

## Invitation til Region Østs KIGs Udviklingssamling 1

**Hvem:** Aldersgruppe fra 2010-2014 (alle niveauer er velkomme)

**Hvornår:** 18. marts 2023

**Hvor:** KG66 / Kamillevej 5, 2770 Kastrup

**Program:** Agenda på dagen (Gymnasterne)

- 10:00-12:30 – Træning 1
- 12:30-14:00 – Frokost og pause
- 14:00-16:00 – Træning 2

Trænere Forum: 13:00-14:00

- Introducere konceptet af GymDanmarks Regionale Udviklingssamplings Program
- Hvordan kan alle foreninger i region øst (Sjælland og Lolland/Falster) deltage og bidrage
- Hvad har de forskellige foreninger brug for / hvordan kan samlingernes planlægges, som påvirker de fleste af klubbers interesser
- Koncepter, idéer deling, brainstorming og teknisk samtale

**Indhold:** Grundlæggende udvikling

- Fælles opvarmning / musik-krop-bevægelse
- Undervisning i løb og spring teknik
- Forudskudt barre: opbygning af forøvelser stationer og grundlæggende barre teknik
- Gymnastikmomenter (dvs. dans springer, vekselspagat, osv.)
- Fokus på koreografi til alle niveauer: Levels, Youth Mod., DMC, CoP

**Tilmelding:** GymDanmarks hjemmeside – Kalender – Idrætsgymnastik / Samlinger

**Pris:** 150 kr. / gymnast | Trænere deltager gratis

**Forplejning:** Deltagere skal tage madpakker, snacks og vand med selv

**Transport og Overnatning:** På egen regning og initiativ

**Arrangør:** GymDanmark/KG66 + Udviklingskoordinator Øst (Bernadett "Ditti" Balazs)

**Kontakt:** Bernadett Balazs | [ditti.denmark@gmail.com](mailto:ditti.denmark@gmail.com) | 50.20.55.23

**Ansvar:** Bernadett Balazs + Michele Blomsterberg Hansen (GymDanmarks Disciplinkaptajn i Idrætsgymnastik) | [mib@gymdanmark.dk](mailto:mib@gymdanmark.dk) | 30.45.53.27

**Klubtrænere:** 1 klubtræner skal deltage fra hver deltagende klub