

# Påmelding til turn på SFO 1. trinn



Vi starter opp med turn på SFO! Instruktør er Jacqui Rygg, som til daglig jobber på skolen og SFO. Hun har tidligere vært hovedinstruktør for Bergens Turnforening for barn 5-12 år.

Treningen foregår hver tirsdag mellom kl. 13.40-15.00. Dersom det blir mange påmeldte, deles barna i to grupper på 40 minutter hver:

- Gruppe 1: 13.40-14.20
- Gruppe 2: 14.20-15.00

**Oppstart: tirsdag 9. september**

## Hva lærer barna?

Gjennom lek og øvelser får barna oppleve mestring og glede, samtidig som de lærer god kroppskontroll.

- Ruller og kroppsrotasjoner
- Håndstående-varianter
- Hjul og sideveis rotasjoner
- Balanse- og kjernestyrkeøvelser
- Sprett og hopp



## Forventninger ved påmelding

- Snakk med barnet om å følge regler og lytte til treneren.
- Påmeldte barn deltar fast hver tirsdag, og kan ikke velge fra gang til gang.
- Husk klær som er behagelige, gir god bevegelse og er trygge å trene i.
- Gi beskjed via Vigilo hvis barnet ønsker å slutte.



Turn er en av de idrettsgrener som i sum gir best trenings-verdi i forhold til styrke, bevegelse, spenst og koordinasjon. Å være aktiv i turn bringer også med seg store fordeler ved utøvelse av andre idretter.