

EKSTERN KURSKATALOG BAKS Vår 2020

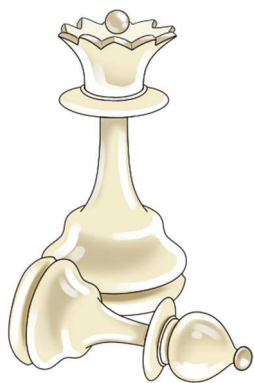


EKSTERNE KURS

Her er en liste med litt info om de eksterne kursene vi samarbeider med, og hvem dere skal kontakte vedrørende de ulike kursene.

Dette er kursholdere som leier lokaler på skolen eller på Bygdøyhus og som i utgangspunktet ikke er tilknyttet BAKS. Vi er behjelpelige med å finne barn hvis de ikke dukker opp etter å ha blitt ropt opp, men det hender vi må prioritere våre egne oppgaver.

Hvis noen har spørsmål om henting av barn, pris, påmelding eller lignede ber vi om at dette blir rettet til de aktuelle kursholderne.



SJAKK-KURS på Bygdøy skole

Vil du lære å spille sjakk? Eller kan du allerede litt og vil bli enda bedre? Bli med på sjakkkurs på din skole!

Alle kan være med, både nybegynnere og de som har gått på kurs før.

Undervisningsopplegget er utviklet av Olga Dolzhkova, som har skrevet doktogradsavhandling i pedagogikk om sjakkundervisning av barn. Hun har også skrevet en rekke lærebøker i sjakk, som våre kurs bygger på.

Et kurs er på 7 ganger 45 minutter. Første gruppe starter kl 14.30, deretter kl 15.15. Kurset skal arrangeres hvis det blir 2 grupper (dvs. minst 20 deltakere)



Kursdag: mandag

Klokkeslett første gruppe: 14.30

Første gang: 20. januar

Påmeldingsfrist: 18. januar

Påmelding gjøres online på www.sjakkevent.no.

Kurset koster kr 450,-, men forutsetter medlemskap i Dragulf Oslo USK. Kontingenten til denne er på kr 200,- i året. Regning både for kurs og medlemskap sendes ut via mail etter kursstart.

Som klubbmedlem vil du få mulighet til å spille barnesjakkturneringer og delta på gratis spillekvelder på torsdager og fredager i klubbens regi. Du vil også få Ungdommens Sjakkforbunds medlemsblad *Førsteraden* fritt tilsendt i posten.

Kurset inkluderer lærebok og premie til alle.

Vi har ti ulike premier (sjakkdyr figurer). Ett kurs kvalifiserer for én figur og du kan også vinne en ny figur med deltagelse i våre månedelige turneringer. Ved komplett samling vil du være kvalifisert for vår spesielle Dragulf-statue!



Spørsmål kan sendes til Simen Agdestein, e-post: simena@ntg.no.

Vi ser frem til oppstart, dette blir gøy!

Turn

1.) BASIS TURN, AIRTRACK & KOORDINASJON FOR 1.-5.KLASSE!

Sted: Bygdøy Skole (gymsalen)

Tidspunkt: TIRSDAG

1.klasse 14-15

1.klasse 15-16

2.klasse 16-17

3.-5.klasse 17-18

Pris: kr 1200,-

Link til påmelding TIRSDAG:

https://www.deltager.no/airtrack_turn__koordinasjon_14012020

2.) BASIS AIRTRACK, TURN & KOORDINASJON FOR 3.-7.KLASSE!

Sted: Bygdøhus

Tidspunkt: ONSDAG & FREDAG

ONSDAG:

3.-5.klasse 14.45-15.45 (fektesalen)

FREDAG:

3.-6.klasse 16-17 (Idrettshallen)

Pris: kr 1200,-

Link til påmelding ONSDAG:

https://www.deltager.no/airtrack_turn__koordinasjon_15012020

Link til påmelding FREDAG:

https://www.deltager.no/airtrack_turn__koordinasjon_17012020

Oppstart: Kursene starter uke 3 og avsluttes i uke 14! (NB! Ingen trening i vinterferien uke 8)

NB! Min 12 deltakere for at kursene gjennomføres!

Arrangør: Bygdøy Basis Turn & Bygdø IL

NB! Alle deltakere vil få en mail med informasjon om medlemskap i Bygdø IL. Medlemskapet innebærer en årsavgift på kr 100,-, som kommer i tillegg til kursavgift.

BREAKDANCE/HIP HOP PÅ BYGDØHUS!

Marcus Andreassen har drevet aktivt med breaking i 21 år og har de siste 10 årene vunnet alle titler i Norge, bl.a 3 NM seire.

Han reiser mye til utlandet for å konkurrere og for å være dommer.

Han har medvirket i en rekke show, forestillinger, teater, TV og musikal.

Bl.a: Dommer i mitt Dansecrew på TV2, «West side story» og «Jungelboken» på Det Norske teater, gjestedanser i Den Norske Opera, Per Gynt i inn- og utland og danset på Idrettsgallaen 2020.....

Marcus har undervist i en årrekke på ulike danseskoler, Kunsthøgskolen og på Norges Idrettshøgskole. Han er kjent for å ha lange ventelister til sine kurs!

Sted: BYGDØHUS (Treningsstudio nede)

Tidspunkt: ONSDAG

10-11år (4.-5.klasse) 13.45-14.45

9-10 år (3.-4.klasse) 14.45-15.45

Oppstart: 5.februar

Pris: kr 950,-

Link til påmelding:

https://www.deltager.no/break_med_marcus_andreassen_05022020

Kurset går fra uke 6 til uke 14!

(NB! Ingen undervisning i uke 8, vinterferie!)

Minimum 13 deltakere på begge kurs for at vi kan gjennomføre!

Arrangør:

Bygdøy Basis Turn & Bygdø IL

(NB! Alle kursdeltakere vil få en mail med informasjon om innmelding i Bygdø IL.

Medlemskapet innebærer en årsavgift

på kr 100,-)

**Vil du lære å spille trommer eller
blåseinstrument i BAKS-tiden?**



Nå er det tre ledige blåseinstrument-plasser og to ledige tromme-plasser i korpset.

Ta kontakt med SVAVA
926 48 279 / svavakt@mail.com

eller gi beskjed til Herdis i 3A hvis du er interessert eller har noen spørsmål

(Her har det sneket seg med en feil. Svava sin mailadresse er svavakt@Gmail.com)



VELKOMMEN TIL KOR-ØVING



BLI MED Å SYNG I VÅRT
FANTASTISKE KOR. DIRIGENT
SILJE HAR JOBBET MED KORET
VÅRT I 14 ÅR. SAMMEN MED
ASSISTENT SANDRA SKAPES
DET SANG-MAGI PÅ BYGDØY
SKOLE.

ØVING I SAMLINGSSALEN HVER
TORS DAG.



TIL SOMMEREN SKAL VI HA EN
UTROLIG MORSOM KONSERT.
OG TIL VÅREN SKAL VI PÅ
KORTUR,

TORSDAGER:

KL 1400-1445	3. og 4. KLASSE
KL 1445-1530	5., 6. og 7. KLASSE
KL 1530-1615	2. KLASSE

PRØV GRATIS FREM TIL VINTERFERIEN.
KONTAKT STELLAVITAE@YAHOO.NO VED
SPM.



Taekwon-Do - Trening - Trivsel



Påmelding gjøres ved å fylle ut avtalegiro ark som deles ut på trening.

- **Tid:** Onsdager kl. 1500-1600
- **Sted:** Bygdøy skole, gymsal.
- **Instruktører** fra Christiania Taekwon-Do klubb
- **Pris:** kr 360 pr. mnd.
- **Spørsmål:** ring tlf. 90 13 50 80
Eller e-post: hbetele@gmail.com

Påmelding gjøres ved å fylle ut avtalegiro ark som deles ut på trening.





Velkommen

Vi ønsker å tilby Taekwon-Do trening til de som går på Aktivitetsskolen.

Det betyr at

foreldre og barn kan bruke mer tid sammen på ettermiddag / kveld. Det legges opp til trening en gang pr uke i skolens åpningstider.

Selvtillit og disiplin

I Taekwon-Do er vi opptatt av at det enkelte barn skal få en følelse av å lykkes, noe som er et viktig element i det å utvikle en sterkere selvtillit.

Instruktørens oppgave er å sørge for at den enkelte blir sett og å gi anerkjennelse og ros når de gjør så godt de kan. Vi er opptatt av at alle barna skal føle seg trygge på trening både overfor instruktøren og sine medelever. Vi har mye godt humør og er opptatt av å spre glede. Den fysiske delen av treningen er tilpasset barnas fysiske og mentale nivå.

Treningen inneholder både lek og moro. I Taekwon-Do er det klare regler for hva som er lov og ikke lov og klare regler for hvordan en skal oppføre seg overfor instruktør og medelever. Taekwon-Do har derfor disiplin

(med et smil) på treningene. Ved trening av Taekwon-Do bygges selvtilliten og mann utvikler et mer positivt selvbilde. Dette påvirker barnas utstråling. De barna som virker usikre og forsiktige "retter seg opp" og blir tryggere på seg selv. De barna som er ville og utagerende vil etter hvert dempe seg å få en mildere og roligere fremferd. Barna lærer å ta ansvar for egne handlinger og tørr å ta egne valg. Vårt mål er at barna blir bedre på skolen, får økt konsentrasjonsevne, selvtillit, samt bedre motorikk. Dette er bare noen av eksemplene på resultater som treningen gir.

"Vi styrker mestrings følelsen".

Beltesystem og gradering

Beltesystemet er et svært viktig pedagogisk virkemiddel for å oppnå en personlig utvikling hos det enkelte barn. Barna lærer å sette seg mål, og å trene mot dette målet. Gleden og stoltheten ved å bestå graderingen gir følelsen av å mestre/lykkes, og via dette systemet bygges selvtilliten gradvis opp. Barna følger et eget graderingssystem som er tilpasset deres mentale og fysiske utvikling. Hver beltegrad har sitt pensum, og hva de får lov til å lære avhenger derfor av hvilken beltegrad de har. Vårt hovedmål er at barna som trener skal utvikle gode sosiale ferdigheter og dra nytte av det de lærer på livets øvrige arenaer slik at de klarer seg bedre i hverdagen.

"Trening for en fredligere verden".

Medlemskap i Christiania Taekwon-Do klubb

De som trener Taekwon-Do på dagtid blir meldt inn i Christiania Taekwon-Do klubb som igjen er medlem av Norges Kampsportforbund, Norges Idrettsforbund og National Taekwon-Do Norway. Det betyr at du er en del av et stort miljø i Oslo og over 12.000 medlemmer i Norge som trener på det samme som deg. www.ctkd.no

BYGDØ TENNIS – TENNIS I BAKS TIDEN

Tennis er en teknisk idrett som stimulerer en rekke sanser hvor balanse og koordinasjon er sentralt, tennis er også en idrett man kan drive med gjennom et langt liv.

Bygdø tennis har i mange år hentet og levert 1. og 2. klasse barn til en tennistime i uken fra BAKS på Bygdøy skole.

Dette har i alle år vært et spennende opplegg både for barn og for oss som klubb.

Dette er spennende for oss da vi hele tiden jobber for å bli bedre slik at barna opplever dette som givende og spennende, vi ser at flere og flere fortsetter med tennis etter at de er ferdige på BAKS som vi setter stor pris på.

Trenerne som jobber med barna har mange års erfaring med å jobbe med barn, er meget dyktige trenere og ikke minst de elsker å jobbe med barn.

I et opplegg som dette møter vi barn med svært så ulike interesser, noen har vokst opp med tennis, for andre er tennis helt nytt – dette er utfordringer vi er vant med å håndtere så vi tar imot barn om de er kjent med tennis eller ikke.

Hva lærer barna – de vil få en innføring i sporten, over tid blir de kjent med ord og begreper, de vil stadig øve på grunnleggende slag med riktige bevegelser. Etter hvert vil de oppleve og kunne spille litt med motspiller på bane for så å lære litt om spillets regler, telling av poeng med mer.

Vi benytter en rekke med ulike øvelser hvor balanse, visuell og fysisk koordinasjon er sentralt, dette er alle øvelser som er veldig bra for barna om de blir tennisspillere eller ikke, øvelser de vil ha glede av gjennom hele livet.

For mer informasjon ta kontakt med oss på mail: admin@bygdotk.no