|  |  |
| --- | --- |
| Semesterplan  **Mellompartiet og Juniorpartiet**  Vi trener mandager fra klokken 17.30 til 18.30. | MGF_logo |
| **Se** [**www.manglerudgymnastikkforening.no**](http://www.manglerudgymnastikkforening.no) **for eventuelle meldinger gjennom semesteret.**  **Endringer i semesterplanen kan forekomme** | |
| **06.01 og 13.01:** Vi skal bli kjent med hverandre og salen.  **20.01 og 27.01:** Vi setter ut en rundløype med hovedfokus balanse og fiksering.  **03.02 og 10.02:** Vi har hovedfokus på trening i ringene.  **17.02: VINTERFERIE.**  **24.02 og 03.03:** Vi jobber med sats og spenst. Vi bruker springbrett, kasser, bukk og tjukkas.  **10.03 og 17.03:** Ballongdag, vi bruker ballonger under treningsøkten, men vi setter også ut en rundløype.  **24.03 og 31.03:** Jungelløype.  **07.04:** Fallskjerm og andre leker.  **14.04 og 21.04: PÅSKEFERIE, GOD PÅSKE☺**  **28.04 og 05.05:** Grunnstige øvelser.  **12.05 og 19.05:** Stafetter, hoppetau og ballspill.  **26.05:** Gymnastenes dag. Barna er selv med på å bestemme hva vi skal gjøre disse dagene.  **02.06: Avslutning –** Gymnastenes dag. Barna er selv med på å bestemme hva vi skal gjøre disse dagene. ***Vi har en liten avslutning for barna. De vil da få boller og brus. (Gi beskjed om det er noen som ikke kan drikke brus eller spise boller.)***  **Da ønsker vi alle en god ferie, og håper vi ses etter sommeren.**  **Vi starter opp igjen uken etter skolestart, 25.08.14.**  **Med vennlig hilsen alle oss i MGF.** | |