

Kære træner/leder,

GymDanmark har i år lanceret konceptet “Tumbling Stævner” – et nyt initiativ, hvor tumbling hold rundt i landet afholder stævner og inviterer andre hold/foreninger ind til en dag fyldt med leg, læring og tumbling (baglæns banespring) på alle niveauer.

Læs mere om GymDanmarks tumbling stævner her:

<https://gymdanmark.dk/tumbling/tumblingstaevne/>

I Randers Gymnastiske Forening er vi glade for at kunne meddele, at vi afholder vores eget tumbling stævne, og vi vil meget gerne invitere jeres gymnaster og trænere med til en sjov og udviklende dag.

Hvad er et Tumbling Stævne?

Et tumbling stævne er et trygt og uformelt arrangement, hvor gymnaster:

- får mulighed for at prøve kræfter med tumbling under rolige rammer
- kan udfordre sig selv på eget niveau
- oplever fællesskab og træningsglæde
- får inspiration til nye spring og træningsformer

Der er ingen konkurrenceelementer – fokus er på læring, mod og gode oplevelser!

Til selve fremvisningen er der 3 forskellige niveauer, som i kan læse mere om her:

<https://gymdanmark.dk/tumblingstaevne-for-traenere-og-gymnaster/>

Niveau 1 – Begynder

Eksempler på øvelser:

- Håndstand rulle – Mølle – Forhop – Rondat – Baglæns rulle
- Håndstand rulle – Tilløb – Rondat – Baglæns rulle til håndstand
- ★ Fri øvelse (efter aftale med træner)

Niveau 2 – Let øvet

Eksempler på øvelser:

- Håndstand rulle – Tilløb – Rondat – Flik – Baglæns rulle til håndstand
- Tilløb – Rondat – Flik – Flik
- ★ Fri øvelse (efter aftale med træner)

Niveau 3 – Øvet

Eksempler på øvelser:

- Rondat – Flik – Lukket salto
- Rondat – Flik – Flik – Hoftebøjet salto
- ★ Fri øvelse (efter aftale med træner)

Praktisk information

Dato: 9/5/2026

Tidspunkt: 11:00-15:00

Sted: RGF hallen (Østre Blvd. 29, 8930 Randers)

Målgruppe: Alle gymnaster, der har lyst til at lege med tumbling – uanset niveau.

Pris: 100 kr.

Tilmelding senest: 7/5/2026

Program

- Opvarmning og fælles velkomst
- Fremvisning af stævne spring:
 - Niveau 1
 - Niveau 2
 - Niveau 3
- Fri spring i springcentret (+ træner sparring)
- Fælles afrunding

Hvorfor deltage?

- Tryk introduktion til tumbling
- Kompetenceudvikling for gymnaster
- Sparring mellem trænere
- Masser af energi, fællesskab og bevægelsesglæde

Tilmelding

Gymnasterne eller træneren tilmelder sig individuelt på følgende link:

<https://gymdanmark.dk/samling/tumbling-staevne-randers-2/>

Man kan godt deltage til tumbling stævnet uden en træner, hvis man selv har lyst til at prøve kræfter med et tumbling stævne. Vi har flere trænere i hallen på dagen, og stiller os gerne til rådighed til at hjælpe alle der har mod på at prøve kræfter med tumbling 😊

Vi håber meget på at se jer til et inspirerende og sjovt tumbling stævne i Randers!

Med venlig hilsen

Daniel Sørensen

Randers Gymnastiske Forening

dalle@rgf.dk

22210543