



**SÆSON
26/27**



TRIF Gymnastik tilbyder gymnastik og bevægelse til alle fra vugge til grav



VOKSEN AFDELING

Voksen hold

Er du voksen og leder efter et motiverende motionstilbud i et inkluderende fællesskab, tilbyder TRIF et bredt udvalg.



SENIOR AFDELING 17+ ÅR

Opvisningshold*

TeamGym
(Hold
konkurrence)

Rytme
& Dans*

Parkour*

Fra 17 år og opefter bliver man en del af TRIF's seniorafdeling, hvor der tilbydes både TeamGym og opvisningsgymnastik. Det er muligt at træne med, uanset om man ønsker at deltage i konkurrencer og opvisninger eller blot vil være en del af fællesskabet.



UNGDOMS AFDELING 13-17 ÅR

Opvisningshold

TeamGym
(Hold
konkurrence)

Rytme
& Dans*

Parkour

Som ung (13-17 år) kan man fortsætte med TeamGym, Parkour, mens pige-/drenge-spring udvikler sig til et fælles opvisningshold med fokus på fællesskab og performance.



BØRNE AFDELING 7-13 ÅR

Drenge

Springbrættet 7-10 år
SpringGym 10-13 år

Piger

Springbrættet 7-10 år
SpringGym 10-13 år

TeamGym
(Hold
konkurrence)

Rytme
& Dans*

Parkour

Når børnene har opbygget en god bevægelsesmæssig grundform, er det tid til at vælge "retning". I alderen 7-13 år kan de vælge mellem TeamGym, Parkour eller pige-/drenge-spring. Som TeamGym-gymnast i TRIF får man mulighed for at deltage i konkurrencer og træne 2-3 gange om ugen, mens pige-/drenge-spring typisk træner 1-2 gange ugentligt. Parkour trænes én gang om ugen – men med mindst lige så meget fart og sjov.

Her bliver de med en legende tilgang også introduceret til springgymnastikken.



GYMNASTIK SKOLEN 0-7 ÅR

Små børn
og familie
1-2 år

Små børn
og familie
2-4 år

Små børn
og familie
4-6 år

Tøsefræs
5-7 år

Turbodrenge
5-7 år

Rytmespire*
5-7 år

I TRIF's Gymnastikskole får børn i alderen 0-7 år en tryk og sjov introduktion til gymnastikkens verden. Gennem leg og bevægelse udforsker vi kroppens muligheder på hallens mange redskaber. For de yngste foregår træningen sammen med mor og far, mens børn i 3-4 års alderen gradvist over sig i at være i hallen på egen hånd.

Her bliver de med en legende tilgang også introduceret til springgymnastikken.

EN GYMNASTIKFORENING I UDVIKLING

GLÆD DIG TIL NÆSTE SÆSON!

I vores gymnastikforening arbejder vi hele tiden på at udvikle os, så vi kan tilbyde de bedste mulige hold, oplevelser og træningsmiljøer for alle vores medlemmer. Derfor glæder vi os til allerede nu at løfte sløret for flere nye og spændende hold, som bliver en del af næste sæsons program.

Du kan allerede i dag finde alle de kommende hold på vores hjemmeside, hvor du også har mulighed for at give en forhåndstilkendegivelse. Det betyder, at du kan fortælle os, hvilke hold du har interesse i – uden at det er en bindende tilmelding. Forhåndstilkendegivelserne hjælper os nemlig med i god tid at finde de rette trænere og sikre, at vi kan tilbyde et stærkt og varieret holdudvalg til næste sæson.

Vi tager forbehold for ændringer af træningsdage, da planlægningen stadig er i gang. Men én ting ligger fast:

Vi gør en stor indsats for at skabe de bedste rammer og det bedste gymnastiktilbud for både nye og eksisterende medlemmer.

Vi glæder os til endnu en sæson fyldt med bevægelse, fællesskab og gymnastikglæde!



Klik ind og find alle hold på www.TRIF.dk/gymnastik



GYMNASTIK SKOLEN 0-7 ÅR

Hold	Dag	Hal
Tumle-Gymnastik 0-4 år	Fredag	Hal 2 Rønede Idrætscenter
Forældre/Barn 1,5-3 år	Lørdag	Hal 2 Rønede Idrætscenter
Puslinge (2 hold) 3-5 år	Mandag	Rønede Idrætscenter Thorsager Hallen
Aktiv Familietid 5-10 år	Fredag	Hal 2 Rønede Idrætscenter
Tøsefræs 5-7 år	Onsdag Torsdag	Rønede Arena
Turbodrenge 5-7 år	Onsdag	Rønede Arena
Rytmespire* 5-7 år	* Ønske i fremtiden	Rønede Arena

TUMLE-GYMNASTIK • 0-4 ÅR • FREDAG FORMIDDAG

Holdet er et familie tumlehold for børn og voksne, der elsker at være aktive sammen. Holde henvender sig til børn i alderen 0-4 år, men ældre søskende er selvfølgelig velkomne.

Vi kravler, slår kolbøtter, ruller, danser, springer, løber, leger, hopper op og ned fra redskaber, og meget meget mere.

Vi bygger et fællesskab op omkring det at tumle og lege, og indholdet skaber vi sammen her ud fra.

FORÆLDRE/BARN • 1,5-3 ÅR • LØRDAG FORMIDDAG

Er du et barn i tumlealderen, der har lyst til at hoppe og danse til god musik, slå kolbøtter, gå på line, kaste med bolde og blive tumlet af mor eller far? Så tag mor eller far i hånden, og tag dem med! Fortæl dem, at de kan forvente sved på panden, og at I begge skal lære nye ting.

PUSLINGE • 3-5 ÅR • HOLD I BÅDE THORSAGER OG RØNDE

Har du lyst til at hoppe, tumle, springe og danse til god musik?

Vi får sved på panden, udfordrer vores sanser og styrker vores motorik gennem både spring og rytme/sanglege og fælles lege, i et fællesskab hvor der skal være plads til alle.

AKTIV FAMILIETID • 5-10 ÅR • FREDAG FORMIDDAG

Et familiehold der henvender sig til børn i alderen 5-10 år, men yngre og ældre søskende er velkomne til at deltage i samspil med resten af familien. Holdet er for børn og voksne, der elsker at være aktive sammen. Vi sjipper, danser, springer, løber, spiller bold/badminton, leger, hopper op og ned fra redskaber, laver gymnastik, yoga og meget meget mere.

Vi bygger et fællesskab op omkring det at være aktive/lege sammen og indholdet skaber vi sammen ud fra dette.

Vi kommer også igennem helkropstræning, der er bliver bygget op så både store og små kan være med, hvis det ønskes.



TØSEFRÆS • 5-7 ÅR • TIRSDAG & TORSDAG

Tøsefræs er et hold for friske piger, der elsker høj aktivitet, fart og masser af sjov. Holdet er uden forældre, så pigerne får mulighed for selvstændigt at udforske gymnastikken sammen med deres veninder.

Vi arbejder med koordination, motorik, balance og spring – altid krydret med masser af leg og gode grin.

Pigerne lærer blandt andet at lave kropsspænding, bære deres kropsvægt på armene og rotere omkring egen akse. Disse færdigheder er vigtige byggesten, når man senere skal lære de færdige spring.

Vi glæder os til at se jeres datter og hendes veninder til en time fyldt med sjov, bevægelse og lærerig gymnastik!

TURBODRENGE • 5-7 ÅR • TIRSDAG & TORSDAG

TurboDrenge er et hold for drenge i alderen 5-7 år, der har masser af energi og lyst til at bevæge sig. Her får drengene mulighed for at bruge kroppen, få sved på panden og have det sjovt sammen med andre drenge – uden forældre på holdet.

Turbo Drenge er et hold med fart, udfordringer og masser af grin, hvor drengene får brugt deres energi og samtidig udvikler deres motoriske færdigheder.

På holdet skal vi løbe stærkt, lege, hoppe og springe. Vi arbejder med drengenes koordination, motorik, balance og kropskontrol gennem sjove lege og udfordrende aktiviteter.

Drengene lærer blandt andet at lave kropsspænding, bære deres kropsvægt på armene og rotere omkring egen akse – vigtige grundfærdigheder, når man senere skal lære rigtige spring.

Vi glæder os til at byde jeres dreng velkommen til en time fyldt med bevægelse, leg og turbofart!

BØRNEAFDELING 7-13 år

Hold	Dag	Hal	Holdbeskrivelse
Nanopiger (TeamGym) 7-9 år	Onsdag Søndag	Rønde Arena	se side 11
Springbrættet Piger 7-9 år	Mandag Onsdag	Rønde Arena	
Springbrættet Dreng 7-11 år	Onsdag	Rønde Arena	
Micropiger og Microdreng (TeamGym) 8-11 år	Mandag Torsdag (Søndag)	Rønde Arena	se side 11
Minipiger og Minidreng (TeamGym) 11-13 år	Mandag Onsdag Søndag	Rønde Arena	se side 11
SpringGym Piger 9-13 år	Mandag Onsdag	Rønde Arena	
SpringGym Dreng 9-13 år	Tirsdag Torsdag	Rønde Arena	
Rytme & Dans* 7-13 år	* Ønske i fremtiden		
Parkour 6-15 år	Torsdag	Thorsager Hallen	

SPRINGBRÆTTET - PIGER • 7-9 ÅR • MANDAG & ONSDAG

Dette hold er både for nye og øvede gymnaster. Vi tilbyder to hold om ugen, og man kan være tilmeldt ét eller begge. Selvom holdene er selvstændige, arbejder vi ud fra de samme mål og principper. Vores fokus er at give gymnasterne erfaring med gymnastikkens grundelementer og skabe et trygt rum, hvor de kan udvikle sig i deres eget tempo. Vi arbejder med håndstand, mølle, ruller, kraftspring, flik-flak, saltoer m.m. Der vil også indgå rytmiske elementer i mindre sekvenser.

Undervisningen er struktureret og genkendelig. Vi starter typisk med leg eller aktivitet efterfulgt af opvarmning. Dernæst arbejder vi med spring i to omgange, adskilt af en kort pause, hvor gymnasterne kan lege, mens instruktørerne ændrer redskabsopstillingerne.

SPRINGBRÆTTET - DRENGE • 7-11 ÅR • ONSDAG

På holdet er der fart, udfordringer og masser af bevægelse for nye og øvede gymnaster. Vores fokus er at give drengene erfaring med gymnastikkens grundelementer og et trygt sted, hvor de kan bruge deres energi og udvikle sig i deres eget tempo. Vi arbejder blandt andet med håndstand, mølle, ruller, kraftspring, flik-flak og saltoer – og der vil også indgå mindre rytmiske sekvenser.

Undervisningen på er struktureret og genkendelig, så drengenes energi og koncentration kan bruges på den rigtig måde. Vi starter typisk med leg eller en aktiv opstart efterfulgt af opvarmning. Derefter arbejder vi med spring i to omgange, adskilt af en kort pause, hvor drengene kan lege, mens instruktørerne ændrer redskabsopstillingerne.

SPRINGGYM PIGER • 9-13 ÅR • TIRSDAG & TORSDAG

Holdet er for piger, der har lyst til at udvikle deres gymnastik og samtidig have det sjovt sammen med deres veninder. Holdet er et breddehold, hvor der er plads til både nye og øvede gymnaster, og hvor fællesskab, bevægelse og gode oplevelser er i centrum.

Vi tilbyder 2 hold om ugen og man kan være tilmeldt ét eller flere hold. Selvom holdene er selvstændige og ikke nødvendigvis følger samme form i undervisningen, arbejder vi ud fra de samme mål og principper.

Undervisningen vil være varieret og bestå af opvarmning, spring på forskellige redskabsopstillinger og mindre rytmiske sekvenser. Der vil også være plads til leg, grin og hygge undervejs, så træningen både er udviklende og sjov.

SPRINGGYM DRENGE • 9-13 ÅR • TIRSDAG & TORSDAG

Dette hold er for drenge, der har lyst til at udvikle deres gymnastik og samtidig have det sjovt sammen med andre. Holdet er et breddehold med plads til både nye og øvede gymnaster, hvor fællesskab, bevægelse og gode oplevelser er i centrum.

Vi tilbyder to hold om ugen, og man kan være tilmeldt ét eller begge. Selvom holdene er selvstændige, arbejder vi ud fra de samme mål og principper.

Holdet kombinerer traditionel springgymnastik og konkurrencegymnastik (TeamGym) i ét fælles træningsmiljø for drenge. Vi ønsker at skabe et motiverende og sjovt fællesskab uanset gymnastens niveau og ambitioner – det vigtigste er glæden ved at springe rundt i luften! En salto skal læres og udføres korrekt, uanset om det er til opvisning eller konkurrence. Træningen bliver tilpasset niveau, så alle udfordres og udvikler sig i deres eget tempo.

Der vil både være plads til udfordringer, udvikling og gode grin undervejs, så træningen er både lærerig og sjov.

PARKOUR • 6-15 ÅR • TORSDAG (THORSAGER)

Har du et barn som er vild med at udfolde sig fysisk, som elsker at få pulsen op, som måske har lidt krudt i bagdelen, har gå-på-mod og som går i 0. til 8. klasse, så læs med her.

Der vil være fokus på at lære børnene de grundlæggende teknikker i fald og spring, øge den fysiske form og smidighed der kræves for at kunne dyrke parkour.

Parkour skal være for alle, og af sikkerhedsmæssige hensyn kræves det, at børnene kan modtage en kollektiv besked og agere ud fra denne. Den gode tone og stemning er i højsædet, og det forventes at børnene har en gensidig respekt for trænerne samt medgymnaster.

Holdet er for både begyndere og øvede.

UNGSDOMS AFDELING 13-17 ÅR

Hold	Dag	Hal	Holdbeskrivelse
Juniorpiger (TeamGym) 13-17 år	Tirsdag Torsdag Søndag	Rønde Arena	se side 11
Juniorholdet Drenge & Piger 13-17 år	Tirsdag Torsdag	Rønde Arena	
Rytme & Dans* 13-17 år	* Ønske i fremtiden	Rønde Arena	

JUNIORHOLDET (DRENGE & PIGER) • 13-17 ÅR • TIRSDAG & TORSDAG

Dette springhold er for både drenge og piger, som elsker fart, energi og fede springoplevelser. På holdet arbejder vi med grundlæggende springteknik, styrke og smidighed – og vi bygger stille og roligt videre, så alle får mulighed for at udvikle sig i deres eget tempo.

Vi springer på både airtrack, trampolin og minitramp, og der vil være fokus på at lære nye spring, forbedre teknikken og have det sjovt sammen. Holdet er for alle niveauer, uanset om du er nybegynder eller har mange års erfaring.

Det vigtigste for os er træningsglæde, fællesskab og trygge rammer, hvor alle føler sig velkomne – og hvor vi sammen skaber masser af gode træningsoplevelser.

SENIOR AFDELING 17+ ÅR

Hold	Dag	Hal	Holdbeskrivelse
Seniordamer (TeamGym) 17 år+	Mandag Torsdag Søndag	Rønde Arena RgF Randers	Se side 11
Opvisningshold * 17 år+	* Ønske i fremtiden	Rønde Arena	
Rytme & Dans * 17 år+	* Ønske i fremtiden	Rønde Arena	

TEAMGYM

Hold	Dag	Hal
TeamGym - Nanopiger 7-9 år	Onsdag Søndag	Rønde Arena
TeamGym - Micropiger 9-11 år	Tirsdag Torsdag Søndag (valgfri træning)	Rønde Arena
TeamGym - Minipiger 11-13 år	Mandag Onsdag Søndag	Rønde Arena
TeamGym - Juniorpiger 13-17 år	Tirsdag Torsdag Søndag	Rønde Arena
TeamGym - Microdreng 9-11 år	Mandag Onsdag	Rønde Arena
TeamGym - Minidreng 11-14 år	Mandag Onsdag Søndag	Rønde Arena
TeamGym - Seniordamer 17+ år	Mandag Torsdag Søndag	Rønde Arena RgF Randers



TEAMGYM

TeamGym er den mest populære gymnastikform i GymDanmark, og er helt unik med sin kombination af spring og rytme, hvor du har mulighed for at udvikle dig individuelt i sammenspil med holdet. Det er en holdkonkurrence med tre discipliner: rytme, banespring og minitrampolin.

Alder og niveau sætter rammerne for, hvilken række det enkelte hold skal deltage i, da det faktisk er muligt for "alle" at stille op til konkurrence. Jo dygtigere og ældre du bliver, jo større bliver kravene. Aldersinddelingerne er forudbestemt af forbundets aldersinddeling, hvor du som konkurrencegymnast går fra Nano og Micro som de to yngste aldersgrupper og videre derfra til Mini, Junior og Senior.

Vi har både hold til drenge og piger.

Har det vakt din interesse, og har du lyst til at høre om mulighederne for at få en plads på et af vores TeamGym hold?

Læs de enkle holdbeskrivelser på hjemmesiden - www.TRIF.dk/gymnastik

Ved spørgsmål om TeamGym - send en mail til steven_gym@trif.dk

TIL DE YNGSTE GYMNASTER

Vi tror på, at vi kan skabe gode forudsætninger for livslang bevægelsesglæde gennem vores tilbud til de yngste gymnaster. Foruden gymnastikken så er det at være fælles om noget samt at udvikle os som individ sammen med andre en stor gevinst. Derfor forudsætter det også, at vores yngste gymnaster er i stand til at indgå i den ramme, som trænerne sætter for træningerne. Gymnasterne skal kunne deltage på eget initiativ, kunne være i træningen uden forældre-hjælp og kunne håndtere instruktioner fra trænerne. Det er trænerne, der sætter rammerne for undervisningen, og vi skal sammen sørge for, at det bliver en god oplevelse. Det betyder fx at man skal kunne stå i kø og vente på tur, at man skal deltage i alle dele af træningen og at man skal tie stille, når trænerne snakker.

VOKSEN AFDELING

Hold	Dag	Hal
MOR-tion	Torsdag	Multisalen Rønde Idrætscenter
Kroppen rundt på 60 min	Tirsdag	Thorsager Hallen
Kom & Træn Kvinder	Onsdag	Thorsager Hallen
Seniorgymnastik	Onsdag	Multisalen Rønde Idrætscenter
Træningshold Herrer	Tirsdag	Thorsager Hallen
Groove	Tirsdag	Rønde
Idrætsholdet	(Tirsdag)	Rønde

MOR-TION • TORSDAG

Er du klar til at få pulsen op og smile dig igennem en times sved og fællesskab? Så tilmeld dig MOR-tion, som kombinerer motion, morskab og mor-power (og du er selvfølgelig også velkommen, selvom du ikke er mor). Vi drømmer om et hold, hvor man for en stund glemmer madpakker, vasketøj og to-do lister og i stedet forkæler sig selv med lidt "mig-tid" i godt selskab.

Træningerne vil være en variation af leg og ballade, styrke, konditionstræning og simple bevægelser til fed musik.

Da vi er fire forskellige trænere, vil MOR-tion også være dejligt varieret med en masse forskellige typer træning.

KROPPEN RUNDT PÅ 60 MIN • TIRSDAG (THORSAGER)

Ta' din søster, nabo, veninde, kusine eller kollega med til en træning, som kommer hele kroppen igennem på 60 minutter.

Vi kommer igennem alt fra bøj, stræk, puls, styrke, gang og løb – alt sammen til god musik og med masser af smil. Programmet er varieret og tilpasset, så alle kan være med, uanset niveau. Kroppen og sindet har godt af bevægelse, og her får du begge dele i én skøn pakke.

Betragt det som en buffet, jeg serverer – og I tager, hvad I har lyst til.

Men snyd ikke din krop for den glæde og energi, som bevægelse giver.

Du vil mærke, hvordan både humør og overskud får et boost, og hvordan fællesskabet gør det hele lidt sjovere.

KOM OG TRÆN KVINDER • ONSDAG (THORSAGER)

Effektiv konditions- og styrketræning, hvor fokus er at få sved på panden og blive stærkere, samtidig med at vi nyder hinandens selskab. Træningen er varierende med både redskaber og egen kropsvægt. I løbet af træningen kommer vi igennem alle kroppens muskelgrupper på en effektiv måde, hvor vi presser os selv og hinanden.

Formålet med holdet er, at vi er sammen om at forbedre udholdenheden, øge forbrændingen og have det sjovt. Vi har ofte et fælles mål i løbet af sæsonen; f.eks. at kunne lave push ups rigtigt på tæerne eller kaste os ud i at lære at lave chin ups. Trods høj intensitet, kan alle deltage, da træningen kan gradueres til lige netop dit niveau. Træningserfaring er på ingen måde nødvendigt

SENIORGYMNASTIK • ONSDAG

Vi er en humørfyldt flok gymnaster. Vi vil gerne være flere – især mænd for så kommer der nogle spøjse input. Vores program indeholder kondition, styrke, smidighed, balance, udstrækning og afspænding. Forskellige indlæg med zumba og leg med ærteposer og hulahopringe.

Første onsdag i måneden har vi kaffe/bolle med pålæg og hygge/snak efter gymnastikken.

TRÆNINGSHOLD HERRER • TIRSDAG (THORSAGER)

Vi træner ved brug af funktionelle øvelser med udstyr som kettlebells, battle rope, slamballs og håndvægte. Der er også øvelser ved brug af egen kropsvægt. Det er for alle niveauer, det handler om at presse sig selv og blive stærkere og bedre trænet over tid. Kom med til træning og bliv en del af et træningshold med store mængder hygge!

GROOVE • 18+ • TIRSDAG

Groove er en dejlig nem danseform, hvor alle kan være med. Vi danser sammen til forskelligt musik og stilarter, det er simple nemme trin.

I Groove er der ingen kompliceret koreografi, vi laver vores trin på hver vores unikke måde og dansegulvet er helt præstationsfrit. Det bedste er, at du kan ikke gøre det forkert. Jeg lover dig smil, grin og sved på panden.

If you can move you can Groove. For alle over 18 år.

IDRÆTSHOLDET • 18+ • (TIRSDAG)

Læs mere på www.TRIF.dk/gymnastik

