



Bra att veta:

ANMÄLAN Anmälan till vårens träning görs på www.idla.se och under fliken "Anmälan och bra att veta" där det finns en direktlänk till bokning och betalning med kort. Om en grupp inte är fullbokad så kan man ansluta under terminens gång.

BETALNING För att träna med oss måste man vara medlem i Föreningen Idla. Medlemsavgiften -120 kr/kalenderår för barn och deltagare i Representationsgrupp - betalas tillsammans med träningsavgiften.

BOLL Barn från 6-8 år behöver ha en egen röd boll. För information om bollköp och köpställen, se www.idla.se.

TRÄNINGSKLÄDSEL Valfri träningsklädsel men vi rekommenderar att barnen tränar barfota och har håret uppsatt. Vid uppvisning använder våra 6-12 åringar en röd gymnastikdräkt. Dräkten finns att köpa online, t.ex. hos Sportbutiken Linnea. På www.idla.se, fliken "Anmälan och bra att veta", finns mer information och direktlänk till butiken.

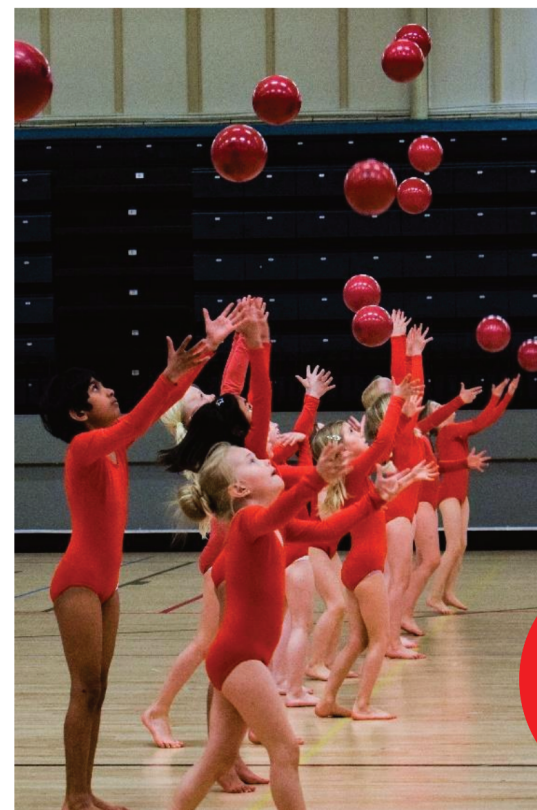
Terminen startar 12 januari 2019. Uppehåll vecka 9 (sportlov) och vecka 16 (påsklov) och för måndagsgrupperna även den 22 april.

Den 27 april har vi gemensam våravslutning i Åkeshovshallen.

Reservation för eventuella schemaändringar.

Följ oss gärna på vår hemsida www.idla.se, Facebook och Instagram.

Välkommen till vårens träning!



Terminen
startar
12 januari

Träna med Idla

TRÄNING FÖR BARN OCH UNGDOM VÅREN 2019

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 tävling mellan de som är med.



Om Idlas träningsgrupper 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 rörelsekompositioner 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. Idla arrangerar även Idlaläger för att träna och ha kul med sina Idlakompisar.

JUNIORGRUPPEN Juniorgruppen är främst en fortsättningsgrupp för de som gått tidigare på Idla. Men är man intresserad av att börja sin träning i denna grupp går det också bra. En start på ett Idlaläger kan vara en bra introduktion. I den här gruppen får man lära sig lite mer komplicerade rörelseprogram och att bolla med flera bollar.

REPRESENTATIONSGRUPPEN 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.

VÅRTERMINEN 2019 barn, ungdom

HÄSSELBYHALLEN Köpingsvägen 22, baksidan ingång 5, skolans gymnastiksal
Lördag Förskolebarn Maria Albanese Häss 1 600 kr
10.00-10.45 4 - 5 år Angelica Ståhl

Lördag 6-8 år Maria Albanese Häss 2 700 kr
11.00-11.55 Angelica Ståhl

Måndag 9-12 år Yvonne Albanese Häss 3 900 kr
17.30-18.55 Gabriela H. Peltonen

KONRADSBERGSHALLEN U-huset, Blå rummet Konradsbergsgatan 2 B, Kungsholmen
Söndag 6-8 år Matilda Myrberg Kon 1 700 kr
15.30-16.25 Sandra Pramhäll

Söndag 9-12 år Matilda Myrberg Kon 2 900 kr
16.30-17.55 Sandra Pramhäll

NORRVIKENS SKOLA Lindvägen 16, Sollentuna
Måndag 9-12 år Lena Lutteman-Lustig Norr 2 900 kr
18.30-19.55 Linnéa Berg

VAXÖ SKOLA Länergatan 9, Vaxholm
Söndag 6-8 år Fanny Berg Vaxö 1 700 kr
9.30-10.25 Alba Thomasson

Söndag 9-12 år Fanny Berg Vaxö 2 900 kr
10.30-11.55 Alba Thomasson

HANVIKENS SKOLA Lindalsvägen 47, Tyresö
Lördag 9-12 år Ellinor Öhman Hanv 2 900 kr
10.00-11.30

KUNGSHOLMENS GRUNDSKOLA Sverige-finska skolan Arbetargatan 2, Fridhemsplan
Tisdag Juniorer Rebecca Remnélius Junior 900 kr
17.00-18.25 Maja Elmquist

Tisdag Representation Johanna Leback Repr 1 000 kr
18.30-20.25

SÖDRA LATINS GYMNASIUM Ragvaldsgatan 23, Södermalm
Fredag Johanna Leback Gymnaestradan
19.00-21.00