

## VBIF POWERTUMBLING er klar til en ny sæson!

*VBIF Powertumbling er både fællesskab, målrettet træning, individuel dygtiggørelse, masser af spring og sug i maven!*

- Den nye sæson starter op i uge 34. Herunder kan I se al info om vores 3 hold. Hvis I vil vide mere, er I meget velkomne til at kontakte os: Søren 30 23 29 96, Bjørk 40 96 56 60 eller Kristian 22 93 66 13.
- Der vil være 3 prøvetræninger og herefter en udtagelse på alle hold.
- Ud over kontingentet kommer der for alle en udgift på ca 500,- til holddragt
- Er man ny tumblers, vil der også komme en udgift på ca 500,- til konkurrence tricots.
- Kontingent betales i 2 rater, hhv. september og januar.

### Boblerne

Dette hold er begynderholdet inden for tumbling. Vi vil til træningerne arbejde med spring som mølle, rondat, flik og baglæns salto. Vi deltager i begynderækkerne til div. konkurrencer. Adgangskrav:

**Krav 6-8 år:** Mølle, baglæns rulle, håndstand, forstand på kropsspænding og kunne modtage og forstå en besked.

**Krav 9-12 år:** Mølle, baglæns rulle, håndstand, rondat og flik

**Træningstider:** Onsdag 17.30-19.00 og fredag 16.30-18.00

**Kontingent:** 3100,- Inkluderet i prisen er: Halleje, weekendtræninger, konkurrencer og div. dommer - og trænerudgifter.

**Instruktører:** Kristian Franker Holm, Frederik Anderson, Jeppe Birkler, Jonathan Bonnichsen og Mads Warming

**Opstart:** 23. August.

### Talenterne

Her arbejder vi på forskellige konkurrenceniveauer til og med B-rækken. Til træningerne er der stort fokus på grundteknik og den fysiske træning. Det er vigtigt, at man er indstillet på at arbejde seriøst til træningerne. Vi forventer, at man deltager i alle træninger, opvisninger og konkurrencer.

**Krav:** Rondat-3xflik-lukket salto

**Træningstider:** Onsdag 17.30-19.00 og fredag 16.30-18.00

**Kontingent:** 3300,- Inkluderet i prisen er: Halleje, weekendtræninger, konkurrencer, licens og div. dommer - og trænerudgifter.

**Instruktør:** Bjørk Gotthardsen

**Opstart:** 23. August

### Elite

Dette hold er for de øvede gymnaster. Her arbejder vi med A-række, S-række og Elite-række øvelser. Træningen foregår på fiberbane og/eller luftbaner. Den fysiske træning spiller en meget stor rolle i den daglige træning. Vi forventer, at man deltager i alle træninger, opvisninger og konkurrencer. Der er mulighed for at træne 2 eller 3 gange i ugen.

**Krav:** Rondat-flik-whip-flik-strakt salto og rondat-whip-whip-flik-hel skrue

**Træningstider:** Mandag 18.00-20.00, onsdag 19.00-21.00 og fredag 18.00-20.00.

**Kontingent:** 3900,- Inkluderet i prisen er: Halleje, weekendtræninger, konkurrencer, licens og div. dommer - og trænerudgifter.

**Instruktør:** Kristian Franker Holm

**Opstart:** 21. August

