



RgF

Randers gymnastiske Forening

OPLEVELSER · SAMVÆR · GLÆDE · FÆLLESSKAB · TRYGHED · SIKKERHED

PRESSEMEDDELELSE

Randers, den 27. august 2013

Grand Prix gymnastikken tilbage i RgF

Efter en del års pause er det igen muligt at dyrke Grand Prix gymnastik i Randers gymnastiske Forening (RgF). I den kommende sæson kan foreningen tilbyde Grand Prix gymnastik for både junior og senior gymnaster.

”RgF startede så småt op sidste år med et enkelt seniorhold, men det er med stor glæde, vi nu kan tilbyde Grand Prix gymnastik helt fra 11 års alderen”, siger Grand Prix instruktører Marie Oest og Dorte Gregersen. Dorte og Marie skal lede seniorgymnasterne, og Sofie Gregersen og Camilla Sloth Lauridsen skal være instruktører for juniorgymnasterne.

Hvad er Grand Prix gymnastik?

Det er rytmisk gymnastik for hold. Der trænes med et mål for øje, nemlig deltagelse i DM og Jysk Mesterskab. Konkurrenceserierne er bygget op efter et omfattende Grand Prix reglementet og afspejler gymnasternes grundtræning, smidighed og rytmeforståelse.

Seniorgymnasterne skal arbejde med en rytmeserie og juniorgymnasterne med både en rytme- og håndredskabsserie. Hvilket håndredskab der skal arbejdes med, vides endnu ikke, men det kan fx være vimpel, køller, tøndebånd, bold eller tov. Der vil muligvis blive udtagelse til holdene.

I selve træningen er der stor fokus på smidighed, balance, spring over gulv, koordination og ikke mindst musikforståelse.

Konkurrencer

Under konkurrencerne er stemningen intens og koncentreret og adrenalinen kører rundt i kroppen, da alt skal gå op i en højere enhed i de cirka 2½ minut, som gymnasterne har på gulvet ved en konkurrence. Alle hjælper hinanden og bakker hinanden op, så man kan yde det maksimale under konkurrencen. Det var den oplevelse, som sidste års Grand Prix gymnaster og instruktører havde, og de håber på at få samme oplevelse igen i år.

”Forløsningen kommer, når man går af gulvet og har ydet sit maksimale, så er det blot op til dommerne at vurdere præstationen. Men når det hele lykkes, så er det den fedeste følelse, og det kan tydeligt ses på gymnasterne, om de er tilfredse med egen og holdets indsats”, siger instruktører Dorte Gregersen og Marie Oest.

Træningen i den kommende sæson vil foregå i Romalt hallen.