo og styrkelse af konditionen - alt sammen krydret med masser af smil og god energi. Hvis du elsker at bevæge dig til musik, så er dette hold perfekt til dig.</p> <p>Holdet deltager i forårsopvisningen, og der kan komme ekstra udgifter til køb af tøj (maks. 150 kr.).</p>
<p><b>Crossfit Søndag</b> Søndag kl. 16.30-17.30 (Søndervang) <b>Instruktør:</b> Søren Sloth (29490420) Dennis Mikkelsen (23717393)</p>	<p>CrossFit er muskeltræning hvor vi i stor udstrækning bruger egen kropsvægt som belastning. Vi vil som udgangspunkt træne mange forskellige muskelgrupper.</p> <p>Træningen vil bestå af Opvarmning, teknik og træning. Vi vil bruge redskaberne i gymnastiksalen i det omfang det er muligt.</p> <p>Alle kan deltage uanset form og erfaring.</p> <p>Alle øvelser vil blive gennemgået og øvet inden selve træningen.</p> <p>Træningen vil oftest bestå af workouts af forskellig varighed. F.eks. 1 workout på 20 min. eller 2 workouts på 10 min.</p>
<p><b>Mandehørm – Crossfit</b> Søndag kl. 17.45-19.00 (Søndervang) <b>Instruktør:</b> Søren Sloth (29490420)</p>	<p>Mandehørm er Crossfit kun for mænd. Det bliver sjovt og hårdt.</p> <p>I vil stifte bekendskab med øvelser som burpees, Kettlebell Snatch, Slamball, boxjump, pull Ups og mange andre.</p> <p>Vi vil bruge redskaberne i gymnastiksalen, Kettlebells, Slamballs, lastbil dæk og en enkelt mukkert eller to. :-)</p> <p>Træningen vil bestå af opvarmning, teknik og træning.</p> <p>Alle kan deltage uanset form og erfaring.</p> <p>Alle øvelser vil blive gennemgået og øvet inden selve træningen.</p> <p>Træningen vil oftest bestå af workouts af forskellig varighed. F.eks. 1 workout på 20 min. eller 2 workouts på 10 min.</p>

**[www.hgfgymnastik.dk](http://www.hgfgymnastik.dk)**

Aldersgrænserne der er nævnt på de enkelte hold, skal respekteres. Vi forbeholder os ret til at afvise tilmeldinger, der ikke overholder dette.

Eventuelle spørgsmål bedes rettes til:  
hgfgymnastik@outlook.dk