

Medlemsguide



Fjordager Gymnastik
2016 – 2017

Velkommen til gymnastikafdelingen i Fjordager Idrætsforening

Profil af gymnastikafdelingen i Fjordager IF

I gymnastikafdelingen i Fjordager IF har vi et aktivt og dynamisk fællesskab for alle, med kvalitetsgymnastik som grundlag.

Der er knap 1000 aktive gymnaster fordelt på 30 hold. Dertil har vi ca. 60 engagerede og dygtige instruktører og hjælpeinstruktører.

Vi ønsker i gymnastikafdelingen at skabe grobund for godt samvær, skabe et sted hvor der er behagelige sociale arrangementer, videreuddannelse af trænere og meget mere.

Faciliteter

I Fjordager IF laves der gymnastik flere forskellige steder. Vores mangfoldige gymnastikhold er fordelt i Seden gymnastiksal, Agedrup gymnastiksal, Fjordager hallen og Pauserummet samt Agedrup hallen med tilhørende springgrav. I forbindelse med alle træningsstederne findes omklædningsrum med bad.

Gode råd til gymnasterne

Førskolebørn:

Vi lægger vægt på, at alle børnene får en god oplevelse med gymnastikken, idet glade og afslappede børn vil være motiverede og åbne overfor de aktiviteter, der bliver sat i gang. Børnene indgår i en læringsproces omkring deres krop, og vi forbereder dem på deres videre udvikling.

Børnene bedes være påklædt afslappet eventuelt i T-shirt og shorts og gerne med en langærmet bluse, hvis der i vinterperioden skulle være koldt i hallen/salen. Langhårede børn skal have deres hår sat op i hestehale. Det vil være en hjælp, hvis I som forældre vil sørge for, at jeres barn har spist og drukket samt tisset af, inden gymnastiktimen begynder. Når gymnastikken starter bliver døren til omklædningsrummet lukket, så alle kan koncentrere sig.

Vores instruktører er åbne for spørgsmål og hjælper gerne med vejledning, så barnet kommer på rette hold. Hvis I har brug for at tale med instruktørerne, så gør det før eller efter timen.

Skolebørn:

Det skal både være sjovt og udfordrende at gå til gymnastik. Vi har en klar forventning om, at børnene hører efter og er indstillet på at være aktive på holdet. På den måde får børnene det bedste ud af undervisningen, og det bliver sjovest for alle at være med. Deltager børnene på springhold må de af sikkerhedsmæssige årsager ikke bære løsthængende smykker og ure, langt hår skal være sat op, og der må ikke tygges tyggegummi. Børnene skal som en del af undervisningen hjælpe med at klargøre og oprydde redskaber. Spørg gerne instruktørerne, hvis der er noget, I kunne have interesse i at vide mere om.

Juniorer:

Da der også på juniorholdene arbejdes frem mod et opvisningsprogram, er vi gensidigt afhængige af hinanden. Meld derfor afbud til din instruktør, hvis du en enkelt gang er forhindret i at deltage. Der kan til opvisninger, stævner og til opvisningsstøj komme nogle ekstra udgifter, - alt efter hvad man bliver enige om på holdet. På juniorholdene kan der være specielle aftaler og regler, der gør sig gældende for det enkelte hold. Spørg gerne instruktørerne, hvis der skulle være noget, I gerne vil vide mere om.

Unge:

Ungdomsholdene i Fjordager Idrætsforenings Gymnastikafdeling er vel besøgt! Dette gør desværre også, at vi på flere hold er nødsaget til at udtage gymnasterne. Udtagelsen af sæsonens hold foregår en af de første træningsgange, hvor de, der ønsker at deltage på holdet, træner med nummer på maven, så udtager udefra og instruktørerne i fællesskab kan sætte holdet. På ungdomsholdene er der mødepligt, og det forventes, at man deltager i både lokal- og øvrige opvisninger. Ekstra udgifter til opvisninger, stævner, opvisningstøj, holdtøj og eventuelt mindre redskaber må påregnes. Ekstratræninger i løbet af sæsonen er medregnet i kontingentet.

Voksne.

Gymnastikafdelingen tilbyder både motions og opvisningsgymnastik for både herrer og damer, samt crossdance, yoga og mammas & pappas. På voksenholdene laves glad motion i en god og hyggelig stemning.

Fjordager Idrætsforenings Gymnastikafdelings afholder lokal forårsopvisning i Fjordagerhallen i april måned, her deltager de fleste af foreningens hold. Desuden deltager flere hold i DGI Fyns opvisninger.

Hvert gymnastikhold i Fjordager gymnastikafdeling har en kontaktperson.

Kontaktpersonen er et medlem fra bestyrelsen, der har til opgave at være bindeled mellem bestyrelsen, instruktører og gymnaster.

Man kan som gymnast eller forældre gå til kontaktpersonen, hvis der skulle være uafklarede spørgsmål eller anden information man savner.

Kontaktpersonen vil være på besøg på holdet ved de første træninger og flere gange i sæsonen.

Ved tilmelding til en idræt i Fjordager Gymnastik accepterer du samtidig, at der må tages fotos af dig/dit barn/dine børn for at vise foreningens aktiviteter. Billederne kan være af enkeltpersoner og hold (portrætbillede). Billederne kan vises på foreningens hjemmeside, trykte- og sociale medier som Facebook, YouTube mv. Ønsker du ikke at give samtykke til offentliggørelse af portrætbilleder, eller ønsker du at tilbagekalde et samtykke, kan du sende oplysning herom med navn og hold til mail-adresse: formand-gymnastik@fjordager-if.dk."

Når I træner i haller og gymnastiksale og glemmer tøj eller af anden grund ønsker at komme i kontakt med afdelingen, pedeller, cafeteria eller Fjordager IF, kan I kontakte følgende numre eller e-mails:

Fjordager IF kontor: 6610 8404

Hjemmeside: www.fjordager-gymnastik.dk

Pedel Seden skole: 4025 4846

Pedel Agedrup skole: 63 75 01 08 el. 4077 9479

Agedrup hallens Cafeteria: 28 59 95 74

Fjordager hallens Cafeteria: 6610 7471

I Gymnastikafdelingen kan vi ofte bruge en ekstra hånd. I løbet af sæsonen er der mange opgaver som skal løses.

Hvis du har lyst til at stille din hjælp til rådighed, vil vi blive meget glade – også selv om det er en lille praktisk og konkret opgave.

Kontakt en i gymnastikbestyrelsen, hvis du har lyst til at give en hånd med i forbindelse med en eller flere af nedenstående opgaver:

- Bestyrelsesarbejde (medlem eller suppleant).
- Forårsopvisning stoleopsætning/musik/billetsalg/aftenfest - etc.
- Praktisk hjælp på hold.
- Jeg vil gerne høre mere om, hvordan man bliver instruktør/hjælpetræner.

Bestyrelsen

Formand: Helen Larsen ☎6610 8250 / 2991 3144

Kasserer: Birgit Christensen ☎ 2916 3429

Øvrige medlemmer:

Carsten Liedtke

Jytte Andreasen

Jytte Mehr

Ruben Wendelboe Hansen

Søren Grøn

Tina Dreyer

For øvrige oplysninger se hjemmesiden: www.fjordager-gymnastik.dk