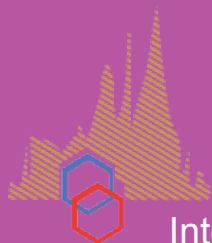




GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE



LYCÉE FRANÇAIS
International de Bangkok

ÉTABLISSEMENT
CONVENTIONNÉ



aefe

Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger

Activités Extra-scolaires (AES)

CONTACT

📍 498, Soi Ramkhamhaeng 39
(Thep Leela 1) Wangthonglang
Bangkok 10310

☎ +66 (0) 8 6 612 5706

🌐 www.lfib.ac.th

✉ aes@lfib.ac.th

Pour plus d'informations, veuillez consulter
le site internet du LFIB.

For more information, please visit the LFIB
website.

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาเข้าไปในเว็บไซต์
ของ LFIB.

 @LFIBofficial

 @LFIBinfo



Animatrice | Teacher | อาจารย์



Mlle. Sucharat PRAPNIJKULTHORN
(Jane),
Gymnaste, Coach et Juge.

Niveaux | Levels | ชั้นเรียน



du CP au CE2
(from 1st Grade to 3rd Grade)

Langue | Language | ภาษา



Anglais | English | อังกฤษ 

Prix | Pricing | ราคา



380 THB / Session (2h)

DESCRIPTIF DESCRIPTION

รายละเอียด

Il n'en fallait pas moins pour entraîner en toute sécurité nos débutantes en gymnastique en alliant une partie de GRS (rythmique) et une partie de gymnastique au sol. Une activité qui préparera efficacement et en toute sécurité la relève de la gymnastique au sol. Les élèves feront un échauffement avant d'autres exercices : flexibilité, résistance, équilibre, rebondissements et saut, etc... en utilisant les matériels de base : cordes, cerceaux, ballons et rubans. Les élèves doivent porter des vêtements de sport ou un justaucorps pour pratiquer l'activité. Un justaucorps simple est demandé pour le spectacle de fin d'année. L'achat de justaucorps peut se faire auprès de l'animatrice de l'activité (Khun Kalayanee ou Khun Jane) par courriel à kalayanee_st@hotmail.com ou dans les centres commerciaux ou à FBT <http://www.fbtsports.com> (après réception de la confirmation de l'inscription). Ce cours préparera un spectacle pour la Mi-juin.

This activity will help children to have skills in gymnastics moving and will prepare them before training for advanced gymnastics. During the activity, students will warm up before other trainings: flexibility, yoga standing strength, balance, twists and jump, etc... While using some basic materials: ropes, hoops, balls and ribbons. Students must wear sport outfit or leotard during the activity. (A simple leotard is needed for the show day at the end of school year.) Parents can buy a leotard with the instructor by e-mail to Khun Kalayanee or Khun Jane at kalayanee_st@hotmail.com or in department stores or at FBT <http://www.fbtsports.com> (after receiving the registration's confirmation). This course will prepare a show for mid-June.

นักเรียนจำเป็นต้องเรียนกิจกรรมนี้เพื่อพัฒนาสู่ทักษะการใช้ร่างกาย การจัดทรวดทรงในการเคลื่อนไหวให้เข้ากับอารมณ์ การแสดงประกอบดนตรี และเป็นพื้นฐานก่อนที่จะไปเรียนกิจกรรมยิมนาสติกะระดับสูง ในการเรียนแต่ละครั้งนักเรียนจะเริ่มด้วยการอบอุ่นร่างกาย ฝึกความแข็งแรง ความอ่อนตัว และการทรงตัวที่ดีของร่างกายประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายได้รวดเร็วพร้อมอุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่ เชือก ห่วง บอล ริบบิ้น ผสมผสานกับการแสดงออกที่ต้องใช้ประสาทสัมผัสต่างๆ เช่น การฝึกฟังจังหวะดนตรีประกอบเพื่อให้เข้ากับการแสดง นักเรียนต้องสวมชุดกีฬาหรือชุดยิมนาสติกแบบธรรมดาในการเรียน (ในการแสดงปลายปี นักเรียนจะต้องสวมชุดยิมนาสติก แต่จะเป็นแบบใดก็ได้) ผู้ปกครองสามารถซื้อชุดได้จากทางครูผู้สอน (คุณกัลยาณี หรือคุณเจน) ทางอีเมลที่ kalayanee_st@hotmail.com หรือหาซื้อตามห้างสรรพสินค้า หรือที่ เอฟบีที <http://www.fbtsports.com> (หลังจากที่ได้รับการยืนยันการสมัครแล้วเท่านั้น) หลักสูตรนี้มีการแสดงช่วงกลางเดือนมิถุนายน.

