

ÅBEN TRÆNING og UDTAGELSE sæson 2026/2027



Vil du med på holdet?
Så kom og vær med ...

Udtagelse til Bellinge Gymnasternes Performance Elite Team

Vi starter sæsonen op med åben træning i uge 35 og 36 – træning starter:

Tirsdag den 25. august 2026 kl. 19.15-21.15 i multihallen på Ådalskolen i Bellinge.

Torsdag den 27. august 2026 kl. 17.30-20.00 i springcenteret på Ringe Efterskole.

Udtagelse til Performance Elite Team

UDTAGELSEN FINDER STED DEN 6/9-2026 PÅ RINGE EFTERSKOLE · TID: KL. 10.00-17.00

*Til åben træning kan gymnasten danne sig et indtryk af holdet og øvelserne.
For at kunne deltage i udtagelsen skal du være fyldt 11 år.*



OM HOLDET

“Performance Elite Team” er Bellinge Gymnasternes “flagskib” i både ind- og udland. Holdet er et udtaget spring-rytme hold bestående af ca. 36 piger i alderen 11+, hvoraf en større gruppe er spring- og rytmegymnaster, samt en mindre gruppe af udelukkende rytme piger. **Opvisningsprogrammet** sammensættes af et mix af spring, rytme, akrobatiske elementer og wow-effekter.

Holdet deltager i ca. 15 opvisninger i løbet af foråret, samt deltager i den nationale konkurrence “Gym for Life” som er en konkurrence indenfor opvisningsgymnastik.

I juli 2027 er holdet udtaget fra GymDanmark til at repræsentere Danmark til Gymnaestrada 2027 i Portugal.

HVAD KRÆVER DET AT BLIVE GYMNAST PÅ ELITEHOLDET?

Du skal minimum være 11 år og have gået til gymnastik/spring i flere år. Du skal brænde for opvisningsgymnastikken og det at stå foran et publikum, hvor der skal leveres på højt niveau.

Vi har mødepligt til alle træninger og opvisninger og har en klar forventning om, at du prioriterer dette højt og altid møder forberedt op.

Du vil gerne udfordres, du vil gerne dygtiggøres og du trives med, at der stilles krav til dig og det at være på holdet.

Du kan li’ at springe, stå på hænder, kan gå i spagat og vil gerne dygtiggøre dig i både bevægelser, balancer og spring over gulv.

Så skal du ville lave din hjemmetræning og du skal være en rigtig god kammerat.



Til dig som stiller op som spring- og rytme pige

Du elsker at springe og vi springer altid både på bane og i trampet til opvisningerne. Du er klar til at kaste dig ud i nye udfordringer og vil gerne lære mere. Derfor kommer du, uanset niveau, til at lave en masse god grund- og tekniktræning, så vi kan løfte dit springniveau og du kan fyre nogle flotte spring af til opvisningerne..

Til dig som stiller op som Rytme pige?

Du skal som minimum gå i 8. klasse. Have musikforståelse og lyst til at "nørde" med detaljerne.

Du skal have lyst til at kaste dig ud i nye akrobatiske elementer og momenter som flash salto, mølle flik ol. da vi bruger dette i vores opvisningsprogram.

Turde være "på" og kaste dig ud i nye og anderledes bevægelser, også selvom I er få gymnaster på gulvet.

Vi håber du nu har mod på at komme til vores prøvetræninger og til udtagelsen, lave en masse spring og bevægelse og få sved på panden. Du skal bare komme og gøre dit bedste, give den gas og vise alt hvad du kan.

Det er vigtigt at huske på, at man ikke skal sammenligne sig med de dygtigste eller de ældste piger der er på holdet i dag. De har gået på holdet i flere år og har derfor også haft mange timer til at dygtiggøre sig.

Sådan tilmelder du dig udtagelsen

- Tilmeld dig via fanen Elite på Bellingegymnasterne.dk senest den 4. september 2026.
- Ved tilmeldingen vælger du, om du ønsker at deltage som **Spring-/Rytme pige** eller **Rytme pige**, da de to grupper træner og udtages hver for sig.
- Tilmelding er nødvendig for at deltage i udtagelsen.

Øvrige oplysninger om holdet **Performance Elite Team**

Træning

Tirsdage kl. 19.15 - 21.15 multihallen på Ådalskolen i Bellinge

Torsdage kl. 17.30 - 20.00 Ringe Fri- og Efterskole springcenter

Der vil tillige være ca. 3 træningsweekender samt ekstra træninger fordelt over sæsonen.

Økonomi

Kontingent 2026/27: kr. 1650,- halvårligt (sept., jan.)

Hertil kommer udgifter til opvisningsdragt, træningsdragt, rejser og weekendtræninger mv.

Der er tillige skal-arbejdsopgaver som alle gymnaster og forældre SKAL deltage i.

Er der spørgsmål vedr. dagen skal henvendelsen ske til Lykke Moesgaard tlf. 29 36 91 71

Vi glæder os til at se dig!

*Med venlig hilsen Instruktørteamet og
Bestyrelsen i Bellinge Gymnasterne v/ Formand Lykke Moesgaard*



