

VÅRTERMINEN 2024

TRÄNING FÖR BARN OCH UNGDOMAR



Terminen startar v. 3
i Hässelby och v. 2 i
övriga grupper



foreningenidla



Föreningen Idla



www.idla.se

HÄSSELBYHALLEN: Köpingsvägen 22, baksidan ingång 5, skolans gymnastiksal

Lördag 10.00-10.55	6–8 år	Maria Albanese	Häss 1 850 kr
Lördag 11:00-12.25	9–12 år	Maria Albanese	Häss 2 1 200 kr

SJÖÄNGSSKOLAN Gripsholmsvägen 29, ingång E1, skolans gymnastiksal

Söndag 15.00-15:40	4–5 år	Matilda Myrberg Sandra Pramhäll	Älvs 1 800 kr
Söndag 15.45-16:25	6–8 år	Matilda Myrberg Sandra Pramhäll	Älvs 2 800 kr
Söndag 16:30-17:25	9–11 år	Matilda Myrberg Sandra Pramhäll	Älvs 3 950 kr
Söndag 16:30-17:55	12 år	Matilda Myrberg Sandra Pramhäll	Älvs 4 1 200 kr

GIH (Gymnastik och Idrottshögskolan): Lidingövägen 1, Stockholm, Gymnastiksal 1

Måndag 17.00 - 18.25	Juniorer	Fanny Berg Charlotta Kjellin	Junior 1 300 kr
Måndag 17:00 – 18:55	Aspiranter	Fanny Berg Charlotta Kjellin	Asp 1 500 kr

KLASTORPSSKOLAN Atterbomsvägen 1, skolans gymnastiksal

Torsdag 18:30 – 20:25	Representation	Johanna Leback	Repr 1 500 kr
--------------------------	----------------	----------------	------------------

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.

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.

6-8 år: Barnen får i egen takt träna sin motorik, koncentration och förmåga 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 sommarläger för att träna och ha kul med sina idlakompisar.

Juniorgruppen tränar mer komplicerade rörelseprogram och använder sig av upp till tre bollar. Gruppen är främst en fortsättningsgrupp för de som tränat med Idla sedan tidigare eller har annan erfarenhet av koordination och rytm.

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 startar v. 3 i Hässelby och v. 2 i övriga grupper. Uppehåll v. 9 (sportlov) samt v. 14 (påsklov).

Grupperna har gemensam uppvisning i Åkeshovshallen den 13 april 2024.

Reservation för eventuella schemaändringar.

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 via www.idla.se. Då vi uppdaterar vårt system inför vårterminen kommer mer information publiceras inom kort på hemsidan. Om en grupp inte är fullbokad så kan man ansluta sig under terminens gång. I de fall det är för få deltagare anmälda ställs träningen i den gruppen in.

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, se www.idla.se, under "Bra att veta".

Träningskläder är valfria. Vi rekommenderar att barnen tränar barfota och har håret uppsatt. Vid uppvisning används en särskild dräkt för respektive grupp. Mer information hittar du på www.idla.se, under "Bra att veta".

Kontakt:

I första hand sker kontakt med respektive grupps e-mailadress eller ledare.

hasselby.foreningenidla@gmail.com

alvsjo.foreningenidla@gmail.com

juniorer.foreningenidla@gmail.com

Allmänna frågor och kontakt:

foreningenidla@gmail.com

Plusgiro 50 94 55-2

Följ oss på www.idla.se, Facebook och Instagram!

Träningsterminen innefattar 12 gånger. Missat tillfälle kan tas igen i annan grupp.

VÄLKOMMEN till vårens träning!



IDLA

TRÄNING FÖR
BARN OCH VUXNA