

Rytmask gymnastikk – den nye turngrenen i din klubb?

I OL-grenen Rytmask gymnastikk (RG) kombineres redskapsteknikk med piruetter, sprang og balanser, og ulike typer dans. Vi bruker redskapene ball, køller, ring, tau og vimpel i programmene. Det interessante med turngrenen er at den er så variert, og at gymnastene kan uttrykke seg på mange ulike måter. Gymnastene kan ha individuelle programmer, eller være på tropp.

Klubben kan tilby RG for forskjellige nivåer. Idretten kan trenes i breddepartier eller konkurransepartier.

En RG-trening kan bestå av lek, tøying, styrke, ballett, redskapsteknikk, programkjøring, og kroppsvasker. Det er gøy å jobbe med programmer til ulik musikk og å uttrykke seg artistisk i dansestegene. Det gir også god mestringsfølelse å få til nye elementer med redskapene.

Redskapsteknikk

Idrettsglede

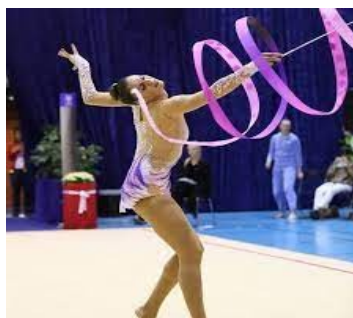
Musikk-bevegelse

Dans

Variasjon

Kroppsvansker

Samhold



Har din klubb spørsmål om Rytmask gymnastikk? Lurer dere for eksempel på hvordan man kan starte med turngrenen eller tilrettelegge for forskjellige nivåer? Bli med på digitalt informasjonsmøte og få svar.

Informasjonsmøtet er tirsdag 30. november kl 19.

Meld interesse her:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSctZgkdcivG5Cy9duUs0vP_T1HWjo8R5scsaQRrxcKTZ6YHgw/viewform?usp=sf_link

Registrer deg på linken over også hvis du er interessert, men dagen/tidspunkt ikke passer.

Mvh

RG-utvalget i Vestland