



## Så funkar det – Lidköpings Atletsällskaps brottargymnastik

### Prova på

Vi har ingen föranmälan till brottargymnastiken, men en inskrivning första gången man provar på. Man kommer till brottarhallen i Idrottenshus och provar på. Man provar i tre lördagar. Detta med att göra aktiviteter i grupp kan vara svårt i början. Funkar det inte efter några gånger kan man prova om ett halvår eller nästa termin.

### Inskrivning

Från hösten 2011 har vi inskrivning i alla grupper. Blankett finns att ladda ner på LAS hemsida ([WWW.LAS.NU](http://WWW.LAS.NU)), eller så får man en när man kommer ner till brottarhallen. Namn, personnummer och adress är det som behövs för inskrivning. Fyll helst i blanketten i förväg.

### Medlemsavgift

Tycker man sedan att det var så kul att man vill fortsätta betalar man klubbens medlemsavgift. Man betalar medlemsavgift för barnen. För vuxna är medlemskapet frivilligt. Vi har inga särskilda avgifter i någon grupp, utan är man medlem får man delta i klubbens verksamhet, bland annat barngymnastik. Medlemskapet gäller från 1/7 till 30/6 eller från den dag man betalt medlemsavgiften till 30/6. Se särskilt dokument med aktuella medlemsavgifter. Finns att ladda ner på LAS hemsida ([WWW.LAS.NU](http://WWW.LAS.NU)).

### Grupper och tider

3-4 år 09:30 - 10:30

3-7 år 10:30 - 11:30

Syskon och kompisar väljer den grupp som passar bäst.

### Regler

Vi har enbart en regel. Och det är att det skall vara sköjt att röra på sig. Det är helt enkelt så att man lär sig bäst när man har roligt.

### Utrustning och genomförande

Det är vanlig gym-pautrustning som behövs. Glöm inte duschgrejorna till den obligatoriska duschen efteråt. Föräldrar deltar ombytta och tar hand om sitt barn på brottarmattan.

Det är ca 50 övningar under den timme vi håller på. Första gången är det lite krångligt att komma ihåg alla övningar och moment. Men lugn, man lär sig efter hand. Efter några gånger klara man av att göra de flesta övningarna. Sedan kommer den motoriska inläringen in. Man blir bättre och bättre på att utföra de 50 övningarna.

Tränarna i LAS barngymnastik

