

جمباز أولاند!

جمعية أولاند للجمباز هي متاحة للأطفال، الشباب والبالغين.

جمعية أولاند تتيح الفرصة للجميع للحصول على الطاقة والحيوية والمتعة.

جمباز أولاند أيضا هي جمعية الجمباز الوحيدة في أولاند وتقع قاعاتنا في مركز (bollhalla) ولدينا أيضا بعض النشاطات في كل من-(Idrottsgården)

(Ytternäs skola)

(Ålands Idrottscenter i Godby.)

نرحب بالجميع بغض النظر عن العمر والجنس او اي عوامل أخرى .

لدينا العديد من المجموعات !

١- الجمباز العائلي (familjegymnastiken):

هذه المجموعة مخصصة للأطفال بعمر ٢ إلى ٥ سنوات ، يقوم أحد الأبوين بحضور التدريب مع الطفل يقوم المدرب باللعب مع الطفل وتعليمه التمارين الأساسية في الجمباز .

٢- مجموعة (Knattesprattel):

هي مخصصة للأطفال من بعمر ٤ إلى ٦ سنوات

في هذه المجموعة لاجحة لوجود الأبوين ،

يتابع القائد في هذه المجموعة أساسيات الجمباز ويعمل على المهارات الحركية الأساسية .

مسؤول المجموعة هو(Knattesprattel)

٣- مجموعة (Basgrupperna) هي مجموعة عندما يبدأ الشخص في المدرسة ،

تقسم هذه المجموعة بحسب العمر وتكون بألوان موحدة.

في هذه المجموعة يسمح باستخدام جميع الأدوات المتوفرة في المركز ، التدريب ساعة اسبوعيا وفي وقت لاحق تصبح ساعة ونصف اسبوعيا.

٤- مجموعة الألعاب الحرة (freegym): في هذه المجموعة يتم التركيز على ما يثير إهتمام الطفل ،هنا يتدرب الطفل على

القفز والجري والتأرجح والتشقلب والتوازن .

يرافق هذه المجموعة مدرب للمساعدة والمراقبة .

٥- مجموعة (Superteens): هذه المجموعة لفئة الشباب للتدرب على جميع التخصصات المختلفة في الجمباز والتركيز في

هذه المجموعة على التقنيات الأساسية وخفة الحركة .

يتبع القائد رغبات الشباب في التدريب .

٦- مجموعة (Funkis): مخصصة للأطفال الذين يحتاجون لجهود خاصة بغض النظر ماهي الحالة ، ويفضلون الهدوء بعض

الشيئ .

هي مجموعة صغيرة يستخدم المدرب فيها المساعدات البصرية كالصور وغيرها

تكون قاعة الجمباز فارغة تزامنا مع وجود الاطفال .

٧- مجموعة القفز على الترامبولين: تتوزع هذه المجموعة حسب العمر والمستوى ، لكن يجب أن تكون مسجل في المجموعة

الأساسية مسبقا .

٨- الجمباز الجماعي (trupp gymnastik): هذه مجموعة الفرق والمنافسات .من أجل التسجيل في هذه المجموعة ينبغي أن

تكون أمضيت دورتين في المجموعة الأساسية .

٩- فريق المتنافسون (tävlingsgrupper): يتم التدريب في هذه المجموعة على فنون الجمباز كالقفز اللولبي والقفز الحر!

ويرمز لها ب AG!

هذه الفئة تقسم الى مجموعات

البرونز

الفضة

الذهب

الزمرد

الماس

للإضمام إلى مجموعة AG يجب أن تكون لديك أهتمام أكثر بالتدريب والمنافسة .

١٠- للبالغين (vuxna): لدينا مدرب للترامبولين

مع حرية التدريب المجاني في القاعة برفقة مدرب أو بدون .

- إذا كنت مهتما أن تسجل نفسك أو طفلك أرسل لنا بريدا إلكترونيا على العنوان (info@gymnastik.ax)

وللمزيد من المعلومات والاستفسارات إكتب لنا في أي لغة تترتاح بها ونحن نقوم بالترجمة إذا لزم الأمر يمكنك العثور على

تعليمات حول التسجيل باللغة السويدية هنا على الموقع الإلكتروني تحت عنوان التسجيل !

^مرحبا بكم في أولاند للجمباز ^

ملاحظة : جمباز أولاند هي جمعية الجمباز الوحيدة في جزيرة أولاند!