

# VÅRTERMINEN 2023

TRÄNING FÖR BARN OCH UNGDOMAR



foreningenidla



Föreningen Idla



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

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

Lördag 10.00-10.55	6-8 år	Maria Albanese Moa Elmquist Nova Ekman	Häss 2 850 kr
Lördag 11-12.15	9-11 år	Maria Albanese Moa Elmquist Nova Ekman	Häss 3 970 kr
Lördag 11-12.45	12 år	Maria Albanese Moa Elmquist Nova Ekman	Häss 4 1200 kr

**KLASTORPSSKOLAN** Atterbomsvägen 1, skolans gymnastiksal

Söndag 15.45-17.15	9-12 år	Matilda Myrberg Sandra Pramhäll	Klas 2 1100 kr
-----------------------	---------	------------------------------------	-------------------

**VAXÖ SKOLA:** Länergatan 9, Vaxholm

Söndag 10.30-11.55	9-12 år	Alba Thomasson	Vaxö 2 1100 kr
Söndag 11.00-12.00	6-8 år	Alba Thomasson	Vaxö 1 850 kr

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

Måndag 17.15 - 18.55	Juniorer	Fanny Berg	Junior 1100 kr
-------------------------	----------	------------	-------------------

**KLASTORPSSKOLAN** Atterbomsvägen 1, skolans gymnastiksal

Tisdag 19.00-21.00	Representation	Johanna Leback	Repr 1250 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.*

**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 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. 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.

**Vårterminen startar 14 januari. Uppehåll vecka 9 (sportlov) samt vecka 15 (påsklov)**

Reservation för eventuella schemaändringar.

Våravslutning i Åkeshovshallen 22 april!

VÄLKOMMEN till vårens träning 2023!

## 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 höstens träning görs på [www.idla.se](http://www.idla.se), "Anmälan barn och ungdom". Där finns en direktlänk till **bokning och betalning med kort**. (Vi ser helst att man betalar med kort). 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 och köpställen, se [www.idla.se](http://www.idla.se), "Bra att veta".

**Träningskläder** är valfria. 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".

**Kontakt:**  
[foreningenidla@gmail.com](mailto:foreningenidla@gmail.com)

076-546 63 14

Plusgiro 50 94 55-2

Följ oss på [www.idla.se](http://www.idla.se), Facebook och Instagram.