

# ROLFSTED IDRÆTSFORENING – GYMNASTIKAFDELINGEN

**Tilmeld dig og din familie  
til sæsonen 2018 – 2019**



## UNDERVISNINGEN FOREGÅR I:

Rolfhallen  
Ørbækvej 878a  
Rolfsted, 5863 Ferritslev

Indgang via hovedindgangen. Undervisningen sker i "Selskabslokalerne" – gymnastiksalen. Du skal gå via hallen, og igennem døren i hallens højre side.



## MOTION OG POSITIVE OPLEVELSER GENNEM GYMNASTIKKEN.

- Læs folderen, og se om der er noget, der falder i jeres smag!
- Vi glæder os til at se både kendte og nye ansigter i den kommende sæson.



PLADS TIL ALLE –  
UANSÆT  
IDRÆTSNIVEAU.

### Læs mere om de enkelte hold:

	side
Fræs for rollinger – Piger og drenge 2 – 4 år	3
Team Up – Piger og drenge 3. – 7. klasse	3
Zumba® GOLD	4
Krudtuglerne – Piger og drenge 4 – 6 år	5
Qigong – For kvinder og mænd, unge som ældre	6
Turbo Kids – Piger og drenge 0. – 3. klasse	7
Zumba® Fitness	7
Pilates	8



## SÆSONSTART UGE 36

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG
Kl: 16:15				
Kl: 16:30	<b>Fræs for rollinger</b> Piger og drenge 2 – 4 år kl. 16 <sup>30</sup> – 17 <sup>15</sup> Louise	<b>Krudtuglerne</b> Piger og drenge 4 – 6 år kl. 16 <sup>30</sup> – 17 <sup>30</sup> Ann-kristine, Simon og Emmely	<b>Turbo kids</b> Piger og drenge 0. – 3. klasse 16 <sup>15</sup> – 17 <sup>45</sup> Lykke, Tine, Sofie og Oliver	
Kl: 16:45				
Kl: 17:00				
Kl: 17:15				
Kl: 17:30	<b>Team Up</b> Piger og drenge 3. – 7. klasse kl. 17 <sup>30</sup> – 19 <sup>00</sup> Tine og Peder			
Kl: 17:45				
Kl: 18:00				
Kl: 18:15				
Kl: 18:30				
Kl: 18:30		<b>Qigong</b> For kvinder og mænd, unge som ældre! 18 <sup>30</sup> – 19 <sup>30</sup> Berit	<b>Zumba® FITNESS</b> 18 <sup>30</sup> – 19 <sup>30</sup> Anita	
Kl: 18:45				
Kl: 19:00				<b>Pilates</b> 19 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup> Birgitte
Kl: 19:15				
Kl: 19:30				
Kl: 19:45	<b>Zumba® GOLD</b> 19 <sup>45</sup> – 20 <sup>45</sup> Trine			
Kl: 20:00				
Kl: 20:15				
Kl: 20:30				
Kl: 20:45				

Voksne	Zumba® GOLD	Qigong	Zumba® Fitness	Pilates
13 år				<b>Team Up</b>
12 år				
11 år				
10 år				
9 år				
8 år			<b>Turbo kids</b>	
7 år				
6 år				
5 år		<b>Krudtuglerne</b>		
4 år	<b>Fræs for rollinger</b>			
3 år				
2 år				
Aldersstige				



**MANDAG KL. 16<sup>30</sup> – 17<sup>15</sup>**

**FRÆS FOR ROLLINGER – PIGER OG DRENGE 2 – 4 ÅR**

**Pris: 475 kr. pr. sæson**

Er du 2-4 år? Elsker du at stå på hovedet, mens du synger? Vil du med en tur til Afrika, eller vil du lære at slå en kolbøtte? Så tag din mor, far, bedste eller hvem, der har lyst i hånden og mød op til en lille time, hvor vi løber stærkt, synger højt, tager på tur jorden rundt, og hvor vi får kendskab til gymnastikkens grundspring. Der er garanti for sved på panden for både store og små. Det forventes, at de voksne møder omklædt og deltager aktivt. Det gør det hele meget sjovere. Der deltager ikke større søskende på dette hold. Det anbefales, at der kun deltager en voksen pr. barn. Det er vores erfaring, at det giver den bedste oplevelse for barnet. Jeg glæder mig til at se jer!

Opvisning i foråret.

INGEN UNDERVISNING i december måned.

Instruktør:

**Louise Hofstedt Nielsen**

Tlf.: 30 67 11 65

**MANDAG KL. 17<sup>30</sup> – 19<sup>00</sup>**

**TEAM UP – PIGER OG DRENGE 3. – 7. KLASSE**

**Pris: 1050 kr. pr. sæson**

Er I klar? Det er vi !!

Trænerteamet består af Tine og Peder.

Tine har været gymnast hele sit liv og har undervist på forskellige hold.

Peder er mangeårig idrætsudøver i forskellige idrætsgrene – heriblandt gymnastik.

Vi skal opbygge et godt fællesskab, hvor vi kan have det super sjovt, grine og klappe af hinanden.

Det er et hold for piger og drenge, som gerne vil lave spring og rytmisk gymnastik en gang om ugen.

De første 30 min er vi i gymnastiksalen, og de sidste 60 min er vi i hallen.

Vi glæder os til at tage imod nye som gamle gymnaster til en ny og spændende sæson.

Vi regner med, at vi skal en tur til Vejstrup Efterskole i efteråret. Her vil vi springe i deres springcenter et par timer en lørdag formiddag.

Opvisning i foråret.

Instruktør:

**Peder Veje**

Tlf.: 41 43 14 98

Instruktør:

**Tine Laustsen**

Tlf.: 20 30 04 13





## MANDAG KL. 19<sup>45</sup> – 20<sup>45</sup> ZUMBA® GOLD

**Pris: 700 kr. pr. sæson – Walk-in pris: 40 kr.**

Zumba® Gold er oprindeligt opfundet til det ældre segment, men er også særdeles velegnet til både nybegyndere, overvægtige, skadesramte eller dig, der skal i gang igen efter en længere pause. Hvis koordinering af kroppen altid har været en hæmsko for dig, eller har du besvær med at bevæge dig hurtigt, er Zumba® Gold lige noget for dig. Vi danser til god musik, der er med til at gøre dig glad!

I Zumba® Gold er tempoet nemt at følge, koreografierne er enkle, og der er korte pauser mellem hver sang. Der er fokus på at skåne f.eks. knæ og hofter. Tempoet vil være tilpas højt, så vi stadig får sved på panden samtidig med, at vi har det sjovt sammen.

Kort sagt – her kan alle være med!

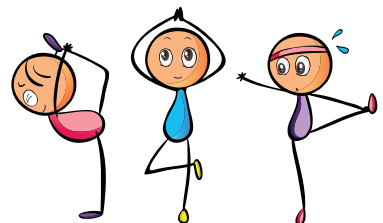
Let's Zumba!

INGEN OPVISNING.

Instruktør:

**Trine Thaulé Skytte**

Tlf: 61 71 48 47



MOTION OG POSITIVE OPLEVELSER GJENNEM GYMNASTIKKEN.



**TIRSDAG KL. 16<sup>30</sup> – 17<sup>30</sup>**

## **KRUDTUGLERNE – PIGER OG DRENGE 4 – 6 ÅR**

**Pris: 625 kr. pr. sæson**

På dette hold bliver vi bevidste om fællesskab, generel kropsbevidsthed og balance / motorisk træning gennem leg og sjove oplevelser.

Vi skal lære at slå en koldbøtte, spænde op i kroppens korset, stå på hænder, lave balanceøvelser og vide, hvor på kroppen albuen og storetåen sidder.

Vi skal øve os på samarbejde, kø-kultur og venskaber, så vi får en forståelse for os selv og hinanden igennem en masse sanglege og kommandolege.

Vi skal opleve eventyr i junglen, på havet og i luften, mens vi lærer om dyr, farver og tal.

Vi skal prøve os selv af med højder, forskellige underlag, under / over / igennem og alt muligt på en redskabsbane.

Vi skal krybe, kravle, snurre rundt, hoppe, hinke, løbe og få pulsen op, så vi er godt trætte bagefter.

Vi starter altid med en sang i rundkreds, leger en leg for at få kroppen varmet op, en kort tisse- og drikkepause mens de voksne i fællesskab bygger redskaberne op til tumlen på en bane. En leg for at få pulsen ned, afslapning med massage og slutter så af med en farvelsang i rundkreds.

Gennem genkendelighed kan barnet udvikle sig i et trykt, udfordrende og spændende miljø med nærværende voksne og alle sine venner omkring sig.

Opvisning i foråret.

INGEN UNDERVISNING i december måned

Instruktør:

**Ann-kristine Borgersen Dall**

Tlf.: 26 39 10 85

Voksenhjælper:

**Simon Szabó**

Ungdomsinstruktør:

**Emmely Lykke Green Sørensen**





**TIRSDAG KL. 18<sup>30</sup> – 19<sup>30</sup>**

**NYT  
HOLD**

## QIGONG – FOR KVINDER OG MÆND, UNGE SOM ÆLDRE

**Pris: 700 kr. pr. sæson**

Qigong er kinesisk helsegymnastik også kaldet kinesisk yoga, der kombinerer kropstræning med mindfulness: Mindfulness i bevægelse.

En afslappende motionsform som styrker og afslapper krop og sind og giver fornyet energi.

Hele kroppen arbejdes igennem fra hovedet til fødderne. Bevægelserne styrker rygsøjlen, leddene, muskler og ledbånd, og balancen forbedres.

Bevægelserne er så rolige og nænsomme, at alle kan være med.

Jeg har en baggrund som ergoterapeut og kraniosakralterapeut, så har man skavanker, kan jeg justere øvelserne, så de passer til den enkelte.

Det siges at Qigong stopper aldridsprocesserne :-):-:-)

INGEN OPVISNING.

Instruktør:

**Berit Fog**

Tlf.: 29 91 63 49



MØD ALTID OPI  
GODT HUMØR –  
SMIL TIL VERDEN, SÅ  
SMILER DEN TIL DIG.





**ONSDAG KL. 16<sup>15</sup> – 17<sup>45</sup>**

**TURBO KIDS – PIGER OG DRENGE 0. – 3. KLASSE**

**Pris: 950 kr. pr. sæson – Bemærk: Undervisningstiden er forlænget i forhold til tidligere år!**

Kunne du tænke dig at lave spring og rytmisk gymnastik sammen med andre gymnaster? Så kom og vær med!

På dette hold er der sjov, spænding og fart over feltet, når vi benytter airtrack og minitrampolin. Der trænes håndstand, vejr møller, araberspring, ophop, salto samt flikflak – alt afhængig af dit niveau.

Vi skal også øve den rytmiske del af gymnastikken. Små rytmeserier vil blive gentaget igennem hele sæsonen.

Dette er holdet for dig, der er fuld af energi og vild med at bevæge dig, samtidig med at du prøver dine grænser af i sjove og trygge omgivelser.

Vi glæder os til at se dig!

Dette hold tager skridtet videre fra "lege-stadiet" på vores mindre børnehold. Det forventes derfor, at barnet kan modtage en kollektiv besked samt har forståelse for kø-kultur.

Vi regner med, at vi skal en tur til Vejstrup Efterskole i efteråret. Her vil vi springe i deres springcenter et par timer en lørdag formiddag.

Opvisning i foråret.

INGEN UNDERVISNING i december måned.

Instruktør:

**Lykke Holtze**

Tlf.: 22 99 36 34

Instruktør:

**Tine Laustsen**

Tlf.: 20 30 04 13

Ungdomsinstruktør:

**Oliver Holtze**

Juniorhjælper:

**Sofie Laustsen**

**ONSDAG KL. 18<sup>30</sup> – 19<sup>30</sup>**

**ZUMBA® FITNESS**

**Pris: 700 kr. pr. sæson – Walk-in pris: 40 kr.**

Hver onsdag bliver der skruet op for anlægget, og de dejligste Zumbarytmer og anden international musik strømmer ud igennem højtalere. Vi flyder ind i musikken, så vi glemmer den travle hverdag og eventuelle bekymringer. Vi giver den gas samtidig med, at vi deler dejlig smil og nyder massevis af grin. Det er super effektivt kalorieforbrænding i forklædning som dans! Alle kan være med uanset fysisk form eller erfaring med dans.

Kom og dans - det er sprudlende livskvalitet, og det føles skønt.

Vi ses!

INGEN OPVISNING.

Instruktør:

**Anita Knudsen**

Tlf.: 31 71 30 02



## TORSDAG KL. 19<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup>

### PILATES

**Pris: 700 kr. pr. sæson**

Pilates på et niveau, hvor alle kan være med og få meget ud af træningen. Der bliver taget individuelle hensyn til f. eks dårlig ryg m.m. Det foregår liggende på måtte og ganske lidt er stående. Der bliver hjulpet på øvelserne, hvis der er fejlstillinger. Hele kroppe bliver trænet, især mavemusklerne så de kan støtte op om ryggen. Vi bruger redondobolde, elastik og vægte.

Medbring et lille håndklæde eller pude og evt. vand

INGEN OPVISNING.

Instruktør:

**Birgitte Jönsson**

Tlf.: 65 98 18 28 / 60 75 25 03



VIS RESPEKT  
OVER FOR  
ALLE, DER  
DELTAGER I DIN  
IDRÆTSGREN.



VÆRDSÆT ALTID  
GODE PRÆSTATIONER  
FRA ALLE  
– UANSET ALDER  
OG KØN.







## FORÆLDREHJÆLP

Der kan i tilfælde af afbud fra ungdomsinstruktører eller juniorhjælpere være brug for at indkalde assistance fra forældregruppen. Ofte vil der være forældre i kulissen, der vil kunne hjælpe. Vi håber på opbakning til dette, så børnene altid kan sikres den bedste undervisning.

## LEDERSTRUKTUR I RIF GYMNASTIK

### **Instruktørraketten:**

For at være med til at sikre de fremtidige lederkompetencer, har vi valgt at fortsætte det, vi kalder "Instruktørraketten". Det betyder, at vi på alle hold, hvor det er hensigtsmæssigt, forsøger at understøtte med mere end et instruktørniveau.

### **Teaminstruktør:**

En teaminstruktør har det overordnede ansvar for holdet. Det er med hende eller ham, der evt. skal laves individuelle aftaler omkring det enkelte barn. Ros eller ris gives altid til denne person. Kontaktoplysninger på teaminstruktøren vil være oplyst i informationsfolderen. Teaminstruktøren vil som udgangspunkt være over 18 år.

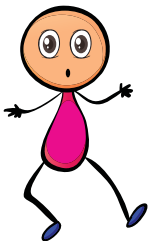
### **Ungdomsinstruktør:**

En ungdomsinstruktør skal, som et led i en forhåbentligt stærk gymnastiskdannelse, være med til at tegne holdet. Han eller hun deltager aktivt på holdet, og vil i en vis udstrækning kunne stå for undervisningen af holdet. Som ungdomsinstruktør er man rollemodel, og vil blive betragtet som en del af det samlede instruktørteam. Ungdomsinstruktørerne bliver inviteret til at deltage i diverse møder. Ungdomsinstruktører vil være mellem 14 og 17 år.

### **Juniorhjælper:**

En juniorhjælper betragtes som en "hjælpende" hånd i hverdagen.

På mange børnehold er det en stor fordel at have hjælpere som støtte for de lidt utrygge gymnaster, som "holde-i-hånd" venner eller som "tisse-trolde", når sådanne opgaver skal løses. Juniorhjælpere vil være deltagende på holdet i det omfang, de magter det. Juniorhjælpere vil være mellem 8 og 13 år.





# FORENINGSKULTUREN

Rolfsted Idrætsforening ønsker at "i-tale-sætte" dét, vi har valgt at kalde FORENINGSKULTUREN. Denne er formuleret på tværs af alle idrætsforeningens afdelinger, og det er vores håb at disse guideline vil være med til at skabe en rød tråd og en sammenhæng i foreningen, der vil få os til opleve sammenhold og nærvær.

FORENINGSKULTUREN lyder således:

## Gode råd til spillere/idrætsudøvere

- Mød altid op i godt humør - smil til verden, så smiler den til dig.
- Vis respekt over for alle, der deltager i din idrætsgren.
- Tag godt imod nye medlemmer.
- Meld altid afbud til træneren, hvis du ikke kan deltage i træningen eller til kamp.

## Gode råd til forældre

- Husk at dit barn deltager for at glæde sig selv og ikke dig.
- Tilskynd kun dit barn til at deltage - tving det ikke.
- Bak dit barns trænere/instruktører op.
- Vær positiv og støttende.
- Tilskynd dit barn til at udøve sin idræt efter reglerne og til at løse konflikter uden fjendtlighed og vold.
- Bevar altid den gode tone.
- Støt og opmuntre alle børn og unge til idrætten, ikke bare dit eget.
- Spørg til sporten/idrætten - ikke kun kampresultatet.
- Bak op om idrætsforeningens arbejde.
- Din indsats er uundværlig.
- Værdsæt frivillige trænere/ledere/udvalgsmedlemmer - uden dem vil dit barn ikke kunne deltage i nogen form for idræt i RIF.

## Gode råd til trænere/ledere/instruktører

- Vær altid velforberedt og engageret.
- Husk at alle lærer bedst med/gennem eksempler.
- Værdsæt altid gode præstationer fra alle - uanset alder og køn.
- Husk at du skal være med til at videregive glæden ved idrætten - en aktiv fritid skal være et frirum for både børn og voksne.
- Vær positiv i medgang og modgang og bevar det kølige overblik.
- Husk at vi ALLE er rollemodeller - derfor ryg ikke (heller ikke E-cigaretter/pibe) og drik ikke alkohol i nærheden af steder, hvor der bliver udøvet idræt.

## Generelle gode foreningsråd

- Husk at RIF tilbyder uddannelse til alle indenfor de økonomiske rammer, foreningen har til rådighed.
- Husk at RIF er en breddeidrætsforening med plads til alle - uanset idrætsniveau, køn, race og etnisk tilhørsforhold.
- Husk at en idrætsforening er et forpligtende fællesskab, hvor alle bidrager til sammenholdet - med nærvæd og tryghed.



## VÆRD AT VIDE OM

### ROLFSTED IDRÆTSFORENING - GYMNASTIKAFDELINGEN

- I sæsonen 2017 – 2018 havde vi i alt 127 medlemmer i afdelingen.
- Afdelingens formål er:  
At give mennesker motion og positive oplevelser gennem gymnastikken.
- Gymnastikudvalget består af:

Iben Bech	60 74 24 14
Britta Martinussen (kasserer)	65 98 18 92
Eva Corfitzen	21 79 22 85
Elisabeth Oxenbøll Sørensen	27 20 42 12
Vivi Andersen	23 69 98 18

- Sæsonen består af i alt 28 træningsgange for voksenholdene og Team UP.
- Sæsonen består af i alt 25 træningsgange for børneholdene.
- Sæsonen starter i uge 36 – 2018.
- Betaling og tilmelding: Betaling foregår elektronisk. Information herom uddeles separat.
- Mængderabat:  
Hvis du tilmelder dig flere hold, betales fuld pris for det dyreste hold 650 kr. for andet hold, 550 kr. for tredje hold, og fjerde hold er gratis. Denne ordning er individuel, og registreres via personnummer. Der betales i første omgang fuld pris for alle hold, hvorefter en evt. rabat tilbagebetales til gymnasten ved henvendelse til kassereren med oplysning om bankkonto.
- Tilmelding er bindende.
- Minimumsantal for oprettelse af holdet: Efter fire undervisningsgange skal der være minimum 12 gymnaster på holdet for, at det kan fortsætte.

Se mere om idrætsforeningen på [www.rolfsted-if.dk](http://www.rolfsted-if.dk)





## KALENDER

**FØRSTE TRÆNINGSGANG:** Uge 36, 2018

**EFTERÅRSFERIE:** Uge 42, 2018

**DIVERSE AFLYSNINGER:** Der kan ske ændringer fra Rolfhallens side, som vi desværre ikke har mulighed for at tage højde for. Disse ændringer vil blive udmeldt løbende. Der vil ikke kunne økonomisk kompenseres for disse, men kompensation vil ske via ekstraordinær undervisning i det omfang, den enkelte instruktør har mulighed for det.

**SIDSTE TRÆNING INDEN JUL FOR VISSE BØRNEHOLD:** Uge 48, 2018 – se under holdbeskrivelserne

**SIDSTE TRÆNING INDEN JUL FOR ØVRIGE BØRNEHOLD OG VOKSENHOLDENE:** Uge 51, 2018

**FØRSTE TRÆNING EFTER JUL FOR ALLE HOLD:** Uge 2, 2019

**VINTERFERIE:** Uge 7, 2019

**FORÅRSAFSLUTNING FOR BØRNEHOLD:** 6. april 2019

**SÆSONEN SLUTTER:** Uge 15, 2019

