

Børnefritidsforeningen i Sydhavnen

Program 2017 - 2018

Alle aktiviteter foregår på skolen i Sydhavnen, Støberigade 1, 2450 København SV

Hockey og leg for 0–2 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Morten Reynhard
- Yderligere Instruktør(er) : Lisa Maren Steller
- Tidspunkt : Mandag 17-18 i Hallen
- Deltagere : 6 til 25
- Pris : 300,-
- Opstart : 11 September



Børnefritidsforeningen tilbyder i samarbejde med Københavns Hockeyklub børn fra 0 - 2 klasse muligheden for at stifte bekendtskab med hockeysporten. Der vil være fokus på motorik, bevægelse og leg i forhold til indendørs hockey. Det er både for drenge og piger! Det er kompetente og uddannede instruktører som står for aktiviteten.

Børnene skal blot have indendørssko og tøj, så har vi hockeystokke og bolde

Bemærk Dette hold udbydes kun for en halv sæson og løber indtil ultimo november

Børneyoga og leg for 1-2 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Sofie Hermansen
- Yderligere Instruktør(er) : Mette Thaisen
- Tidspunkt : Mandag 17-17.40 i Sansesalen
- Deltagere : 12 til 20
- Pris : 250,-
- Opstart : 11 September



I børneyoga laver vi korte øvelser, yoga-historier og forskellige lege. Alle kan være med og vi har mest fokus på at have det sjovt. Udover yogaøvelser laver vi bl.a. åndedrætsøvelser, afslapning og samarbejdsøvelser to og to eller i større hold.

Bemærk Dette hold udbydes kun for en halv sæson og løber indtil ultimo december

Indendørs fodbold for 2-5 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Hans J. Christensen
- Yderligere Instruktør(er) : Michael Nielsen
- Tidspunkt : Mandag 18-19 i Hallen
- Deltagere : 12 til 25
- Pris : 200,-
- Opstart : 11 September



BFFIS bestyrelse opretter et indendørs fodboldhold for 2. - til 5. klasse, da vi mener, at vi mangler et fodboldhold. Der startes med en kort opvarmning, hvorefter børnene deles op i hold, der på skift spiller mod hinanden. Der vil være fokus på at have det sjovt og spille en masse bold. Bestyrelsen møder op og leder holdet til og med udgangen af oktober, hvorefter holdet videreførelse vil afhænge af, om en eller flere forældre tilbyder at hjælpe. Fortsætter holdet efter oktober måned, vil der blive opkrævet yderligere 175 kr. for resten af sæsonen.

Dans 1. Klasse for 1 Klasse

- Ansvarlig Instruktør : Sarah & Louisa
- Yderligere Instruktør(er) :
- Tidspunkt : Tirsdag 17-18 i Hallen
- Deltagere : 20 til 30
- Pris : 375,-
- Opstart : 12 September



På holdet lærer i nogle forskellige danse og derved fortælle en historie ud fra et tema. Vi vil også lege og lære at bevæge os til musikken.

Dans & Akro for 3-6 Klasse

- Ansvarlig Instruktør : Sarah & Louisa
- Yderligere Instruktør(er) :
- Tidspunkt : Tirsdag 18-19 i Hallen
- Deltagere : 20 til 30
- Pris : 375,-
- Opstart : 12 September



På Dans og Akro holdet vil I lære forskellige danse, men også dynamiske øvelser. Vi vil også kombinere det med akrobatik. Vi arbejder gennem hele sæsonen på at lave en opvisning.

Dans – Stjernes kud for 2-3 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Caroline Norén
- Yderligere Instruktør(er) : Camma & Andrea
- Tidspunkt : Tirsdag 17-17.50 i Sansesalen
- Deltagere : 10 til 25
- Pris : 375,-
- Opstart : 12 September



Holdet er for de danseglade børn. Gennem dans og spændende øvelser, som børnene kan være med til at lave, forbedres barnets krops- og rumopfattelse, og børnene udvikler deres naturlige danseglæde og motorik.

Vi vil danse til musik som er tilpasset børn og også musik, som de helt sikkert kan synge med på. Der bruges ikke springredskaber, men ofte rekvisitter af forskellig art. Der bruges Story Telling i vores danse, og igennem sæsonen vil vi arbejde hen i mod en opvisning. En sjov og indholdsrig time, der giver børnene god holdning og lærer dem at optræde sammen med andre børn. Det er en fordel, hvis man har gået på Sparklene Stjerner i sidste sæson.

Dans – Just Dance for 4-7 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Caroline Norén
- Yderligere Instruktør(er) : Camma & Andrea
- Tidspunkt : Tirsdag 18-18.50 i Sansesalen
- Deltagere : 10 til 25
- Pris : 375,-
- Opstart : 12 September



Holdet er for de danseglade børn, som gerne vil udfordres lidt mere. På holdet vil vi danse og lære en masse grundtrin i forskellige stilarter. Vi vil via Story Telling opbygge en opvisning igennem sæsonen, og forventeligt bruge rekvisitter af forskellig art til at underbygge historien. Vi skal have det rigtig sjovt og hygge os med hinanden. Det er ikke et krav at have danset før.

Onsdags sjov for 2-7 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Marianne Nørskov
- Yderligere Instruktør(er) : Jacob Kofler
- Tidspunkt : Onsdag 17-18 i Hallen
- Deltagere : 10 til 25
- Pris : 375,-
- Opstart : 20 September



Dette er holdet hvor vi leger og spiller - børn og voksne. Børnene er med til at bestemme, hvad vi laver og typisk starter vi med en gang fælles stikbold og opvarmning, og så deler vi hallen op i 'fri leg' i den ene ende og fx hockey/fodbold i den anden ende, alt efter hvad der er stemning for. Det er en fordel, at medbringe en forældre der har lyst til at være med, men det er ikke et krav. Hvis en forældre deltager, er familien velkommen til at medbringe ældre/ynge søskende.

Junior Eclipse Cheer for 2-7 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Camilla Wessing
- Yderligere Instruktør(er) : Sarah Larsen
- Tidspunkt : Onsdag 18-19 i Hallen
- Deltagere : 5 til 20
- Pris : 375,-
- Opstart : 13 September



Cheerleading for piger og drenge i 2.-7. Klasse. Cheerleading er en voksende sportsgren her i Danmark, der inkluderer elementer som stunts, hvor der løftes og kastes med hinanden og springgymnastik. Du behøver ikke have erfaring med hverken cheerleading eller springgymnastik for at starte, alle kan være med.

Peewee Thunder Cheer for 0-3 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Camilla Wessing
- Yderligere Instruktør(er) : Sarah Larsen
- Tidspunkt : Onsdag 17-18 i Sansesalen
- Deltagere : 5 til 20
- Pris : 375,-
- Opstart : 13 September



Cheerleading for piger og drenge i 0.-3. Klasse. Cheerleading er en voksende sportsgren her i Danmark, der inkluderer elementer som stunts, hvor der løftes og kastes med hinanden og springgymnastik. Du behøver ikke have erfaring med hverken cheerleading eller springgymnastik for at starte, alle kan være med.

Turbofræser for piger for 0–1 klasse (piger)

- Ansvarlig Instruktør : Hans J. Christensen
- Yderligere Instruktør(er) : Rie Hoeg
- Tidspunkt : Torsdag 17-18 i Sansesalen
- Deltagere : 10 til 25
- Pris : 250,-
- Opstart : 14 September



Boldlege, sanselighed, motorik og relationer, hvor pigerne får brugt hele kroppen og hovedet. De får styrket motorikken, og samtidig får de nogle gode sociale relationer igennem bevægelse og lege

Bemærk Dette hold udbydes kun for en halv sæson og løber indtil ultimo december

Håndbold for 4-5 Klasse

- Ansvarlig Instruktør : Anders Ploug
- Yderligere Instruktør(er) : Morten Hagstrøm
- Tidspunkt : Fredag 17-17.50 i Hallen
- Deltagere : 10 til 20
- Pris : 375,-
- Opstart : 15 September



På håndboldholdet vil vi tage udgangspunkt i det fysiske og sociale. Det bliver håndbold på basis niveau hvor vi vil lægge vægt på at alle kan være med. Vi vil naturligvis få reglerne godt ind under huden, lære vigtigheden af sammenspil og teamwork. Vi vil spille en masse kampe. Det vil være en meget aktiv time hvor vi fysisk vil forsøge at flytte børnene i en positiv retning, der vil være en del koordinationstræning i forløbet

Løb for 4-7 klasse

- Ansvarlig Instruktør : Hasse Andreasen
- Yderligere Instruktør(er) :
- Tidspunkt : Fredag 16-17 i Skolegården v hallen
- Deltagere : 5 til 15
- Pris : 375,-
- Opstart : 15 September



Løbehold for alle motionsinteressede der får kroppen op i gear og samtidig sikrer en mundfuld frisk luft. Vi starter blødt ud med at løbe en strækning på ca. 3 km stille og roligt. Herefter øger vi niveauet gradvist, så alle kan følge med, og ender ud med at tilbagelægge 7-8 km afhængig af deltagerens individuelle formåen.

Vi begynder naturligvis hver session med opvarmning og slutter af med udstrækning. I øvrigt løbes så vidt muligt ad sikre ruter uden trafik og med minimalt behov for at krydse vejbaner.

Lørdags tumling for 3-5 år

- Ansvarlig Instruktør : Rie Hoeg
- Yderligere Instruktør(er) : Sille Stahl
- Tidspunkt : Lørdag 9.30-11.30 i Hallen
- Deltagere : 20 til 55
- Pris : 375,-
- Opstart : 9 September



Lørdagstumbling er et tilbud for de små mellem 3 og 5 år til at mødes hver lørdag og til at slå sig løs i Idrætshallen, sammen med deres forældre. Der er intet fast program for timerne. Børnene og forældrene er med til at bestemme aktiviteterne baseret på de redskaber der findes i salen. Der er mulighed for tumble- og forhindringsbaner, frit løb, boldspil, kravle i huler og meget mere. Større søskende er velkomne, men det er de små der er i fokus. Og alle forældre er naturligvis ansvarlige for deres eget barn/børn.