



2017-09-20

Information om GF Uppsalaflickornas olika typer av verksamhet och grupper samt hur den aktiva kan komma vidare i sin utveckling

GF Uppsalaflickorna har ca 140 olika grupper i fem olika verksamheter

- Barn och ungdomsgymnastik
- Artistisk Gymnastik
- Cheerleading
- Rytmask Gymnastik
- Truppgymnastik

Om ni vill läsa mer om de olika typerna av gymnastik gå in på respektive verksamhetsflik.

Vi har oerhört stor efterfrågan på olika typer av grupper och i vissa verksamheter har vi begränsat antal platser. Allt eftersom vi har ledare och lokaler startar vi nya grupper.

När kan man börja med gymnastik och hur utvecklas den aktive

Som 2-åring kan man börja på familjegymnastik tillsammans med en vuxen person. Från 3-6 år finns barngymnastik och där är barnen själva med ledarna efter de två första tillfällena. I dessa grupper tränas de grundmotoriska formerna in på ett lekfullt sätt. När den aktive fyller 7 år går de vidare till ungdomsgymnastiken där de börjar träna gymnastikövningar på olika sätt under roliga former. Om man tycker att ungdomsgrupperna är för lätta har vi även fortsättningsgrupper med förkunskapskrav (kan läsas om under fliken barn och ungdom).

Till alla dessa grupper kan man fritt anmäla sig till via vår hemsida. De som har varit anmälda terminen innan har en förtursvecka före nya medlemmar.

Om denna gymnastik fortfarande inte känns tillräckligt utmanande ska ledaren för gruppen kontaktas. Ledaren kan rekommendera vidare till en tävlingsgrupp som tränar mer timmar och som ställer högre krav på både träning och närvaro. Efter det kontaktas kansliet som vet om det finns platser i verksamheten/gruppen. Finns det inte plats kan kansliet rekommendera till alternativa grupper. Inom Truppgymnastik och Cheerleading har vi många grupper på olika nivåer men i Artistisk och Rytmask Gymnastik har vi mycket begränsade möjligheter att ta emot många då vi saknar både ledare och/eller hallar.

Har ni frågor om detta kontakta gärna kansliet på info@gfuppsalaflickorna.se

Hälsningar

GF Uppsalaflickorna



GF Uppsalaflickorna