

SÆSON 2011 - 2012



VELKOMMEN!

Velkommen til sæsonen 2011/2012 i Taastrup Gymnastik Forening.

I TGF bestræber vi os på at være en klub, hvor der er plads til både konkurrence- og motionsdelen inden for spring- og rytmegymnastik. Høje-Taastrup Kommune er kåret til årets idrætskommune og i den forbindelse er TGF udpeget som eliteklub inden for spring og rytme. Det betyder, at klubben har udarbejdet en talentstrategi med henblik på at skabe bedre muligheder for at udvikle gymnasterne til elitegymnaster.

Der er også udarbejdet leveregler og værdier, der kan ses på hjemmesiden. Vores fælles værdier er:

- Udvikling
- Samarbejde
- Konkurrence
- Engagement
- Gymnastik for alle

Vi har heldigvis fået endnu flere dygtige instruktører i TGF, hvilket betyder, at vi vil kunne tilbyde god gymnastik, uanset om man er til konkurrencer, til motion og hygge eller hvis man er ny og bare har lyst til at prøve kræfter med spring- og rytmegymnastik.

Forældre-barn holdet, er et populært hold hvor forældre, som gerne vil kombinere motion og hygge med børnene, kan stifte bekendtskab med gymnastikken. På motionsdelen kan vi i år tilbyde udvidet Zumba, der er på et højere plan end sidste år, men der er noget for alle – så mød bare op!

Rigtig mange af vores gymnaster holder ved år efter år, hvilket kan betyde, at holdene hurtigt bliver ”fyldt op”. Tøv derfor ikke – tag en hurtig beslutning og meld dig selv og/eller dit barn ind i en aktiv forening. For alle hold gælder, at pladser tildeles efter ”først til mølle”-princippet.

Et medlemskab i TGF er ikke blot adgang til jævnlig motion, men lige så vigtigt også samvær med andre gymnastikinteresserede gennem de mange aktiviteter, stævner, konkurrencer og opvisninger som TGF er vært for eller deltager aktivt i.

Inde i programmet kan I se hvilke konkurrencer, stævner mv. vi forventer at deltage i, i løbet af sæsonen.

Læs mere om de enkelte hold inde i programmet.

TGF aktivitetskalender For sæsonen 2011 - 2012

Dato	Aktivitet	Sted
15. januar 2012	Morgenmadsgymnastik	TGF, Taastrup
4. februar 2012	Klubmesterskab	TGF, Taastrup
3. – 4. marts 2012	Forårsdagene (opvisning)	Roskilde
4. marts 2012	TGF Lokalopvisning	TGF, Taastrup
Denne dato bliver højst sandsynligt ændret, så følg opdateringerne på hjemmesiden		
4. marts 2012	SM Micro-Macro	Greve
17. - 18. marts 2012	DM Junior – kvalifikation	Silkeborg
24. - 25. marts 2012	DM Mini - kvalifikation	Gladsaxe
31. marts 2012	DM Ynglinge - kvalifikation	Gladsaxe
1. april 2012	DM Senior - kvalifikation	Gladsaxe
5. – 6. april 2012	SM Mini & Junior	Roskilde
14. – 15. april 2012	DM Junior – Finale	TGF, Taastrup
Sæt kryds i kalenderen i denne weekend allerede nu! Her har vi brug for en masse friske hjælpere - TGF er afhængig af overskuddet fra dette arrangement!		
21. – 22. april 2012	DM Mini – finale	Vejen
28. – 29. april 2012	SM Ynglinge & Senior	Albertslund
26. maj 2012	DM Ynglinge – finale	Århus
27. maj 2012	DM Senior – finale	Århus
8. juni 2012	Opvisning i City 2	City 2, Taastrup
15. – 17. juni 2012	Roskilde Sommerstævne	Fløng

På Danmarks Gymnastik Forbunds hjemmeside: www.dgf.dk kan du se mere om de forskellige konkurrencer.

Enkelte datoer kan blive ændrede, men kalenderen vil løbende blive opdateret på TGF's hjemmeside:

www.tgf.dk

Gymnastik for de allermindste

Forældre-Barn Hold

Kom og leg med dit barn søndag formiddag. Vi leger med alle de motoriske grundformer, som at krybe, kravle, rulle, trille, hoppe osv. (nok også en enkelt lille baglæns saltomortale). Fokus er på dit barn. Du er selv aktiv og vi forventer du hjælper til med redskaber og at lege/træne dit eget barn i de rammer, vi sætter op. Derfor skal både barn og voksne tilmeldes holdet. Skiftes mor og far til at komme skal begge tilmeldes. Prisen er den samme. Børnene skal have det sjovt, vi voksne skal have det sjovt, men vigtigst er at børnene skal lære en masse gymnastik, leg og kropskontrol. Vi ses til sjov, gymnastik og leg.

<u>Hold 1</u>	<u>Forældre-barn</u>		1-3 år	<u>Instruktører</u>
Lørdag*	12:00 - 13:00	Torstorp		Julie L.
Sæson	03/09-11 – 10/03-12	Kr. 800,00 + kr. 100,00 pr. forælder		Nathalie

Skumholdene

Gymnastik for piger og drenge mellem 3 og 6 år. På skumhold skal man kunne være i gymnastiksalen uden at mor og far behøver at være der, og man skal derudover også være ble-fri. Hvis man ikke opfylder disse krav, tilbyder TGF et Forældre-Barn hold. På skumhold skal man have det sjovt, udforske redskaber, møde nye kammerater, hoppe i trampoliner, lege og danse til musik samt lære gymnastik gennem leg. Skumhold deltager også i opvisninger.

<u>Hold 2</u>	<u>Skummix</u>		3-6 år	<u>Instruktører</u>
Lørdag*	13:00 -14:00	Torstorp		Julie L.
Sæson	03/09-11 – 10/03-12	Kr. 800,00		Floor Nathalie

* For hold 1 og hold 2 er der træning følgende datoer:

3., 10. og 17. september 2011

1. og 8. oktober 2011

5. og 19. november 2011

7., 21. og 28. januar 2012

11. februar 2012

10. marts 2012

Mikropiger og Mikrodreng

Gymnasterne er fordelt på henholdsvis et pige- og et drengehold. Gymnasterne leger sig frem til spring, og vil i løbet af året springe og lege på mange forskellige redskaber i form af trampoliner, airtrack og skumredskaber. Da holdene er spring- og rytmehold, vil der i løbet af sæsonen også blive lavet små seriesekvenser, hvor gymnasterne lærer at bevæge sig til musik. I løbet af en sæson deltager gymnasterne i forskellige opvisninger og en enkelt konkurrence.

Når man starter i skole/børnehaveklasse, er man klar til at blive mikrogymnast.

<u>Hold 12</u>	<u>Mikropiger</u>		5½ - 8 år	<u>Instruktører</u>
Tirsdag	16:30 – 18:30	Grønhøj		Ravnø
Sæson	06/09-11 – 24/04-12	Kr. 1.250,00		Julie H Ravn Maibritt
<u>Hold 15</u>	<u>Mikrodreng</u>		5½ - 8 år	<u>Instruktører</u>
Torsdag	16:30 – 18:30	Grønhøj		Preben
Sæson	08/09-11 – 26/04-12	Kr. 1.250,00		Ida



TGF – en forening for DIG!!!

Spring- og rytmegymnastik for børn, unge og voksne

Minipiger og Minidrenge

Gymnastisk for piger og drenge mellem 8 og 12 år. Her sættes fokus på godt gymnastikmiljø i form af god og udfordrende træning samt et godt socialt sammenværd. Der er plads til alle, som har lyst til at lave gymnastik.

Minigruppen samarbejder på tværs af køn, da vi i år har en ugentlig fællestræning, hvor vi fokuserer på springudvikling, opvisning og konkurrence.

Der trænes både med fokus på spring og rytme, og holdet deltager som udgangspunkt i diverse opvisninger og konkurrencer såsom Sjællandsmesterskaberne og Danmarksmesterskaberne.

OBS! Minigymnaster må max. fylde 12 år i konkurrencesæson 2012.

Juniorpiger og Juniordrenge

Gymnastik for piger og drenge mellem 13 og 15 år. Her sættes fokus på godt gymnastikmiljø i form af god og udfordrende træning samt et godt socialt sammenværd. Den basale teknik skal være i orden.

Håndstand, flikflak, forlæns- og baglæns salto samt skruer og dobbeltroterende spring er det vi skal nå i løbet af sæsonen. Der er plads til alle som har lyst til at lave gymnastik. Fokus er rettet på konkurrencerne, hvor der satses målrettet på et godt resultat.

Udover konkurrencerne, satses der også på en række opvisninger i løbet af sæsonen. Juniorgruppen samarbejder på tværs af køn, da vi har en ugentlig fællestræning, hvor vi fokuserer på springudvikling og opvisning.

OBS! Juniorgymnaster må max fylde 15 år i konkurrencesæson 2012.

Ynglinge piger og Ynglinge drenge

Holdene har primært fokus på konkurrencer og vil også deltage i diverse opvisninger. Der er fokus på en effektiv og lærerig oplevelse med udvikling af gymnastikken som højborg. Ud over at sætte et niveau, der er tilpasset de enkelte gymnaster, stræbes der efter at skabe en hyggelig og sjov stemning til hver træning. Sæsonen kan opdeles i to faser; en opstartsfasen, hvor der stilles krav til at gymnasterne kommer i en god fysisk form og forbedrer deres spring- og rytmeteknik og en konkurrencefase, hvor træningerne vil bære præg af øget serie- og konkurrencetræning. Der trænes tre gange om ugen og undervejs i sæsonen vil der være flere weekendtræninger.

OBS! Ynglinge må max fylde 19 år i konkurrencesæsonen 2012.

Seniordamer og Seniorherrer

Seniorholdene er konkurrencehold, hvor man deltager til Sjællandsmesterskaber og Danmarksmesterskaber med seniordamehold, seniorherrehold samt evt. seniormixhold.

Derudover deltager holdene i diverse opvisninger.

Træningerne er delt op i to springtræninger i springgrav, samt en rytmetræning hvor der forefindes spejle. Udover seriøsiteten omkring konkurrencerne, skal det også være sjovt og hyggeligt at gå til træning og konkurrence.

Seniordamer og -herrer træner sammen med ynglinge piger og -drenge.

TGF – en forening for DIG!!!



<u>Hold 22</u>	<u>Minipiger</u>	<u>Årgang 2000 - 2003</u>	<u>Instruktører</u>
Mandag	16:30 – 18:30	Torstorp	Bettina
Onsdag	17:00 – 19:00	Grønhøj	Freja
Sæson	15/08-11 – 20/06-12	Kr. 2.000,00	Liselotte Preben Ida
<u>Hold 25</u>	<u>Minidrenge</u>	<u>Årgang 2000 - 2003</u>	<u>Instruktører</u>
Mandag	16:30 – 18:30	Torstorp	Camilla J
Torsdag	17:30 – 19:30	Grønhøj	Frohn
Sæson	15/08-11 – 21/06-12	Kr. 2.000,00	Rasmus Teis
<u>Hold 32</u>	<u>Juniorpiger</u>	<u>Årgang 1997 - 1999</u>	<u>Instruktører</u>
Mandag	18:00 – 20:00	Torstorp	Marie-Louise
Tirsdag	18:30 – 20:30	Grønhøj	Mikkel
Torsdag	17:00 – 19:30	Torstorp	Nicolai
Sæson	15/08-11 – 21/06-12	Kr. 2.900,00	Frohn Ravnø
<u>Hold 35</u>	<u>Juniordrenge</u>	<u>Årgang 1997 - 1999</u>	<u>Instruktører</u>
Mandag	19:00 – 21:00	Grønhøj	Jacob
Tirsdag	17:00 – 19:00	Torstorp	Jessen
Torsdag	17:00 – 19:30	Torstorp	Louisa
Sæson	15/08-11 – 21/06-12	Kr. 2.900,00	Liselotte Freja Freddy
<u>Hold 42</u>	<u>Ynglinge/Senior piger</u>	<u>Årgang 1996+</u>	<u>Instruktører</u>
Mandag	20:00 – 22:00	Torstorp	Werge
Tirsdag	19:00 – 22:00	Torstorp	Gert
Torsdag	19:30 – 22:00	Torstorp	Teis
Sæson	15/08-11 – 21/06-12	Kr. 3.200,00	
<u>Hold 45</u>	<u>Ynglinge/Senior drenge</u>	<u>Årgang 1996+</u>	<u>Instruktører</u>
Mandag	20:00 – 22:00	Torstorp	Teis
Tirsdag	19:00 – 22:00	Torstorp	Gert
Torsdag	19:30 – 22:00	Torstorp	Jacob
Sæson	15/08-11 – 21/06-12	Kr. 3.200,00	

OBS! Da holdene i skemaet er konkurrencehold, skal man være opmærksom på gymnastens alder på konkurrencetidspunktet, når der vælges hold.

Motion og Zumba

Sidespringet

Sidespringet er et hold for voksne mellem 18 og 100 år, som har lyst til at prøve kræfter med spring- og rytmegymnastik. Det er uvæsentligt om man har dyrket gymnastik før. Holdet fokuserer på opvisninger og hygge, dog er deltagelse i opvisning helt frivilligt. Det er vigtigt, at man har lyst til at udfordre sig selv gymnastisk og være en del af et socialt hold. Kom og oplev gymnastikken når det er sjovest.

<u>Hold 60</u>	<u>Sidespringet</u>	18+ år	<u>Instruktør</u>
Tirsdag	20:00 – 21.30	Grønhøj	Hanne
Sæson	06/09-11 - 19/06-12	kr. 1.500,00	Louisa Freja

Zumba Fitness

Zumba er et dansefitnessprogram med musik, der indeholder rytmer fra bl.a. salsa, samba, mavedans og reggaeton. Det er en sjov og effektiv træningsform med høj kalorieforbrænding og masser af energi. Zumba er for alle - Så kom og vær med!

<u>Hold 63</u>	<u>Zumba Fitness</u>	16+ år	<u>Instruktør</u>
Mandag	Kl. 20:00 – 21:00	Torstorp	Jannie
Sæson	05/09-11 - 26/03-12	kr. 1.200,00	Julie L.
<u>Hold 64</u>	<u>Zumba Fitness</u>	16+ år	<u>Instruktør</u>
Onsdag	Kl. 19:00 – 20:00	Grønhøj	Julie L.
Sæson	07/09-11 - 28/03-12	kr. 1.200,00	
<u>Hold 65</u>	<u>Zumba Fitness</u>		
	05/09-11 - 28/03-12	Begge hold	
		Kr. 1.500,00	

Motion BSP30+ (kun for herrer)

Vi koncentrerer os om at komme i form, få spændt livremmen ind og fremstå som de gæve mandfolk, vi er. Træningen har fokus på styrke, udholdenhed - og hygge.

<u>Hold 67</u>	<u>Motion BSP</u>	30+ år	<u>Instruktør</u>
Mandag	19:00 – 20.00	Torstorp	Teis
Sæson	05/09-11 - 11/06-12	kr. 1.000,00	Werge

Talent-udvikling

TGFs tilbud til talenter

Som gymnast og talent i TGF kan du nyde godt af de tiltag der er opstillet nedenfor.

Vi værner om vores talenter og ønsker at sikre, at de har de mest optimale træningsbetingelser, så de har mulighed for at opnå deres fulde potentiale.

Der vil igennem den enkeltes talentplan løbende blive taget stilling til, hvilke tiltag det enkelte talent kan have fordel af at benytte sig af, og der vil være en løbende registrering af fremskridt og tilpasning efter behov.

- *Talenttræning en gang om måneden med nye, engagerede instruktører*
- *Talenttræning "ude-af-huset", med gæstehold eller gæstetrænere 3-5 gange pr. sæson*
- *Træning og sociale tiltag på tværs af holdene i TGF – både alder og køn*
- *Personlig plan for din træning og målsætninger*
- *Adgang til styrketræningscenter*
- *Effektiv personlig udvikling – fysisk og mentalt*
- *Lektiehjælp – planlægning og/eller tutor-ordning*
- *Videostudier med henblik på optimering af indlæring*
- *Kostvejledning og kostplan tilrettet den enkelte*
- *Fysisk træningsprogram tilpasset den enkeltes behov*
- *Struktureret mentaltræning og hjælp til at slippe af med frygt for spring eller konkurrencenerver*
- *Mulighed for test af dine egne grænser. Der anvendes kendte målbare metoder som kondital, bip-test, Hinder-bahn og fremskridt registreres løbende for den enkelte*
- *Supplement til den daglige træning*
- *Fokus på skadesforebyggende træning og/eller hjælp med genoptræning*
- *Konsultation med fysioterapeut*

*Og det bedste af det hele.... Det er GRATIS!!
(Husk dog egenbetaling for udflugter og gæstetrænere)*

TGFs forventninger til talenter

TGF mener, at det er helt naturligt, at gymnaster og forældre stiller krav til kvaliteten af undervisningen og kompetencerne hos instruktørerne. Omvendt mener vi også, at det er helt naturligt at have forventninger til de gymnaster, der ønsker at gøre brug af de muligheder, som talentgruppen tilbyder.

Der vil løbende være en tæt dialog mellem stamtræner, talentinstruktører og gymnast/forældre for at sikre de bedst mulige betingelser for træning og indlæring, men hvis det over længere tid kan konstateres at de ovenstående forventninger ikke indfries i acceptabelt omfang, findes det rimeligt at tage gymnasten ud af talentgruppen.

- *Mødepligt til træning med stamhold og til talenttræninger*
- *Yde maksimalt i den daglige træning og tage ansvar for at indlæring foretages effektivt i det daglige*
- *Overholde de aftaler der indgås og følge den talentplan der bliver udarbejdet i samarbejde med det enkelte talent*
- *Vilje til hjemmetræning og indsats uden for træningssalen*
- *Have ambitioner for egen udvikling og tage ansvar for egen indlæring*
- *Møde udhvilet og klar til de daglige træninger*
- *Spise fornuftigt i hverdagen for at sikre optimal fysisk indlæring*
- *Indgå i en tæt dialog med stamtrænere og talentinstruktører*
- *Forældreopbakning og tilknytning (for talenter < 15år)*

Hvis du er interesseret i at blive "TGF talent" kan du kontakte:

Talent Koordinatoren – jteildorf@tgf.dk

Tilmelding og kontingent

TGF går fra sæsonstarten 2011 over til online-tilmelding og -betaling og siger farvel til de gamle indbetalingskort. Nu vil du ikke længere modtage et girokort, da al betaling af kontingent i fremtiden vil ske direkte via vores hjemmeside www.tgf.dk ved brug af VISA/Dankort og internationale betalingskort.

Tilmeldingen åbner den 1. juli 2011

Alle medlemmer skal tilmelde sig det hold man ønsker at gå på - også selvom man tidligere har gået på holdet.

Bemærk – Klik på Online Tilmelding på www.tgf.dk Første gang, du skal tilmelde dig og betale, skal du oprette dig som bruger ved at indtaste stamoplysninger. HUSK, når du tilmelder et barn, at det er barnets data, der indtastes, men din egen mailadresse/mobilnr. På forældre-barn-holdet skal der oprettes en profil og en tilmelding for både barn og hver forælder, der deltager.

Efterfølgende får du pr. mail tilsendt et password, som du fremover kan bruge ved login.

Du skal være opmærksom på, at der ikke er mulighed for at møde op på et hold uden tilmelding. Nogle hold bliver hurtigt overtegnet.

Hvis du mod forventning efter to træninger fortryder din tilmelding, kan du få pengene retur ved at skrive en mail til kontingent@tgf.dk

Ønsker du at gå på flere hold, skal du bruge det samme password, når du tilmelder dig efterfølgende hold og du skal da gå ind under eksisterende medlem.

Ønsker du yderligere oplysninger om de enkelte hold, er du meget velkommen til at kontakte Louise Werge på info@tgf.dk.

Sæsonen for de enkelte hold er angivet i programmet. Bemærk, at sæsonen generelt er længere end i andre foreninger, og at nogle hold træner hele skoleåret. Der er normalt ikke træning i skoleferierne.

Alle henvendelser vedrørende tilmelding og betaling skal ske til foreningen på mailadressen kontingent@tgf.dk