



Information om hold og tilmelding sæson 2018/2019

Vi er nu klar med holdplanen for den kommende sæson, der starter mandag 3. september 2018 og løber frem til udgangen af april 2019. Læs mere om holdene og priser mv. på de næste sider.

Tilmelding foregår som i de foregående sæsoner. Vi åbner op for tilmelding:

- Onsdag 8. august 2018 kl. 20.00 for nuværende medlemmer (gymnaster fra den netop afsluttede sæson)
- Torsdag 9. august 2018 kl. 20.00 for nye medlemmer

Dvs. tilmeldingen åbnes først for nuværende medlemmer (gymnaster som gik på hold i den netop afsluttede sæson). Dette er for at sikre, at nuværende medlemmer har mulighed for at fortsætte til gymnastik. Dagen efter åbnes tilmeldingen for alle, herunder nye medlemmer.

Vi oplevede sidste sæson, at der var stor søgning til børneholdene. Vi opfordrer jer derfor til at være klar, når tilmeldingen åbner. Tilmelding foregår efter først til mølle-princippet.

Læs mere om tilmeldingsproceduren og kravene for at tilmelde børn de forskellige hold på side 6-8 i dette dokument og i holdbeskrivelserne generelt (vi forbeholder os ret til at annullere jeres tilmelding, hvis barnet fx ikke lever op til aldersgrænsen for holdet). Bemærk særligt, at det kun er muligt at betale med Dankort/Visakort (Mastercard, Visa Electron m.v. kan ikke benyttes).

Læs på de kommende sider om vores børnehold og voksenhold, og derefter mere omkring tilmelding, ventelister, prøvetræninger, kontingent, træningssteder osv.

Vi glæder os til at komme i gang med en ny sæson efter sommerferien!

Mvh. Gymnastikafdelingen

Hold i Ørestad IF Gymnastik sæsonen 2018-2019

Forældre/barn familiehold 1-6 år lørdag

Lørdag i hallen på Kalvebod Fælled Skole

Kl. 9.00-9.50

35 børn med forældre

900 kr

Instruktører: Julie Stahrenberg, Simone og Per

Holdet er et forældre/barn-hold, hvor forældrene er med for at hjælpe børnene rundt på fx redskabsbaner, og hvor forældrene også er med i de lege, sanglege, akrobatik, opvarming osv der laves. Man er velkommen til at tilmelde søskende på holdet, hvis alle børn er 1-6 år. Det er en fordel at være en forælder pr. barn, men man kan også godt deltage en forælder med flere børn.

Forældre/barn familiehold 2-5 år lørdag

Lørdag i hallen på Ørestad Skole

Kl. 9.00-9.50

35 børn med forældre

900 kr

Instruktører: Michelle Irmov, Mette Castor og Stine Tetzschner

Holdet er et forældre/barn-hold, hvor forældrene er med for at hjælpe børnene rundt på fx redskabsbaner, og hvor forældrene også er med i de lege, sanglege, akrobatik, opvarming osv der laves. Man er velkommen til at tilmelde søskende på holdet, hvis alle børn er 2-5 år. Det er en fordel at være en forælder pr. barn, men man kan også godt deltage en forælder med flere børn.

Forældre/barn 3-4 år lørdag

Lørdag i hallen på Kalvebod Fælled Skole

Kl. 10.00-10.50

35 børn med forældre

900 kr

Instruktører: Betina Fogh, Majken Roed og Chanette

Holdet er et forældre/barn-hold, hvor forældrene er med for at hjælpe børnene rundt på fx redskabsbaner, og hvor forældrene også er med i de lege, sanglege, akrobatik, opvarming osv der laves. Holdet er for børn på 3-4 år ved sæsonstart.

Familiehold med aktive forældre, børn 5+ år lørdag

Lørdag i hallen på Ørestad Skole

Kl. 10.00-10.50

40 børn med forældre

900 kr

Instruktører Line Rosenborg og Trine Juul Jensen

Holdet er et forældre/barn-hold, hvor forældrene er aktive på lige fod med børnene, dvs. alle møder omklædte og alle skal forvente sved på panden. Man kan tilmelde søskende på holdet, hvis alle børn er 5+ år. Alle kan være med, uanset om man er en eller to forældre, og uanset hvor mange børn der er i familien.

Trolderollinger 4-6 år (uden forældre) tirsdag

Tirsdag i salen i Streethallen

Kl 17.00-18.00

25 børn

900 kr

Instruktører: Lise Kirstein og Katrine Kirstein

Holdet er for alle, både piger og drenge, og man behøver ikke at have gået til gymnastik før. Børnene træner uden forældre på dette hold, dvs. børnene skal være klar til at mor og far ikke er i salen under træning. Dog vil vi et par gange i løbet af sæsonen åbne op, så forældrene kan kigge med i de sidste 10 minutter af træningen.

I Streethallen er der kun få redskaber (en måtte, en airtrack og lidt skumredskaber - men ingen trampolin, nedspringsmåtte osv.), så holdet er ikke et decideret springhold, men der vil blive øvet lidt kolbøtter, vejrmøller, lavet forhindringsbaner og hvad man kan på de redskaber, der er. Og så vil der være en masse andre sjove lege, aktiviteter og tummel med fx faldskærm, hulahopring, ærteposer, osv. Så der bliver masser af fart på og sjov gymnastik :-)

Krudtuglerne 5-6 år (uden forældre) torsdag

Torsdag i hallen på Kalvebod Fælled Skole

Kl. 17.00-17.55

30 børn

900 kr

Instruktører: Rie Hansen og Olof

Holdet er for alle, både piger og drenge, og man behøver ikke at have gået til gymnastik før. Børnene træner uden forældre på dette hold, dvs. børnene skal være klar til at mor og far ikke er i hallen under træning.

Holdet træner på den nye Kalvebod Fælled Skole, hvor der er en masse redskaber, så holdet er et springhold målrettet de 5-6-årige børn. Vi skal springe spring i trampolin og på airtrack og øver kolbøtter, vejrmøller, flikflak, salto osv.

Ulveholdet, børn 5-7 år med aktive forældre, torsdag

Torsdag i hallen på Kalvebod Fælled Skole

Kl. 18.00-19.00

25 børn med forældre

900 kr

Instruktører: Olof og Marianne Dale

Dette hold er for 5-7-årige børn med forældre, hvor der er fokus på et sjovt og aktivt samvær mellem børn og forældre. I første del af timen fokuserer vi på bevægelse, styrke og samarbejde gennem elementer fra akrobatik, boldleg, kampsport og gymnastik så vi kan få brugt dagens sidste energi. I anden del af timen skruer vi ned for tempoet og slutter af med stræk, yoga, massage og afslapning, så dagen sluttet af roligt, og børnene bliver klar til at komme trætte og afslappede hjem og sove. Både børn og forældre er omklædte og aktive og får sved på panden.

Spring 0.-1. klasse tirsdag

Tirsdag i hallen på Ørestad Skole

Kl. 17.30-18.30

25 børn

900 kr
Instruktører: Olof

Holdet er for alle, både piger og drenge, og man behøver ikke at have gået til gymnastik før. Der bliver sved på panden, og vi træner (forøvelser til) spring som vejr møller, araberspring, flikflak, kraftspring og saltoer. Vi skal også stå på hænder, hovedet, lave akrobatik og øve os i at blive modige og få vendt "bunden i vejret". Vigtigst er det, at alle har det sjovt.

Spring 1.-2. klasse lørdag

Lørdag i hallen på Ørestad Skole
Kl. 11.00-12.00
35 børn
900 kr
Instruktører: Malou Reppien og Line Rosenborg

Holdet er for alle, både piger og drenge, og man behøver ikke at have gået til gymnastik før. Der bliver sved på panden, og vi træner (forøvelser til) spring som vejr møller, araberspring, flikflak, kraftspring og saltoer. Vi skal også stå på hænder, hovedet, lave akrobatik og øve os i at blive modige og få vendt "bunden i vejret". Vigtigst er det, at alle har det sjovt.

Spring 2.-3. klasse onsdag

Onsdag i hallen på Ørestad Skole
Kl. 17.30-18.30
35 børn
900 kr
Instruktører: Frida Schledermann og Ella Dietz

Holdet er både for drenge og piger, og alle kan være med, også selvom man ikke har gået til springgymnastik før. Vi varmer op hver gang og træner derefter flikflak, vejr møller, saltoer osv. på redskaberne. Træningen vil så vidt muligt blive tilrettelagt, så alle gymnaster bliver udfordret på deres eget niveau. Til foråret deltager vi udover vores egen opvisning også i DGI's forårsstævne.

4.-7. klasse opvisningshold (spring) onsdag

Onsdag i hallen på Ørestad Skole
Kl. 18.40-20.30
40 børn
1.200 kr
Instruktører: Frida Schledermann og Ella Dietz

Holdet er både for drenge og piger, og alle kan være med, også selvom man ikke har gået til springgymnastik før. Vi varmer op hver gang og træner derefter flikflak, vejr møller, saltoer osv. på redskaberne. Træningen vil så vidt muligt blive tilrettelagt, så alle gymnaster bliver udfordret på deres eget niveau. Til foråret deltager vi udover vores egen opvisning også i DGI's forårsstævne.

Prisen for holdet inkluderer til et helt sæt opvisningstøj/dragt og ikke "kun" en t-shirt.

Valgfri ekstra rytmetræning, 4.-7. klasse opvisningshold, tirsdag

Tirsdag i salen i Streethallen
Kl. 18.00-19.00
25 børn
700 kr

Instruktører: Frida Schledermann og Ella Dietz

Man kan kun tilmelde sig dette hold med valgfri ekstra rytmetræning, hvis man også er tilmeldt hovedholdet 4.-7. klasse opvisningshold. Dette hold er derfor for de gymnaster, som gerne vil træne en ekstra gang om ugen, og som gerne vil have ekstra rytmetræning.

Teamgym hold (konkurrencehold) (micro, mini1, mini2 og junior)

De fire teamgym hold er udtaget før sommerferien, og de udtagede børn har fået besked. Der er derfor ikke muligt at tilmelde sig disse hold under tilmeldingen til august.

Dancehall (voksendans) tirsdag

Tirsdag i salen på Kalvebod Fælled Skole

Kl. 19.30-20.30

20 voksne

Pris 800 (september til april)

Instruktør: Julie Doctor

Dancehall for begyndere. På dette hold skal vi danse, have det sjovt og få sved på panden. Dansestilen hedder Dancehall som stammer fra Jamaica. Det er en sensuel dans, som kombineres med trin/bevægelser fra hip hop/funk. Vi skal vi lytte til god dansemusik fra bl.a. Sean Paul, Beyonce, Rihanna m.m. og få trænet kroppen godt igennem imens vi danser.

Yoga for voksne onsdag

Onsdag i salen i Streethallen

Kl. 17.30-18.30

20 voksne

Pris 800 (september til april)

Instruktør: Svetlana

Yoga er for alle voksne, der gerne vil starte onsdag aften i yogaens tegn. Alle kan være med, både begyndere og øvede. Vi laver mindful yoga, der primært fokuserer på den fysiske og mentale balance, der vil lære dig at lytte til din krop og dit sind, være nysgerrig og taknemmelig for det, hvad du er og hvad du har. Du lærer at elske dig selv og får et overskud, som du kan give videre til dem, der har brug for det.

Tilmelding til gymnastikhold

Oprettelse af profil i Klubmodul

Tilmelding til holdene foregår via Klubmodul. Holdene kan først ses fra åbning af tilmelding. Hver gymnast skal have oprettet en profil i Klubmodul. Hvis du f.eks. skal tilmelde dine to børn, er det vigtigt, at du opretter én profil til hvert barn. Det er barnets data, der skal indtastes. På forældre/barn-hold og på familiehold er det barnets profil, som skal anvendes. Hvis du som voksen skal deltage på et af voksenholdene, skal du også huske at oprette din egen profil (og ikke benytte dit barns profil).

Det er særlig vigtigt, at fødselsdagen anføres korrekt, da man systemmæssigt kun kan tilmelde sig et hold, hvis alderen passer til angivelsen på de aktuelle hold.

Profilerne på Klubmodul kan oprettes allerede nu inden tilmeldingen åbner, og vi anbefaler, at I gør dette, så eventuelle problemer med at oprette profiler ikke opstår den dag, tilmeldingen åbner.

Hvis I allerede har oprettet en profil, skal I benytte denne. I kan redigere i profilen, hvis I f.eks. vil tilknytte flere mail-adresser, hvis I er flyttet mv. Vi anbefaler, at I forsøger at logge ind og sikrer jer, at I kan huske adgangskoden, så der ikke opstår problemer med at logge ind den dag, tilmeldingen åbner. I forhold til at vi uddeler 5-års-krus mv., er det vigtigt, at man benytter den samme profil som man tidligere har brugt, så tilmeldingerne de forskellige år ligger på samme profil.

Bemærk at I kan tilknytte op til tre mail-adresser til hver profil. F.eks. ved delebørn, eller hvor forældre skiftes til at aflevere og hente fra gymnastik, anbefaler vi, at I anfører begge forældres mail-adresser, da vi som hovedregel benytter mail som kommunikationsmiddel, både ved praktiske informationer og ved eventuelle aflysninger.

Tilmelding

Vi åbner op for tilmelding til alle holdene:

- Onsdag 8. august 2018 kl. 20.00 for sidste sæsons medlemmer
- Torsdag 9. august 2018 kl. 20.00 for nye medlemmer

Dvs. tilmeldingen åbnes først for nuværende medlemmer (gymnaster som gik på hold i den netop afsluttede sæson). Dette er for at sikre, at nuværende medlemmer har mulighed for at fortsætte til gymnastik. Dagen efter åbnes tilmeldingen for alle, herunder nye medlemmer.

Al tilmelding og betaling foregår via Klubmodul. Når du har oprettet en profil og logget ind, som beskrevet ovenfor, så finder du det aktuelle gymnastikhold ved først at vælge fanen "gymnastik" øverst og derefter vælge "holdtilmelding" i venstre side. Du kan først se holdene fra det tidspunkt, hvor tilmeldingen åbner (se ovenfor). Hvis ikke du kan se holdene, så tjek at du har valgt fanen "gymnastik" øverst (og ikke Ørestad IF, fodbold eller løb mv.).

Tilmeldingen for nuværende medlemmer sker via et link, som sendes til den mailadresse, som er koblet på profilen. Nuværende medlemmer vil modtage nærmere information pr. mail et par dage før tilmeldingen åbner. For nuværende medlemmer er det derfor vigtigt, at I benytter samme profil, som I benyttede sidste sæson, da systemet ellers ikke kan genkende profilen som et nuværende medlem. Hvis I ikke kan huske password eller andet, så husk at få styr på dette inden tilmeldingsdagen.

Når der åbnes op for tilmelding for alle, inkl. nye medlemmer, vil holdene blive synlige i løbet af et minuts tid (vi skal ind systemmæssigt og åbne for hvert hold). Det er vigtigt, at I her opdaterer siden, for at holdene kommer frem.

Vi oplevede i sidste sæson, at der var stor søgning til børneholdene, hvor der blev fuldt booket på få minutter. For tilmelding på børneholdene opfordrer vi jer derfor til at være klar, når tilmeldingen åbner. Tilmelding foregår efter først til mølle-princippet.

Vær opmærksom på, at der kan være flere hold, der er målrettet samme aldersgruppe/niveau, men som blot har forskellige trænere og træningstidspunkter.

Der kan kun betales med Dankort/Visakort ved tilmelding (dvs. der kan ikke betales med f.eks. mastercard, visa elektron m.v.). Har du ikke mulighed for at betale med Dankort/Visakort online denne dag, opfordrer vi dig til at bede en ven eller familie om at foretage tilmeldingen for dig.

Ved tilmelding af barn nr. 2 skal du som forælder huske at logge helt ud og logge ind igen, før du indtaster barn nr. 2 med et andet login og password.

For alle børnehold er der angivet en nedre/øvre aldersgrænse eller nedre/øvre klassetrin, som holdet henvender sig til. Vi beder jer om at respektere disse grænser ved tilmelding. Aldersgrænser henviser til barnets alder ved holdets start i september. Hvis grænserne ikke respekteres, forbeholder vi os ret til at annullere tilmeldingen eller flytte børnene til det hold, hvor de bør gå, hvis der er plads på det hold.

På forældre/barn-hold hvor forældrene også deltager, tilmeldes barnet/børnene og forældrene "følger med" på barnets tilmelding.

Venteliste

For hvert hold er der angivet et maksimalt deltagerantal. Når et hold er fyldt op, vil der automatisk blive oprettet en venteliste til holdet, som man så kan melde sig på. Det er gratis at tilmelde sig en ventelisteplads.

Hvis nogle medlemmer efter de første to træninger finder ud af, at de vil flyttes til et andet hold eller stoppe, kan der opstå ledige pladser på et hold, som ellers er fuldt booket. Ørestad IF kontakter så dig på ventelisten (via e-mail), for at fylde holdet op igen, og du har derefter to døgn til at tilmelde dig/betale. Efter præcis 2 døgn vil pladsen blive tilbudt til den næste på ventelisten, hvis du ikke har tilmeldt og betalt.

Hvis det efter sæsonstart bliver muligt at oprette flere hold, vil pladserne blive tilbudt børn på ventelisten til et tilsvarende hold. Hvorvidt det vil være muligt at oprette flere hold, afhænger både af ledige tider i hallen, og om der kan findes instruktører. Hvis du kunne tænke dig at være instruktør for et hold, så kontakt os meget gerne.

Alle ventelister slettes ved sæsonafslutning, og der opnås således ikke forhåndstilmelding næste sæson. Af hensyn til fremtidig planlægning og i forhold til at oprette ekstra hold, så anbefaler vi, at I benytter ventelisterne.

Prøvetræning

Hvis et hold er fuldt booket, skal du være tilmeldt og have betalt for holdet, for at prøve holdet. Bemærk at børneholdene forventes fuldt bookede inden sæsonstart.

For hold, som ikke er fuldt bookede, vil du frit kunne komme og prøve holdet de første to annoncerede træninger uden at have betalt – men du risikerer, at andre får tilmeldt sig og fylder holdet inden dig.

Hvis du eller dit barn er tilmeldt og har betalt for et hold, men efter de første to gange ikke ønsker at deltage på holdet alligevel, kan I få kontingentet tilbagebetalt ved henvendelse til gymnastikafdelingens kasserer.

Kontingent

Kontingentets størrelse er angivet for hvert hold i holdbeskrivelserne. Kontingentet dækker deltagelse i hele sæsonen fra september frem til april 2019, hvis ikke andet fremgår.

Træningssteder

Vi træner i hallen på Ørestad Skole, hvor vi har trænet i flere sæsoner. I år har vi også fået tider på den nye skole i Ørestad Syd, Kalvebod Fælled Skole, hvor flere af vores hold også kommer til at træne. Derudover træner vi i den opvarmede sal i Ørestad Streethal.

Idrætshallen på Ørestad Skole ligger på 2. sal og man kommer ind via repotet mellem gymnasiet og skolen. I streethallen ligger den opvarmede sal inde til højre i hallen. Der vil blive sendt nærmere information ud til de enkelte hold om, hvordan man kommer ind i lokalerne samt andre praktiske forhold, herunder også nærmere omkring adgang til den nye Kalvebod Fælled Skole.

Vi låner lokalerne via kommunen. Hvis skolerne skal bruge lokalerne om aftenen, kan det blive nødvendigt at aflyse træninger. Hvis dette bliver aktuelt, vil det blive meldt ud på holdene hurtigst muligt. I skolernes ferier træner vi ikke (efterårsferie, juleferie, vinterferie og påskeferie).