

Dansk Skoleidræt Københavns Kommune, Gymnastik

Kære Idrætslærere

Da vi jo desværre ikke har kunnet gennemføre Gymnastikkens dag d. 29. - 10. for 8. og 9.klasserne i DGI-Byen, har vi i stedet besluttet at give jer muligheden for at blive inspireret af nedenstående materialer:

Lavt overslag <https://www.youtube.com/watch?v=-xQUh-0a18>

Håndstand-rulle <https://www.youtube.com/watch?v=9BUrvbMdgSA>

Mølle https://www.youtube.com/watch?v=33JvF0_Fqn8

Forlæns rulle <https://www.youtube.com/watch?v=Y2Zh5PVTa9Q>

Baglæns rulle <https://www.youtube.com/watch?v=T5jfrIAdq2k>

Håndstand <https://www.youtube.com/watch?v=qWPrkMIquaA>

Hovedstand <https://www.youtube.com/watch?v=DUY3hL-vgEI>

Parkour Monkey Vault <https://www.youtube.com/watch?v=7R-dAufT-XI>

Parkour Catleap <https://www.youtube.com/watch?v=aMUzsX9uCTg>

Modtagning og sikkerhed

<https://portals.clio.me/dk/idraet/7-10/emner/udtryk/gymnastik/modtagning-og-sikkerhed/>

Udpluk fra DGI Gymnastiks justerede anbefalinger til sæsonopstart der kan være nyttige i folkeskolen under Corona.

<https://www.dgi.dk/gymnastik/gymnastik/artikler/saadan-kan-der-dyrkes-gymnastik-under-coronakrisen>

Artiklen er senest opdateret 8. oktober 2020.

Generelt

- Hæng [plakater med sundhedsstyrelsen retningslinjer](#) op i træningsfaciliteten
- Minimum 4 kvm. pr. person i lokalet ved fysisk aktivitet (inkl. alle der befinder sig i lokalet)
- Eks. er en badmintonbane 15x7,1 m = 106,5 m² / 4 m² pr. person = 26 personer
- Der bør være mindst 2 meters afstand ved fysisk aktivitet. Kropskontakt er tilladt – *se under afsnittet afvikling*

Træning

DGI Gymnastik anbefaler, at der er sprit eller mulighed for håndvask under hele træningen.

Før/efter

- Sørg for, at alle udøvere har sprittet/vasket hænder inden træning
- Sørg for hyppig rengøring af kontaktflader
- Musikafspiller, dørhåndtag, etc.
- Tænk gulvvask ind som en mulighed, hvis der f.eks. efter styrketræning ligger sved på gulvet
- Er der mulighed for udluftning er det at anbefale

Under

- Sørg for, at der holdes 2 meters afstand ved opvarmning eller rytmetræning. Det kan med fordel afmærkes på gulvet
- Minimer behovet for fysisk kontakt, eksempelvis i form af modtagning. Benyt springopstillinger, hvor der ikke er behov for dette. En fysisk modtagning skal altid prioriteres – [Læs mere om springsikker](#)
- Overvej hvilke lege og aktiviteter, der kan laves i timen som overholder de gældende retningslinjer - forsøg at undgå følgende kontakt: ansigt - ansigt / hænder - hænder / hænder - ansigt
- Instruktøren skal have sprit til rådighed, så der jævnligt gennem en træning kan afsprittes hænder. Instruktøren er den, der er i berøring med flest kontaktpunkter og potentielt også i fysisk kontakt med deltagere

Redskaber/rekvisitter

- Minimer brugen af rekvisitter og minimer, at den enkelte rekvisit skifter hænder

- Redskaber skal som minimum rengøres efter endt træning. Enten med sprit eller med vand og sæbe. Almindeligt universalrengøringsmiddel kan bruges
- Vær OBS på om det enkelte redskab kan tåle jeres valgte rengørings artikel – kontakt producenten af redskabet
- Har man redskaber, så som springgrav, softtop, ærteposer, faldskærm etc. der ikke kan rengøres, anbefales det at opjustere på øvrige parametre, så som afspritning af hænder

Det gælder om at bruge den sunde fornuft og skele til, hvad der ellers er af rammer for hygiejne generelt ift. corona.

Mange hilsner gymnastik udvalget

Kirstine Brøndgaard og Eva Frederiksen