

HIP/HOP SHOWDANCE

Piger og drenge i alderen 5 – 8 år

Hvis du godt kunne tænke dig at gå på et hold en gang om ugen, hvor du både lære om hiphopdansens grundtrin, den mest basale teori ved Hip Hop sammensat til fede danse og sjov musik. Så meld dig til hip-hop/showdance holdet inden sæsonstart. Holdet træner om mandagen fra 17.30-18.30

Jeg hedder Maria og glæder mig til at danse sammen med jer. I min fritid danser jeg international Hip-hop/showdance, og har gjort det i snart 13 år. Blandt andet har jeg for nyligt vundet Danmarksmesterskabet i international dans og kvalificeret mig til verdensmesterskabet i Østrig 2016.

Jeg elsker at arbejde med børn og danse.

Jeg har altid elsket at være en del af et hold, og jeg bruger personligt selv altid mine danselektioner, som mit form for frirum med alle mine søde holdkammerater, og den følelse kunne jeg godt tænke mig at give videre til børn, som har lyst til at være en del af et fællesskab, og samtidig blive rigtig dygtige, til noget de måske ikke havde forventet at være gode til.

Ifølge mig er opskriften på den sjoveste måde at dyrke idræt på samt være en del af et fællesskab, nogen af de nedenstående ting, jeg kan tilbyde:

- Et begynderhold med variation af sværhedsgrad, så der er plads til alle.
- Sociale opvarmningslege/-danse der knytter fællesskabet
- Kvalificerede danse der tilpasser sig aldersgruppen
- En træner der altid vil møde op, smilende og positiv.

Træner : Maria Poulsen

PULS OG STYKRE

Her er holdet med fuld drøn frem. Vi danser, laver aerobic serier med høj puls, hopper og laver effektive øvelser både stående, siddende og liggende. Der bruges redskaber som bodystænger og elastikker. Der laves puls træning kombineret med intervaller. Musikken er der godt gang i. Timen starter altid med opvarmning og der afsluttes altid med maveøvelser og stræk.

Målet er give den "en over nakken og føle man er i live".

Motto " Hvis vi ikke er ømme dagen efter, har vi ikke givet den nok gas"

Træner : Therese Schytte

MOTORIK HOLD 1 + 2

Vi har også motorik hold som er for børn der er motorisk udfordret. Holdet består af børn der er visiteret ud gennem Slagelse kommunes motorikkonsulenter eller sundhedsplejersker. Det kan f. eks være halvsidige lammelser, autisme, ADHD osv. Børn der ikke kan begå sig på almindelige hold. Der er max 8 børn på hvert hold og der er 3 voksne i instruktør på. Børnene skal hjælpes, skubbes og motiveres på en helt anden og mere krævende måde.

Tilmelding foregår ved telefonisk henvendelse til Annitta Madsen, formand for gymnastikudvalget i Hashøj IF

Træner: Mette Nilsson, Mie Larsen, Amalie Larsen, Michael Larsen og Karin Agerbo Jensen

FORÆLDRE/BARN HOLDET

Når vi laver gymnastik, byder vi hinanden velkommen, ved at fortælle hvad vi hedder, hvilket børnene er blevet rigtig dygtige til i løbet af sæsonen. Vi laver en masse øvelser sammen med forældrene, rim og remser med fagter, vi hopper i vandpytter, danser sammen med Kai og Andrea, laver gakkede-gang-arter eller tager til bjørnegymnastik sammen med Sigurd Barrett. Vi er rigtig glade for at lave popcorn med en faldskærm og spille badminton med fluesmækkere.

Til hver træning opsætter vi en redskabsbane, som styrker børnene motorisk, og det er altid et stort hit.

Som afslutning på en træning får børnene en stille træk-tur på et lagen, og vi synger vores farvel-sang inden alle tager trætte hjem.

Træner: Pernille Andersen

AEROBIC/STEP

"Aerobic/step er et hold, med både cardio træning og styrke træning.

Vi lægger ud med opvarmning til god musik og fortsætter derefter indtil pulsen er godt oppe. Så giver vi den yderligere gas på stepbænken, med lette, men effektive småserier, der både styrker iltoptagelse og hjerte, men også arbejder på bagdel, lår og resten af kroppen.

Der vil hver gang være styrkeøvelser for mave, ryg, arme – og resten 😊, hvorefter vi køler lidt ned, inden vi går hjem.

Denne time kan være et godt supplement til din øvrige træning, eller en mulighed for at få rørt hele bevægeapparatet, og få pulsen op i en og samme ombæring.

Timen er for både mand og kone og vil selvfølgelig blive tilrettelagt efter formåen, form og temperament.

Jeg glæder mig til at have det varmt og sjovt med Jer!"

Træner: Mia Nilson

MIX MOTION FOR SENIORER. FORMIDDAGSHOLD

Et hold for damer og herrer i deres bedste alder, 60 +. Vi vil træne 1 time om onsdagen fra kl. 10 -11 i springsalen på Gerlev Idrætshøjskole. Vi vil lave gymnastik, hvor vi får fat i alle kroppens muskler og led. Vi vil få pulsen op og der vil blive arbejdet med balancen. Af redskaber vil vi bruge ribberne, samt mindre hånd redskaber, blandt andet elastikker og små bolde. Håber vi ses

Træner: Vibeke Lauridsen

SPRING MIX

Holdet er både for piger og drenge

Her er holdet for dig som elsker at gå til springgymnastik. Holdet er for både drenge og piger

Holdet er både for øvede men og for begyndere

Der arbejdes med mange forskellige spring, lige fra koldbøtter til saltomotaler, håndstand- rulle, og meget meget mere.

Kom og vær med. Prøv nogle seje spring sammen med de andre på holdet

Vi garanterer sved på panden og at du pludselig kan lave spring, du ikke troede du kunne 😊

Træner: Uffe Christiansen og Levi Hansen

MAVE/RYG OG STRÆK, 2 HOLD

Holdet er for mænd og kvinder. Holdet er for dig som ønsker at få mere stabilitet i ryg og lænd, bedre mavemuskler samt en bedre holdning og fladere mave. Yderligere trænes balancen og smidighed. Der vil i timen blive lagt vægt på, at der arbejdes ud fra den korrekte kropsholdning og med den rigtige teknik. Der benyttes lille bold hver gang og nogle gange elastikker. Holdet er for dig, der ønsker en harmonisk krop, kan lige at bevæge dig sammen med andre til skøn musik. Timen afsluttes altid med afspænding.

Der er ingen hop eller konditionskrævende øvelser her. Kom og vær med, det er for alle der har lyst. Vi er på mange forskellige niveauer og alle er velkomne. Og vi har det rigtig hyggeligt hvis vi selv skal sige det....

Træner: Therese Schytte

TURBO MIX

Her er holdet hvor de 4-5 årige skal være alene til træning uden mor og far for første gang.

Vi løber, springer, hopper og ruller 1 time hver torsdag.

Vi bruger musikken rigtig meget og en gang imellem går det op i hat og briller. Til tider lykkes det hele og det er det, der gør at det er fedt at gå til gymnastik.

Træner: Mette Nilsson, Laura Kragsskov og Lea Larsen

SMARTE PIGER OG STÆRKE DRENGE

Holdet vil være et blandet hold for piger og drenge i alderen 6 til 8 år, dvs. (0.-2. kl.), som gerne vil røre sig rigtig meget og er villig til nogle udfordringer. Vi vil fokusere på styrke, smidighed og en masse forskellige spring. Der vil også bruges tid på at lave nogle forskellige lege, og så vil børnene få brugt deres krop til en masse forskelligt musik. Målet er, at når gymnastiksæsonen er slut til foråret 2017, vil de fleste kunne slå en vejrmølle, stå på hænder og hoved, lave nogle flotte/pæne forlæns ruller og så vil et par af børnene (måske flere) kunne lave en salto.

Trænere: Karin Agerbo Jensen, Michael Larsen og Amalie Larsen

GIRLS

Girls holdet er piger i alderen fra 8 til 12 år, der brænder for at gøre gymnastik..

På holdet fokuserer vi meget på styrke, smidighed og mange gentagelser, når pigerne er til træning.

Der bliver også trænet en masse rytme og akrobatik, og det sætter vi sammen til et par spændende serier.

Pigerne springer også meget. Dejligt hver gang et nyt spring lykkedes, og man finder ud af at man faktisk godt kan selv om det har været "lidt" svært i begyndelsen.

Instruktør: Karin Agerbo Jensen, Mette Madsen og Michael larsen

FUNKTIONEL TRÆNING

Har du lyst til at få styrket din kondition og evne til udholdenhed så er mit hold lige noget for dig.

Mand eller kvinde, god form eller ej - Alle kan være med! Uanset dit udgangspunkt, lover jeg dig sved på panden, et boostet energi-niveau og følelsen af en bedre form fra gang til gang. Vi skal bl.a. lege med body bars, kettle bells, sjippetove, håndvægte og vores egen kropsvægt. Timen vil være en kombination af konditions- og styrketræning og alle timer starter med udstræk, opvarmning, styrke- og konditionsaktiviteter og slutter af med udstræk.

Kom og vær' med! Jeg glæder mig til at træne sammen med dig!

Vi ses

Træner: Lotte Tofte

JUMP 4 FUN.

Dette hold er for børn med overvægtsproblemer.

Både drenge og piger i alderen 6 – 16 år

Se mere på vores hjemmeside om holdet eller kontakt Annitta Madsen, formand for gymnastik udvalget i Hashøj IF

Træner: Christina Christiansen

FORÆLDRE-BARN JUDO

(BØRN 4-7 ÅR).

FORÆLDRE SKAL DELTAGE

Ingen søskende rabat på dette hold!!!!

Holdet træner på udvalgte søndage fra kl. 10-11.

Forældre-barn-judo handler om leg, motorik og masser af sjov sammen med mor eller far. Vi får lidt sved på panden, samtidig med at judoens grundbevægelser leges ind. Børnene har enten deres mor eller far med på judomåtterne i springsalen.

De lærer at slå kolbøtter, stå på et ben og balancere på ryggen af mor eller far. Desuden bliver de første judoteknikker og -bevægelser leget ind.

Man er fortrinsvis sammen med sit eget barn – men børnene kommer også til at tumle sammen.

Så find et par løse bukser og en T-shirt frem og kom og vær med.

Datoer: d. 11/9, d. 25/9, d. 9/10, d. 30/10, d. 6/11, d. 20/11 og d. 4/12- 2016.

Træner: Martin Lykkegård