

Solsikkehold i Vorgod-Barde

Som noget nyt tilbyder **Vorgod-Barde Motion** et *Solsikkehold* – et gymnastiktilbud for børn med behov for skærmede og trygge rammer.

Hvem er holdet for?

Holdet henvender sig til **mobile børn i alderen 6–12 år**, som af forskellige årsager **ikke trives på almindelige gymnastikhold** med jævnaldrende i den lokale idrætsforening.

Solsikkeholdet er et tilbud til børn, der har brug for:

- Små, trygge og strukturerede rammer
- Et overskueligt antal deltagere
- Genkendelige aktiviteter og faste rutiner

Forældres rolle

Forældre er med på sidelinjen i det omfang, barnet har behov for det.

Målet er, at barnet i løbet af sæsonen får en selvstændig oplevelse og kan være til træning, **mens forældrene opholder sig i hallens kantine eller træner i fitness (mod betaling).**

Indhold og aktiviteter

Træningen består af **lege, konkurrencer og aktiviteter**, hvor både krop og lattermuskler bliver rørt. Vi har fokus på **bevægelsesglæde, fællesskab og kammeratskab.**

Eksempler på aktiviteter:

- Fangelege
- Stopdans
- Dødbold
- Redskabsbaner
- Stafetter

Alle aktiviteter kan tilpasses det enkelte barns behov.

Vi vægter **struktur og genkendelighed**, selvom aktiviteterne varierer.

Tilvænning og opstart

Vi ved, at alt nyt kan være svært.

Derfor er vi **indforståede med en langsom tilvænning** til både hallen og fællesskabet.

Det er muligt at komme til prøvetræning – **dog med forbehold for, at holdet kan være fuldt booket.**

Forventninger til forældre

- Du skal som forælder være tilgængelig under træningen, hvis en situation opstår, hvor trænerens hjælp ikke er nok.
- Der kræves en vis grad af mobilitet for at kunne deltage.

For at deltage skal barnet:

- Være mobilt
- Have en voksen til stede perifert i hallen – klar til at støtte eller tage over ved behov

Praktisk information

- Ikke et opvisningshold
- Træning: **Mandage kl. 17.15 - 18.00 fra uge 40 (29. september 2025) til uge 11 (9. marts 2026)**
– Undtaget helligdage og skoleferier
- Max. 10 deltagere
- Alle deltagere får en t-shirt med i prisen
- Tilmelding efter *først-til-mølle-princippet* på:
👉 <https://vorgodbardehallen.dk/aktiviteter>
- Der vil være både trænere og hjælpetrænere til stede

Alternativt tilbud?

Hvis dit barn **trives med fuld fart, skiftende aktiviteter og mange børn**, henviser vi til:

- **TonserHoldet for 1.-3. klasse**
Her kan barnets voksen deltage for at støtte barnet.
- **Andre gymnastikhold i foreningen**, hvor barnet kan deltage med støtte fra en voksen.

Tip til forældre

Når dit barn selvstændigt kan deltage i træningen, kan du som forælder udnytte tiden til selv at træne.

👉 Meld dig ind i hallens fitnessafdeling og træn samtidig med dit barn.

Du er stadig tæt på – **og får selv rørt dig lidt.**

👉 <https://vorgodbardehallen.dk/aktiviteter>