|  |  |
| --- | --- |
| Semesterplan  **Bjørneparti**  Vi trener torsdager fra klokken 17.30 til 18.30 |  |
| **Se** [**www.manglerudgymnastikkforening.no**](http://www.manglerudgymnastikkforening.no) **for eventuelle meldinger gjennom semesteret.**  **Endringer i semesterplanen kan forekomme** | |
| **09.01 og 16.01:** Vi skal bli kjent med hverandre og salen.  **23.01 og 30.01:** Vi har fokus på spenst. Vi bruker tjukkas, trampoline, matter og springbrett.  **06.02 og 13.02:** Vi setter ut en rundløype, øver oss på harehopp på benk, rulle og dra oss opp på en benk i ribben.  **20.02: VINTERFERIE.**  **27.02 og 06.03:** Vi skal ha hovedfokus på fiksering. Vi setter ut en rundløype med mange balanseøvelser.  **13.03 og 20.03**: Kreativdag, vi tar fram så mye vi kan og barna kan gå fritt rundt.  **27.03 og 03.04:** Jungelløype.  **10.04:** Fallskjerm  **17.04: PÅSKEFERIE, GOD PÅSKE☺**  **24.04:** Ballongdag, vi bruker ballonger under treningsøkten, men vi setter også ut en rundløype.  **01.05: FRI**  **08.05 og 15.05**: Stasjonstrening, vi deler salen inn i ulike deler og jobber noen minutter på hvert sted.  **22.05:** I dag skal Hare og Bjørn være sammen☺  **29.05: Fri – Kristi himmelfartsdag**  **05.06:** Vi setter ut apparatene vi vet barna liker.  **12.06:** Vi setter ut apparatene vi vet barna liker ***og har en liten avslutning for barna på slutten av timen. Da vil de få boller og brus. (Si fra om det er noen som har allergier eller ikke kan spise boller eller drikke brus.)***  **Vi ønsker alle en god ferie, og vi håper vi ses etter sommeren.**  **Vi starter opp igjen uken etter skolestart, 28.08.14.**  **Med vennlig hilsen alle oss i MGF.** | |