

FACILITETER TIL **Fremtidens gymnastik**

Betina Juul Nielsen
Udviklingskonsulent
GymDanmark

Faciliteter til fremtidens gymnastik



Faciliteter til fremtidens gymnastik



POINTERNE



Gymnastik er grundlæggende motorik =
KROPSDUELIGHED

FACILITETEN

Skolens idrætsfacilitet skal være multifunktionel

FUNKTIONALITET

Stigende inaktivitet gør træning af kropsduelighed desto vigtigere

Teknologi bør tænkes ind

g

Mn **A** **S** **T** **I**

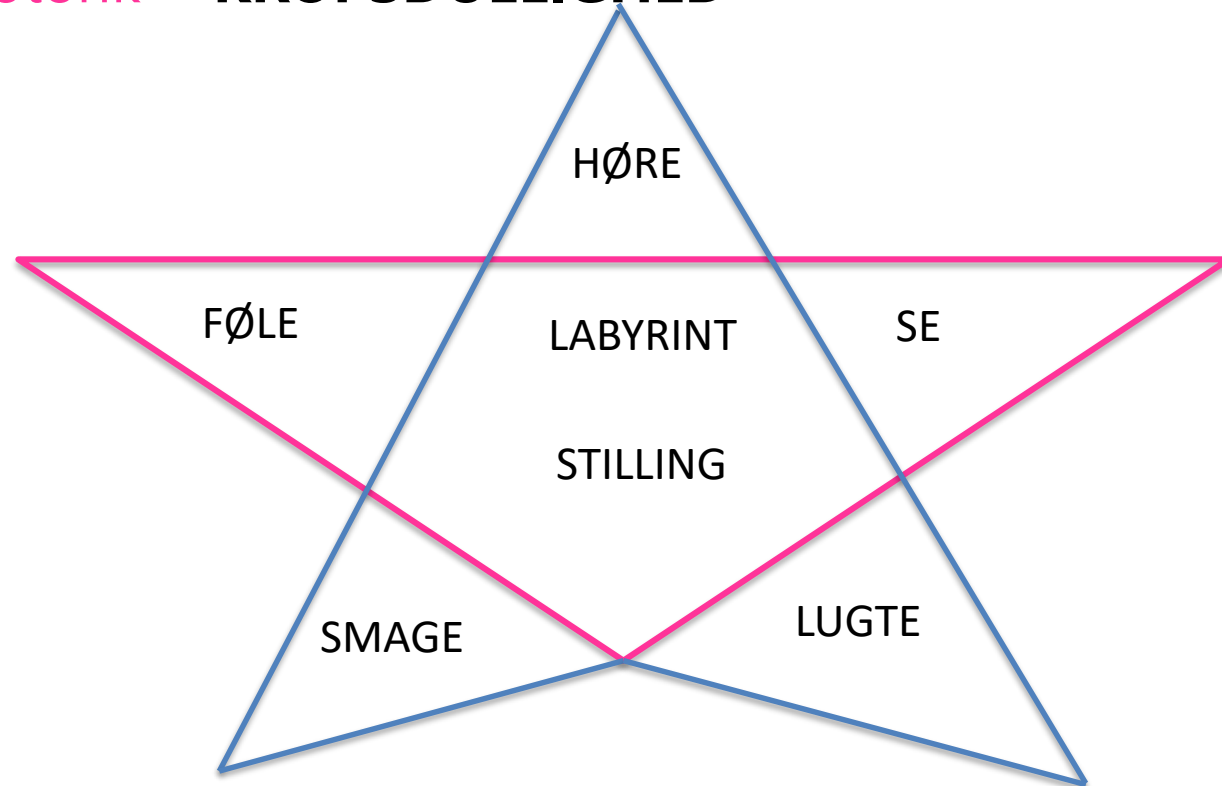


Gymnastik er grundlæggende **motorik** = **KROPSDUELIGHED**

- velkoordinerede bevægelser
- balance
- kropsbevidsthed
- tonus

Bevægelsesrepertoiret er **alsidigt** i gymnastik

- krybe, kravle og klatre
- trille, rulle og rotere
- svinge og hænge
- spænde
- balancere
- gå, løbe, hoppe, sætte af og lande
- rytmeformemmelse
- FYSISK TRÆNING

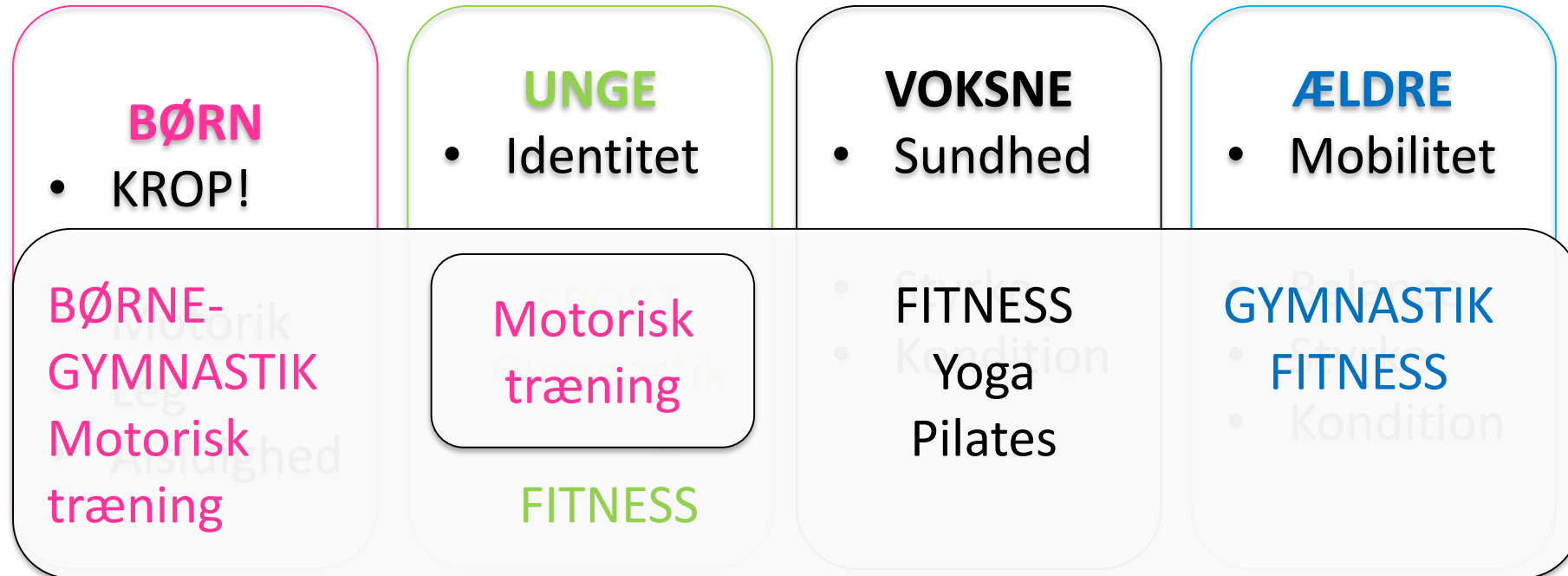


g

Mn **A** **S** **T** **I**



Stigende inaktivitet gør træning af kropsduelighed desto vigtigere
for **ALLE** aldre



FACILITETEN

Skolens idrætsfacilitet skal være multifunktionel

FORDI

SKOLEN

Redskabsaktiviteter

- springredskaber (skum mm.)
- måtter
- afsætsredskaber
- evt. parkourredskaber

Dans og udtryk

- musikanlæg

Kropsbasis

- tove, bomme, ribber
- måtter
- evt. afsætsredskaber

Boldbasis

- mål
- streger på gulvet

Teori og udeidrætter

SKOLENS STORE SAL

GYMNASTIKFORENINGEN

Motorik

- ribber, tove, bomme
- skumredskaber og -mætter
- små rekvisitter

Børnegymnastik

- skumredskaber og -mætter
- afsætsredskaber
- softmætter
- musikanlæg

Gymnastik

- afhænger af gymnastikart

Fitness/fysisk træning

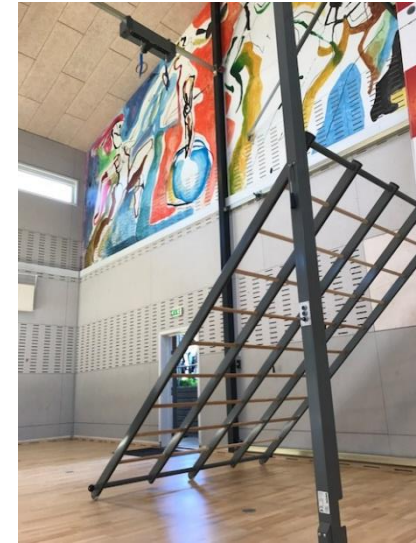
- vægte, måtter o.lign.
- fitnessmaskiner

ANDRE IDRÆTSFORENINGER

FACILITETEN

Teknologi bør tænkes ind

Projektor (skærm)



Fastnaglede redskaber

Træningsmaskiner



POINTERNE



Gymnastik er grundlæggende motorik =
KROPSDUELIGHED

FACILITETEN

Skolens idrætsfacilitet skal være multifunktionel

FUNKTIONALITET

Stigende inaktivitet gør træning af kropsduelighed desto vigtigere

Teknologi bør tænkes ind

