

Program for Rytmaskursus Vejen Søndag d. 8. september 2019

Søndag:

8.30-11.30	Opvarmning Bold: teknik, momenter med krop, forflytning, spring og udveksling. For alle i Folkesalen v/Kateryna Chornovol
11.30-12.00	Frokost
12.00-14.45	Tov: Teknik, momenter med krop, forflytning, spring og udveksling. For alle i Folkesalen v/Kateryna Chornovol
14.45-15.00	Evaluering og afslutning

Kurset henvender sig til instruktører, hjælpere og gymnaster, som har lyst at få inspiration til sæsonens arbejde. Der vil ikke være (kaniner) på kurset, så det er vigtigt, at du er aktiv. Husk at medbringe redskaber (tov og bold).

URGs mål med kurset er at lige meget hvilket hold, man skal træne, vil basis være det samme om det er mikro eller senior Grand Prix.