

**Gymnastik- og Idrætsforeningen ORIENT**  
**GYMNASTIKPROGRAM**  
**2018-2019 / 86. SÆSON**  
**[www.orient-gif.dk](http://www.orient-gif.dk)**



### Hold 11 - "Familie-ræs", piger og drenge, 2-4 år

Tidspunkt: Onsdag kl. 16.30 – 17.20

Sted: Islev skoles pigesal

Instruktør: Annika

Kontingent: Kr. 770,00 Barn  
og kr. 175,00 Voksen

#### Beskrivelse:

"Familie-ræs" er et hold, hvor far/mor-barn kan komme og brænde en masse energi af. I løbet af sæsonen sætter vi fokus på børnenes motorik i form af forskellige redskabsbaner. Derudover skal vi lære hinanden at kende, lege en masse og selvfølgelig have det super sjovt! Er I klar? Så find gymnastikskoene frem og bring onsdag eftermiddag sammen med os.

Bemærk: Orientdag 30. marts 2019

### Hold 05 - BØLLER OG BALLERINAER, piger og drenge, 4-5 år

Tidspunkt: Mandag kl. 17.00 – 17.50

Sted: Islev skoles pigesal

Instruktør: Line og Caroline

Kontingent: Kr. 800,00

#### Beskrivelse:

Holdet er for drenge og piger, som har lyst til at lave en masse gymnastik, leg, spring og bevægelse.

Vi har fokus på grundmotorikken og udviklingen af motoriske færdigheder.

Vi vægter at der skal være en stor variation i legene og øvelserne, hvor vores vigtigste formål er at det skal være sjovt. Vi skal bl.a. lære at lave koldbøtter og hoppe i trampolinen. For at I som forældre kan få en ide om hvad vi laver i løbet af timen, arrangerer vi løbende "kigge-på-stunder". Vi glæder os til at have en masse sjove gymnastiktimer sammen med dig!

**Bemærk:** Der kan komme en ekstra udgift til en gymnastikdragt til opvisning til Orientdagen 30. marts 2019.

### Hold 07 – SPRINGLOPPERNE, piger, 6-7 år

Tidspunkt: Mandag kl. 18.00 – 18.50

Sted: Islev skoles pigesal

Instruktør: Line og Caroline

Kontingent: Kr. 800,00

#### Beskrivelse:

Holdet er for piger der elsker at bevæge sig til musikken. Vi skal lege, lære og ha' det sjovt på én gang. Vi danser til en masse sejt musik og laver små serier. Vi leger også i redskaberne hvor vi bl.a. skal hoppe i trampolin og lære at lave vejrmøller. I løbet af sæsonen vil der være "kigge-på-stunder", hvor I som forældre kan få en ide om hvad vi laver i timerne. Vi glæder os til at have en masse sjove gymnastiktimer sammen med dig!

**Bemærk:** Der kan komme en ekstra udgift til en gymnastikdragt til opvisning til Orientdagen 30. marts 2019.

### Hold 22 - TUMLETROLDENE, piger, 4-5 år

Tidspunkt: Tirsdag kl. 16.30 – 17.20

Sted: Tinderhøj skoles pigesal

Instruktør: Natascha og Marie H.M.

Kontingent: Kr. 800,00

#### Beskrivelse:

Har du lyst til at lege dig gennem 50 minutters gymnastik hver tirsdag, og lære at slå kolbøtter, hoppe i trampolin og løbe hurtigt? Tumletroldene er et hold, hvor vi har stor fokus på grundmotorikken og udvikling af motoriske færdigheder. Timerne er med stor variation af lege og øvelser inden for puslingegymnastikken, hvor vores hovedfokus er at have det sjovt. Der vil i løbet af året være "kigge-på-dage", hvor forældre er meget velkomne til at komme og få et indblik i, hvad vi laver i timerne.

**Bemærk:** Der skal gøres opmærksom på, at der i løbet af sæsonen skal regnes med en ekstra udgift til en dragt til Orientdagen 30. marts 2019.

### Hold 20 - SPRINGMUS – Piger, 6-7 år

Tidspunkt: Tirsdag kl. 17.30 – 18.20

Sted: Tinderhøj skoles pigesal

Instruktør: Natascha og Marie H.M.

Kontingent: Kr. 800,00

#### Beskrivelse:

Kom og vær med til at have det sjovt med spring og dans. Vi skal lære pigerne alle de grundlæggende ting i springgymnastikkens verden, og udfordre deres talenter hver især. Vi skal lave små sjove serier til god musik. De motoriske færdigheder pudses af, og giver pigerne en bedre kropsfornemmelse. Derfor bliver hver time udfordrende og sjov på en varieret måde. Der vil i løbet af sæsonen komme "kigge-på-dage", hvor forældre er meget velkomne til at komme og få et indblik i hvad vi laver i timerne.

**Bemærk:** Der skal gøres opmærksom på, at der i løbet af sæsonen skal regnes med en ekstra udgift til en dragt til Orientdagen 30. marts 2019.

### Hold 21 – SPRINGMIX, piger og drenge, 6-9 år

Tidspunkt: Tirsdag kl. 18.30 – 19.20

Sted: Tinderhøj skoles pigesal

Instruktør: Natascha og Marie H.M.

Kontingent: Kr. 800,00

#### Beskrivelse:

Kan du lide at have det sjovt og springe? Og er du mellem 6 og 9 år? Så kom og hop med os! Her er plads til både drenge og piger. Vi øver de grundlæggende ting inden for springgymnastikkens verden samtidig med at vi har det sjovt. Opvarmningen består primært af forskellige lege, hvor vi får pusten op og griner en masse. Så, kunne du tænke dig at lærer at stå på hænder, lave flotte vejrmøller, hoppe i trampolinen m.m., så kom og vær med hos os, på springmix.

**Bemærk:** Der skal gøres opmærksom på, at der i løbet af sæsonen skal regnes med en ekstra udgift til en dragt til Orientdagen 30. marts 2019.

### Hold 08 – RYTMPIGER 8-9 år,

Tidspunkt: Onsdag kl. 17.30 – 18.20

Sted: Islev skoles pigesal

Instruktør: Annika og Frederikke

Kontingent: Kr. 800,00

#### Beskrivelse:

"Rytme piger 8-9 år" er et hold, hvor der er fart over feltet. Vi leger i redskaber, hvor vi blandt andet øver kolbøtter og vejrmøller. Vi styrker fællesskabet på holdet i form af sjove lege, hvor vi både får sved på panden og grinet en masse. Derudover øver vi hele sæsonen små danseserier, som vi viser til sæsonafslutningens Orientdag. Er du klar på en sæson med nye veninder og fart over feltet? Så find dit store smil frem og kom og leg og dans med os ☺

**Bemærk:** Til Orientdagen 30. marts 2019 skal pigerne have ens opvisningstøj, så der vil derfor i løbet af sæsonen ske en betaling til gymnastikdragt.

### Hold 10 – RYTMPIGER 10-12 år,

Tidspunkt: Onsdag kl. 18.25 – 19.25

Sted: Islev skoles pigesal

Instruktør: Annika og Frederikke

Kontingent: Kr. 875,00

#### Beskrivelse:

"Rytme piger 10-12 år" er et hold med masser af smil, fart og fælleskab. Vi lærer hinanden at kende gennem forskellige aktiviteter og vægter sammenholdet højt. Vi laver rytmiske serier til fed musik, der sættes sammen til en opvisning, som vi viser til Orients opvisning. Desuden øver vi smidighed og akrobatik og udstråling. Vi leger og griner en masse. Er du klar på sjov, spas og nye veninder? Så kom glad ☺

**Bemærk:** Til Orientdagen 30. marts 2019 skal pigerne have ens opvisningstøj, så der vil derfor i løbet af sæsonen ske en betaling til gymnastikdragt.

## Hold 06 - Juniorpiger 13 +

Tidspunkt:	Onsdag kl. 19.30 – 21.00
Sted:	Islev skoles pigesal
Instruktør:	Line og Mie
Kontingent:	Kr. 1.000,00

### Beskrivelse:

Kan du heller ikke stå stille når musikken spiller...? og du står foran spejlet om morgenen Så skal du komme til en energifyldt træning hvor rytmisk gymnastik, dans og akrobatik er i fokus. I træningen kommer vi bl.a. igennem forskellige genre af både gymnastikken og dansen. Når serierne skal laves er I selv med til at vælge musik samt udforme en del af serierne. Vi er et hold hvor de fleste har gået til gymnastik eller dans før og vi bygger derfor videre på det I i forvejen kan. Men der er samtidig også plads til nye piger på holdet, der har lyst til at prøve kræfter med rytmisk gymnastik, dans og akrobatik. I slutningen af sæsonen forener vi træningen til en super flot opvisning, som vi viser til DGI's forårsstævne og Orients gymnastikdag. For at kunne lave den flotteste opvisning vil der i løbet af sæsonen komme søndagstræninger med en masse gymnastik, hygge og grin. Vi glæder os til at se dig!

**Bemærk:** Der vil i løbet af sæsonen komme en merbetaling til en flot gymnastikdragt til opvisningerne.

## Hold 23 - Springpiger 8-9 år (Begyndere)

Tidspunkt:	Mandag kl. 17.05 – 18.05
Sted:	Tinderhøj skoles pigesal
Instruktør:	Kirsten, Mie og Rikke
Kontingent:	Kr. 1.100,00

### Beskrivelse:

Kan du slet ikke sidde stille, og er din mor begyndt at blive træt af at du laver vejrmøller i stuen? Så skal du starte til springgymnastik hos os. Vi leger mens vi lærer og her er plads til alle. Vi springer splitspring, ophop, araberspring, vejrmøller, kraftspring og står på hænder, mens vi stille og roligt begynder at øve os på flikflak, overslag og saltoer. Vi laver også en rytmeserie og en smule akrobatik. Alt dette forener vi til en super flot opvisning, som vi viser til Orients Gymnastikdag. Så tag din veninde under armen og start til springgymnastik. Vi glæder os til at se dig!

**Bemærk:** Der vil i løbet af sæsonen komme en merbetaling til en flot gymnastikdragt til opvisningen.

## Hold 24 – Springpiger 10-15 år (øvede)

Tidspunkt:	Mandag kl. 18.10 – 19.35
Sted:	Tinderhøj skoles pigesal
Instruktør:	Kirsten, Mie, Rikke og Marie H.M.
Kontingent:	Kr. 1.350,00

### Beskrivelse:

Synes du springgymnastik er det bedste? Så er vi et hold for dig! Vi arbejder videre med dine færdigheder, mens vi har det sjovt. Vi springer kraftspring, araberflik, overslag, barani, splitspring, hofte, strakt, forlæns – og baglæns salto. Du behøver slet ikke kunne alt dette i forvejen, det skal du nok lære hen ad vejen. Vi tilrettelægger træningen så alle pigernes niveauer bliver udfordret. Vi laver også en rytmeserie, så vi kan lave en rigtig flot opvisning til DGI's Forårsstævne og Orients Gymnastikdag. I løbet af sæsonen vil der være weekendtræninger, med tøsehygge og spring i lange baner. Alt i alt er vi et dygtigt springhold, der har nogle fede træninger med sved på panden og smil på læben. Vi glæder os til at se dig!

**Bemærk:** Der vil i løbet af sæsonen komme en merbetaling til en flot gymnastikdragt til opvisningerne.

## Hold 25 - Springpiger fra 13 år (øvede +)

Tidspunkt:	Mandag kl. 19.40 – 21.05
Sted:	Tinderhøj skoles pigesal
Instruktør:	Kirsten og Mie
Kontingent:	kr. 1.350,00

### Beskrivelse:

Har du lyst til at springe løs sammen med andre friske piger på din egen alder? Vi har plads til dig, der kommer for at videreudvikle dine spring efter mange års erfaring og til dig, der kommer for at lære noget nyt og give den maks gas. Vi forventer at du kan lave et araberspring i søvne, har gåpåmod og lyst til nye udfordringer. Til gengæld giver vi dig spring i lange baner og Rødvres hyggeligste hold! Vi springer kraftspring, flikflak, baglæns salto, forlæns salto, hofte, strakt, skrue og meget andet på både airtrack og i minitrampolin. Men vigtigst af alt, tilrettelægger vi træningen sådan, at hver enkelt gymnast bliver udfordret på deres niveau. Vi nørder, hjælper hinanden og filmer hinandens spring, for at få en bedre forståelse af hvor teknikken skal finpudses. Vi ønsker at hele holdet har medindflydelse på træningen og tager gerne imod nye inputs.

I løbet af sæsonen, vil der være weekendtræninger med sammenhold og sved på panden. Vi satser på et brag af en opvisning til DGI's forårsstævne og ORIENT's Gymnastikdag. Vi glæder os til at se dig! **Bemærk:** Der vil i løbet af sæsonen komme en merbetaling til en flot gymnastikdragt til opvisningerne.

### **Hold 15 - "Motionsmænd"**

Tidspunkt: Tirsdag kl. 19.00 – 19.50

Sted: Islev skoles drengesal

Instruktør: Thomas

Kontingent: Kr. 875,00

Beskrivelse:

Overvejer du at komme i gang med lidt motion? Er du ikke til Fitness-centre, så prøv "herre-motion" på Islev skole. Vi bruger musik, vi laver styrketræning, men vi er ikke bodybuildere. Vi træner puls, balance og koordinering, men vi skal ikke gå på line. Vi husker udstrækning, men vi bliver aldrig til slangemennesker. Vi er ikke atten år (men nogle på holdet har måske børn der er!). Vi er seriøse, men ikke mere end at vi griner, både af hinanden og os selv. Når vi har klaret en times træning, belønner vi os selv med en omgang volleyball, men med humoren i højsædet.

### **Hold 16 - "Motionsmænd"**

Tidspunkt: Torsdag kl. 19.10 – 20.00

Sted: Islev skoles drengesal

Instruktør: Susanne F.

Kontingent: Kr. 875,00

Beskrivelse:

Opvarmning, konditions- og motionsøvelser til musik. Kom og hyg dig og få sved på panden. Timen afsluttes med udstrækning.

### **Hold 19 - "Morgenmændene"**

Tidspunkt: Tirsdag kl. 8.45 – 9.45

Sted: Rødovre Stadionhal 2

Instruktør: Ingrid

Kontingent: Kr. 805,00 i perioden september-marts eller Kr. 920,00 i perioden september-april

Beskrivelse:

Motion, latter og sved på panden for alle morgenfriske mænd. Kom og vær med, der er plads til alle på holdet.

### **Hold 18 - M/K Gymnastik ved stole (mix-hold)**

Tidspunkt: Tirsdag kl. 10.00 – 11.00

Sted: Rødovre Stadionhal 1 - opvarmningslokale

Instruktør: Ingrid

Kontingent: Kr. 805,00 i perioden september-marts

Beskrivelse:

Dette er holdet for os der ikke har brug for det høje tempo og måske savner lidt støtte ind imellem, men som også har brug for at arbejde kroppen igennem med bevæge-, styrke- og strækkeøvelser. Stolen er basispunkt, men der vil være bevægelse omkring på gulvet i det omfang, gymnasternes muligheder er der. Musikledsagelse vil være en naturlig del af timen.

### **Hold 01 - "DAMER UDEN GRÆNSER"**

Tidspunkt: Tirsdag og torsdag kl. 9.00 – 10.00  
Sted: Rødovre Stadionhal 1  
Instruktør: Lisbeth  
Kontingent: Kr. 805,00 i perioden september-marts  
eller Kr. 920,00 i perioden september-april

#### Beskrivelse:

Helle Gotved-præget rytmisk gymnastik til god musik og med fokus på styrke, smidighed, balance og kropsholdning. Vi arbejder ind imellem med Redondo-bolde og TheraBank-elastikker. Der afsluttes med ud- og afspænding hvor bl.a. enkle yogaøvelser indgår. Der tages hensyn til eventuelle skavanker.

### **Hold 02 - "DAMER UDEN GRÆNSER"**

Tidspunkt: Tirsdag og Torsdag kl. 10.10 – 11.10  
Sted: Rødovre Stadionhal 1  
Instruktør: Lisbeth  
Kontingent: Kr. 805,00 i perioden september-marts  
eller Kr. 920,00 i perioden september-april

#### Beskrivelse:

Helle Gotved-præget rytmisk gymnastik til god musik og med fokus på styrke, smidighed, balance og kropsholdning. Vi arbejder ind imellem med Redondo-bolde og TheraBank-elastikker. Der afsluttes med ud- og afspænding hvor bl.a. enkle yogaøvelser indgår. Der tages hensyn til eventuelle skavanker.

### **Hold 03 - "Motionsdamer"**

Tidspunkt: Onsdag kl. 10.00 – 10.50  
Sted: Rødovrehallen, "Bordtennisrummet", (ligger i underetagen i hal 3)  
Instruktør: Lisbeth  
Kontingent: Kr. 805,00

#### Beskrivelse:

Grundig opvarmning, smidigheds- og balancetræning. Vi arbejder med hele kroppen, får sved på panden og tager naturligvis hensyn til evt. småskavanker. Vi afslutter timen med udstrækning.

### **Hold 04 - "Motionsdamer"**

Tidspunkt: Mandag kl. 18.00 – 19.15  
Sted: Rødovrehallen, "Bryderummet", (ligger i underetagen i hal 3)  
Instruktør: Susanne F.  
Kontingent: Kr. 1.000,00

#### Beskrivelse:

Afvekslende motionsgymnastik for alle aldre med lyst til at få sved på panden. Der tages hensyn til småskavanker og temperament, og der er variation i øvelserne. Der arbejdes med forskellige håndredskaber. Hele kroppen bliver effektivt gennemarbejdet.

### Hold 09 - "Motionsdamer"

Tidspunkt: Tirsdag kl. 17.30 – 18.20

Sted: Islev skoles pigesal

Instruktør: Ingrid

Kontingent: Kr. 875,00

Beskrivelse:

Afvekslende og fornøjelig motionsgymnastik for alle, der ønsker at holde sig i form og bevare smidighed og styrke. Motionen giver sved på panden og får pulsen op. Der vil af og til blive arbejdet med håndvægte og elastikker. Timen afsluttes med udspænding.

### Hold 12 - "Damer - kom i form"

Tidspunkt: Torsdag kl. 19.00 – 19.50

Sted: Islev skoles pigesal

Instruktør: Lisbeth

Kontingent: kr. 875,00

Beskrivelse:

Et hold – for kvinder i alle aldre – med et varieret øvelsesprogram, med fokus på styrke, smidighed og en flot kropsholdning. Vi bruger inspirerende musik og jævnligt redskaber som bl.a. TheraBand-elastikker, Redondo-bolde og håndvægte. Timen afsluttes med ud- og afspænding, hvor bl.a. yogaøvelser indgår.

### Gymnastikudvalget er for 2018 / 2019 sammensat således:

NAVN	HOLD NR.	TELEFONNUMMER
Elisabeth Petersen	01-02-18-20-22-23-24-25	36 70 38 83
Edith Kristensen	03-04	61 10 75 54
Mie Pommer Hansen	05-07	30 28 28 81
Kirsten Christensen	06-08-10-11	23 74 63 01
Sonja Rahbek	09	44 91 66 43
Jytte Holme	12	30 74 52 90
Torben Jensen	15-16	44 91 96 47
Svend Petersen	21	36 70 38 83
Peer Bring	19	22 48 62 86

**HUSK:** Holdlederne kan først kontaktes pr. telefon efter den 3. september 2018

### Træningssteder:

- Rødovre Stadionhal 1, 2 og opvarmningslokale  
Elstedvej 40, 2610 Rødovre
- Rødovrehallen, Bordtennisrummet og Bryderummet  
Rødovre Parkvej 425, 2610 Rødovre
- Islev skole, pigesal og drengesal  
Islevbrovej 44, 2610 Rødovre
- Tinderhøj skole, pigesal  
Fortvej 71, 2610 Rødovre

**Efterårsferie:** fra 14. oktober til 21. oktober 2018

**Juleferie:** fra 21. december 2018 til 6. januar 2019 (begge dage incl)

**Vinterferie:** fra 17. februar til 23. februar 2019

**Orientdag:** **Lørdag den 30. marts 2019**