

## Velkomstfolder ang. gymnastik på VGIE

### Kære elev og forældre.

Gymnastikken og spring-gymnastik har en central rolle på Vojens Gymnastik- & Idræts efterskole. Det vil vi gerne uddybe nærmere i denne folder, som fortæller lidt om vores koncept "Springsikker efterskole" samt om forventninger til jer og de forhold som gør sig gældende i og omkring gymnastikken.

Gymnastikken har vi valgt som et bærende element i skoleåret, da det rummer rigtig mange positive elementer, der også fremmer vores værdisæt omkring socialt fællesskab og fysisk og mental udvikling samtidig med det giver store oplevelser. Ikke mange får i deres linjeidræt mulighed for at dyrke den foran ca. 2000 tilskuere - det prøver man som elev på VGIE i gymnastikken!

På VGIE er vi certificeret som Springsikker efterskole. En certificering som gives af DIF og DGI.

### Gymnastikkens omfang og indhold.

**Gymnastikken er obligatorisk** for alle elever, hver elev har 5 lektioner á 45 minutter om ugen:

- 1 lektion á 90 minutter pige-/drengegygnastik
- 1 lektion á 45 minutter pige-/drengegygnastik
- 1 lektion á 90 minutter fællesgymnastik (alle elever samlet)

Skolen deltager i 25-30 opvisninger årligt med et ca. 30 minutters program, hvori alle elever deltager.

Udover den obligatoriske gymnastikundervisning udbydes gymnastik som linjefag, hhv. i rytmisk- og springgymnastik. Ydermere udbydes spring som hobbyfag. I disse fag sammensættes også enkeltstående elementer, som indgår i skolens opvisning.

#### Springlinje

Her arbejdes videre på det grundgymnastiske fundament, som eleven tilegner sig i den obligatoriske gymnastikundervisning. Eleven får lejlighed til at fordybe og dygtiggøre sig på et højere plan end i den obligatoriske gymnastik.

Vi arbejder meget med trappe-princippet dvs. at vi ved brug af forskellige opstillinger bygger op fra rulle/kolbøtte til dobbelte rotationer, måske endda med skruer.

Linjefaget spring er for alle, forudsætningerne er kun arrangement og lyst til at udfordre og dygtiggøre sig selv.

### Opvisninger på VGIE.

Her på VGIE prioriterer vi opvisninger meget højt, det vil sige at man IKKE kan få fri fra disse opvisninger. Vi laver ca. 30 opvisninger på et skoleår, hvor de tre første er for forældre. Den første er i efteråret, en før juleferien og den tredje lige efter gymnastikugen. Alle weekender i marts er der mellem 4-5 opvisninger så disse 4 weekender skal prioriteres. Vi tager også en weekend væk fra skolen på en gymnastiktur, hvor vi laver opvisninger på f. eks. Fyn og længere oppe nordpå.

Formålet med disse opvisninger er at give eleverne en fælles oplevelse i samarbejde, tryghed og samvær. Det er også her vi kan mærke at det rykker i fællesskabet.

### Forventninger til elever og forældre om deres engagement i gymnastik og spring.

**Man behøver ikke være verdensmester, men man skal yde det man kan.**

Dette er vores motto. Motivationen for at lave gymnastik kan være forskellig fra elev til elev, men der må aldrig herske tvivl om at vi forventer, at man yder det man kan. Vi forventer af elever og forældre på VGIE, at der er fuld opbakning i forhold til skolens politik om obligatorisk gymnastik. Mange elever søger skolen p.g.a. deres linjefag, såsom fodbold, håndbold, badminton, skøjtning eller ishockey. Det er umådelig vigtigt, at både elever og forældre er indforstået med, at den obligatoriske gymnastik er absolut ligeså vigtig som elevens linjefag. Det er en del af "pakken", som man ikke kan vælge fra.

### Forældres roller og opgaver

På VGIE har forældrene ikke nogle opgaver i det daglige. Dog forventer vi at forældrene bakker op om gymnastikken, italesætter at den er vigtig, hvis snakken omhandler dette derhjemme.

Herudover bedes forældrene, i vores skolekontrakt, give deres samtykke til at eleverne bruger trampolin. Dette er en del af Springsikker efterskole.

### Elevernes normer og adfærd i springaktiviteten.

Der forventes at tonen i springundervisningen forgår på en ordentlig og positiv måde. Både den måde lærerne henvender sig til eleverne på, samt den måde elever henvender sig til lærerne på.

Vi forventer at eleverne yder det de kan i den undervisning som lærerne fremlægger. Hvis man er skadet SKAL man komme forbi en lærer inden undervisningen går i gang for at fremlægge problemet. Selvom man er skadet, forventes det at man deltager, i

det omfang man nu kan. Hvis man ikke kan deltage, forventes det at man holder sig aktiv, på en måde der aflaster skadesområdet.

Vi forventer alle elever er omklædt til alle timer. Vi laver gymnastik i bare tæer og anbefaler almindeligt sportstøj. Gerne sports-BH til pigerne.

For at sikre at vi på VGIE leverer den bedste og mest sikre undervisning, samt at adfærd og normer i gymnastikken følges, tilstræber vi at én fra ledelsen uanmeldt kommer forbi og ser på træningen minimum 2 gange i løbet af året.

## Springsikker efterskole

Vi er certificerede som Springsikker efterskole.

Denne certificering gives af DGI og DGF. Certificeringen betyder at vi som skole har gjort mange forskellige tiltag for at springundervisningen skal være så sikker som overhovedet muligt. Det er dog vigtigt at sige at der, ligesom i livets andre forhold, ikke kan gives klippefaste garantier. Men ved at gøre sig fortjent til at kalde sig springsikker efterskole har vi arbejdet på og forholdt os til det sikkerhedsmæssige for at gøre springsituationer så sikre som overhovedet muligt.

Der er 5 parametre, som vi skal leve op til krav indenfor.

Ledelsesansvar og –opgaver  
Instruktørkompetencer  
Redskaber, fysiske rammer og faciliteter  
Sikkerhed  
Engagement i springtræningen

Hvert parameter skal beskrives og en del ting skal være implementeret i dagligdagen i praksis. Hvis man ønsker at læse nærmere om dette kan man kigge i vores beskrivelse af Springsikker efterskole, som er tilgængelig på [vgie.dk](http://vgie.dk)

## Forsikring

Vi gør opmærksom på vores folder om forsikringer, som ligger på [vgie.dk](http://vgie.dk), ny elev, kommende elev.



Velkommen til gymnastikken

Lidt om Springsikker efterskole



**SPRINGSIKKER.DK**

Certificeret Springsikker Efterskole



**GymDanmark**  
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND