

TUMLEHOLD FOR DE MINDSTE

– EN INTRODUKTION TIL BEVÆGELSE OG FORENINGSLIV

Info til
forældre



VELKOMMEN TIL VORES TUMLEHOLD FOR BØRN OG FORÆLDRE

Velkommen til vores tumlehold for børn og forældre!

Leder I efter en sjov og aktiv familieaktivitet, der fremmer samvær og glæde mellem børn og forældre? Så er vores tumlehold det perfekte sted for jer!

Her er leg, bevægelse og glæde i centrum. Børnene udfordres og stimuleres gennem leg og aktiviteter, der passer til deres alderstrin. Vores dygtige instruktører skaber en tryk og positiv atmosfære, hvor børnene kan udvikle deres motoriske evner og opleve glæden ved bevægelse.

Vi tror på, at motorisk udvikling og bevægelsesglæde øger selvværd og selvtillid hos børn. Derfor skaber vi et miljø, hvor alle føler sig velkomne og opmuntres til aktiv deltagelse, og forældre deltager aktivt på gulvet sammen med deres barn.

Vores tumlehold er desuden en fantastisk måde at blive en del af den lokale forening på, hvor både børn og voksne kan få nye venskaber.

Kom og vær med, vi starter snart!

Opstart:

Adresse:



Scan her

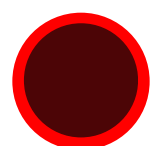
[Tilmeld gratis prøvetræning nu](#)



OPBYGNING AF TRÆNINGERNE

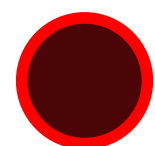
Her i HRK er rammerne for vores tumletræninger faste og trygge. Derfor er vores træninger inddelt i de samme 5 faser hver gang, så det er genkendeligt for børnene, selvom legene kan være forskellige fra gang til gang.

Faserne sikrer derudover at der skabes forskellige rum for børnene til at udforske socialt samspil, bevægelse til musik samt fundamentale kropslige bevægelsesfærdigheder.



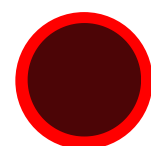
DROP-IN ZONEN

Fokus på: en rolig ramme for ankomst, hvor børnene lige får lov at lande på banen



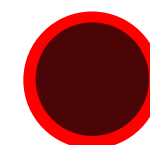
FANGELEGE OG SANGLEGE

Fokus på: samvær og fællesskab i form af fælles lege med sange, fangelege eller andet



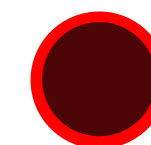
BOLDLEGE

Fokus på: Motorisk udvikling med boldlege



FORHINDRING SBANE

Fokus på: Motorisk udvikling med udgangspunkt i forhindringbanen



FÆLLES AFSLUTNING

Fokus på: inddragelse, samarbejde og fællesskabi oprydning og afrunding

OM ALDERSRELATERET TRÆNING

Aldersrelateret træning: idræt og bevægelse tilpasset alder og udviklingstrin.

1-6 årige introduceres til kroppens, sportens og fysisk ABC i en forsimplet udgave

kroppens ABC: koordination, løb, spring, kaste, kravle, hoppe, hinke, hænge, trille, rulle, krybe og klatre

Sportens ABC: Gripe, sparke, dribble, danse, slå til bold, håndstand.

Fysisk ABC: Stafet, forhindringsbaner, kampelege, boldspil, fangelege

Lær at lege er en betegnelse, der dækker over børn i alderen <9år. Begrebet dækker over udvikling af de fundamentale kropslige bevægelsesfærdigheder, også kaldet kroppens ABC, der er fundamentet for yderligere udvikling.

