

## VÄRTERMINEN 2020 - barn och ungdom

**HÄSSELBYHALLEN** Köpingsvägen 22, baksidan ingång 5, skolans gymnastiksal

Lördag Förskolebarn Maria Albanese Häss 1 660 kr  
10.00-10.45 4-5 år Angelica Ståhl  
Gabriela H. Peltonen

Lördag 6-8 år Maria Albanese Häss 2 770 kr  
10.50-11.45 Angelica Ståhl  
Gabriela H. Peltonen

Lördag 9-12 år Maria Albanese Häss 3 825 kr  
11.45-12.55 Angelica Ståhl  
Gabriela H. Peltonen

**KONRADSBERGSHALLEN U-huset**, Blå rummet Konradsbergsgatan 2 B, Kungsholmen

Söndag 6-8 år Matilda Myrberg Kon 1 770 kr  
15.30-16.25 Sandra Pranhäll

Söndag 9-12 år Matilda Myrberg Kon 2 990 kr  
16.30-17.55 Sandra Pranhäll

**NORRVIKENS SKOLA** Lindvägen 16, Sollentuna

Måndag 9-12 år Charlotta Kjellin Norr 2 990 kr  
18.30-19.55 Linnéa Berg

**VAXÖ SKOLA** Länergatan 9, Vaxholm

Söndag 6-8 år Alba Thomasson Vaxö 1 770 kr  
09.30-10.25

Söndag 9-12 år Alba Thomasson Vaxö 2 990 kr  
10.30-11.55

**HANVIKENS SKOLA** Lindalsvägen 47, Tyresö

Lördag 9-12 år Ellinor Öhman Hanv 2 990 kr  
10.00-11.25

**KUNGSHOLMENS GRUNDSKOLA** Sverige-finska skolan Arbetargatan 2, Fridhemsplan

Tisdag Juniorer Rebecca Remnélius Junior 990 kr  
17.00-18.25 Maja Elmquist

Tisdag Representation Johanna Leback Repr 1 100 kr  
18.30-20.25



### KONTAKT:

foreningenidla@gmail.com

Mobil 076-546 63 14

Plusgiro 50 94 55 - 2

[www.idla.se](http://www.idla.se)

Våruppvisning  
söndagen  
den 26 april i  
Brännkyrka-  
hallen.



TERMINEN  
STARTAR DEN  
11 JANUARI  
2020



**Träna med Idla**  
TRÄNING FÖR BARN OCH UNGDOMAR  
VÅREN 2020

## Träna med Idla!

Idlaträningen bygger på att ge barnen möjlighet att röra sig på ett lekfullt sätt och att efter egen förmåga träna upp sin rörelseskicklighet. Bollen är det främsta träningsredskapet och att röra sig till musik ingår som en viktig del i träningen. Idlaträningen bygger på samarbete och inte på tävlan mellan de som är med.



### Idlatränningsgrupper för barn och ungdom:

**FÖRSKOLEBARN 4–5 ÅR** Här ges barnen möjlighet att i egen takt träna upp sin motorik samt i lekfulla former öva sin kroppsuppfattning, koncentration och förmåga att samarbeta. Träningen syftar till att ge barnen en bra grund för vidare rörelseutveckling och passar för både flickor och pojkar.

**6–8 ÅR** Barnen får i egen takt träna sin motorik, koncentration och förmågan att samarbeta. Leken genomsyrar övningarna och de lär känna och använda bollen och utveckla sin rörelseförmåga. Vi lär oss lätta rörelsekombinationer till musik. Träningen är inte bara fysisk utan ska också verka till att bygga upp känslan för musik och rörelse.

**9–12 ÅR** Träningen är mer fokuserad på att träna rörelseskickligheten. Bollen är ett utmärkt medel för att träna rörlighet och koordination och här har vi både en och två bollar. Föreningen Idla arrangerar även Idlaläger för att träna och ha kul med sina Idlakompisar.

**JUNIORGRUPPEN** är främst en fortsättningsgrupp för de som tränat tidigare på Idla. I den här gruppen får man lära sig mer komplicerade rörelseprogram och att bolla med flera bollar.

**REPRESENTATIONSGRUPPEN** består av tonårsflickor och unga kvinnor. Målet för gruppen är att deltagarna ska behärska och kunna visa Idlas grundrörelser och mer avancerade koreografier, både med och utan bollar.



### Bra att veta:

**MEDLEMSAVGIFT** För att träna med oss måste man vara medlem i Föreningen Idla. Medlemsavgiften är 120 kr/kalenderår för barn och deltagare i Representationsgruppen.

**ANMÄLAN** till vårens träning görs på [www.idla.se](http://www.idla.se), "Anmälan barn och ungdom". Där finns även en direktlänk till bokning och betalning med kort. Om en grupp inte är fullbokad så kan man ansluta under terminens gång. I de fall det är för få deltagare anmälda ställs träningen i den gruppen in.

**BETALNING** för såväl terminsavgift som medlemsavgift betalas vid terminens start, dock senast 15 januari 2020.

**BOLL** Barn från 6–8 år behöver en egen röd boll vid träningen. Den första bollen som du köper ska alltid vara röd, i 9–12 års gruppen kan en andra boll behövas, den ska vara vit. För information om bollköp och köpställen, se [www.idla.se](http://www.idla.se), "Bra att veta".

**TRÄNINGSKLÄDSEL** är valfri. Vi rekommenderar att barnen tränar barfota och har håret uppsatt. Vid uppvisning använder 6–8 år en röd gymnastikdräkt och 9–12 år en blå dräkt. Dräkterna finns att köpa online, hos Sportbutiken Linnea. Direktlänk till butiken på [www.idla.se](http://www.idla.se), "Bra att veta".

Vårterminen startar 11 januari 2020. Uppehåll veckorna 9 (sportlov) och 15 (påsklov).

Reservation för eventuella schemaändringar. Följ oss gärna på vår hemsida [www.idla.se](http://www.idla.se), Facebook och Instagram.

VÄLKOMMEN till vårens träning 2020!

