



RgF

Randers gymnastiske Forening

OPLEVELSER · SAMVÆR · GLÆDE · FÆLLESSKAB · TRYGHED · SIKKERHED

ARTIKEL

Randers, den 17. marts 2016

Debut til micro grand prix gymnaster

RgFs små micro grand prix gymnaster debuterer som konkurrencegymnaster ved Jysk Mesterskab i denne weekend. Hele sæsonen har de 11 piger i alderen 5 til 8 arbejdet på at blive klar til deres første konkurrence nogensinde.

De små gymnaster er meget spændte og glæder sig enormt til deres første konkurrence. Det samme gør deres instruktører, som er erfarne gymnaster, men i trænerrollen er det første gang, de selv har ansvaret for et konkurrencehold.

Pigerne trænes af fire senior grand prix gymnaster, som også selv deltager i konkurrencer og opvisninger. Trænerne har hele sæsonen haft fokus på smidighed, balance, rytmik og koordinering. Men som 5 årig kan det være svært at holde koncentrationen hele tiden, og ganske små ting kan aflede deres opmærksomhed som fx til testkonkurrencen forleden, hvor en af pigerne midt under sin præstation havde fundet en flot similisten på gulvet, som hun bare måtte samle op.



Det er blot en af mange små søde historier, som instruktørerne kan fortælle om i forbindelse med deres arbejde med microgymnasterne, og derfor krydrer instruktørerne også altid undervisningen med små lege og andre sjove aktiviteter, således det ikke kun er "hårdt" arbejde.

Unikt sammenhold

I RgF har man over de sidste fire sæsoner bygget grand prix gymnastikken op til i dag at omfatte hold i alle aldersgrupper fra micro til senior. Det skyldes i særdeleshed nogle meget engagerede og energiske instruktører, der brænder for grand prix gymnastikken og dygtiggørelsen af den enkelte gymnast. På den baggrund er et helt unikt sammenhold udviklet på kryds og tværs af holdene. Samtidig oplever RgF en enorm opbakning fra forældrene, som rigtig gerne bidrager til styrkelsen af det fællesskab, som deres børn er blevet en stor del af.

Foreningens øvrige grand prix hold deltager ud over Jysk Mesterskab også i Danmarks Mesterskaberne i foråret, og alle hold kan opleves ved RgFs præsentationsopvisning i Arena Randers den 3. april. Til opvisningen har instruktørerne forberedt et 30 minutters opvisningsprogram, som er en fantastisk blanding af konkurrenceserierne og andre spændende koreografier.



RgF

Randers gymnastiske Forening

OPLEVELSER · SAMVÆR · GLÆDE · FÆLLESSKAB · TRYGHED · SIKKERHED

Tekst til billede: Alle RgF grand prix hold samlet med micro grand prix pigerne nederst, herefter mini/mono, tweens og øverst senior.

Privat foto.

Eventuelle spørgsmål kan rettes til gymnastikkonsulent Vinie Amstrup Andreasen, 25105045.

Med venlig hilsen

Randers gymnastiske Forening