



Gymnastik på SIH

Lektionsupplägg

När?	Hur?
Onsdagar 08.00-09.15*	Träning för åk 7-9
Tisdagar 08.00-09.10	Fysträning för åk 9

*Passen är i Huskvarnahallen och växlar mellan att vara i hoppdelen och hela salen.

Information

- Vi befäster grunder hos gymnasterna och övar på teknik med olika redskap.
- Vi tränar gymnasternas fysik genom styrketräning och kroppskontroll/kroppsmedvetenhet genom olika atletiska övningar.



Antagning Gymnastik

Antagning 21/22

Tillfälle 1	Plats	Vad?
Onsdagen 17/11 08.00-09.45 10.15-12.00*	Sandahallen	Fystester såsom styrka – uthållighet – koordination – snabbhet – kroppskontroll. Tänk på att ta med skor. Ansvarig instruktör: Lotta Hedin Öjeheim
Tillfälle 2	Plats	Vad?
Onsdagen 24/11 08.00-10.00	Huskvarnahallen	Gymnastiktester på redskapen tumbling & trampett. Ansvarig instruktör: Jessica Axelsson

* Vilken tid man ska samlas kommer på mejl när anmälningstiden har gått ut. Alla kommer att vara med på båda tillfällena.

Extra tid:

Om du missat tillfälle 1:

Onsdag 1/12 kl. 09:30 – 11:00

Blå hallen, Sanda, fystester

Om du missat tillfälle 2:

Onsdag 1/12 kl. 09:15– 10:25

Huskvarnahallen, Gymnastik

Frågor?

Hör av er till: Lotta.hedin-ojeheim@jonkoping.se eller jessica.axelsson@jonkoping.se