

## Truppgymnastik

- Truppgymnastik består av tre delar – trampett, matta/tumbling och fristående. Alla delar lika viktiga. Man kan tycka om någon del mer men måste kunna alla och delta i alla.
- Truppgymnastik är en individuell lagsport. Vi ser truppen som ett lag och varje individ presterar på sin nivå och efter sina förutsättningar.
- Man måste behärska alla grunderna först innan man kan gå vidare och lära sig nästa moment, detta är olika för varje gymnast. När man växer kan det vara så att något man tidigare kunde blir helt plötsligt svårt eftersom kroppen inte är densamma. Alla stagnerar någon gång under sin utveckling men det är som sagt väldigt individuellt när. Viktigt att man inte ger upp! Även viktigt att inte jämföra sig med andra eller att föräldrar jämför sina barn.
- Vi tycker att det är viktigt att gymnasterna ska kunna lyssna på ledarinstruktioner och koncentrera sig när momenten genomförs. Lyssnar man inte på instruktionerna eller koncentrerar sig så finns risk för skador både för gymnasten och ledaren. Vi ställer höga krav på säkerhet både för gymnaster och ledare.
- Fristående tycker många är svårt och tråkigt och vill då gärna gå och sätta sig (många blir helt plötsligt skadade då). Är man "skadad" vid fristående är man det även när det man tycker är roligt ska tränas.

## Tävlingar

- Anmälan till tävling är bindande.
- Vi har valt att inte ha färdiga tävlingslag utan inför varje tävling så får de som vill tävla anmäla sig, vi tittar sen på antalet och gör så små tävlingslag som möjligt. Är man däremot med i grupp Grön eller Blå ställs krav på att delta på tävlingar.
- Man måste vara minst 6 st som tävlar och vi brukar då ha lag med 8 personer i.
- Har man anmält sig så ställer man upp – inte kamratligt mot lagkompisarna att hoppa av i sista stund för att man ångrar sig och vill göra något annat roligt.
- Tävlrar man med mindre än 6 personer på tävlingen så blir det poängavdrag.

- Att vinna är inte det viktigaste men det är inte kul att veta att man förlorat redan innan tävlingen börjat för att kompiserna hoppade av.
- Anledningen till att vi har så små marginaler är att annars får man kanske bara göra en sak av tre på tävling och vi vill att varje gymnast ska få göra så mycket som möjligt.
- Sjukdom är en helt annan sak!
- När man blir äldre så åker man iväg på Rikstävlingar, detta innebär att man måste resa längre sträckor. Dessa resor och boende får ni som föräldrar själv betala för. För att minska kostnaden kan gruppen sälja saker för att få ihop pengar, detta är givetvis frivilligt men ett sätt att minska kostnaden. Det är ni föräldrar som i så fall organiserar detta.
- Åker vi på tävlingar där vi måste övernatta måste gymnasten själv orka bära sin packning, vi ledare har inte möjlighet att hjälpa till då vi har vår egen packning samt det som laget behöver under tävlingen. Tänk på att det kan vara tåg/bussbyten som måste göras.

## Träning

- Vi erbjuder 1 eller 2 träningar i veckan. Det är ni föräldrar som avgör hur mycket era barn ska träna i veckan och kan man bara träna 1 gång så är det OK men när man kommer upp i de mer avancerade tävlingarna krävs mer träning.
- Det är **viktigt** att ni meddelar när ert barn inte kommer på träningen, vi har ett ansvar för ert barn när de är på träningen och då är det viktigt att vi vet om de ska vara där eller inte. Se telefonnummer till ledarna längst ner i dokumentet.
- Ju äldre man blir ju högre krav ställs, men när man är på träningen så gäller, i alla grupper, att man tränar. Mår man inte riktigt bra är det bättre att stanna hemma och bli frisk än att komma, inte orka träna och eventuellt smitta ner de andra.
- Tänk på att se till så era barn har tillräckligt med energi för att orka ett helt träningspass. Skicka gärna med dem något litet som de kan äta innan träningen, speciellt om de kommer direkt från skolan.

## Övrigt

- Om en gymnast skadar sig så är det självklart att vi tar hand om skadan omedelbart. Till den vanligaste skadan, fot eller knä, använder vi Dauerbindor. Dessa lånar vi ut eftersom man oftast behöver ha sin skada lindad längre än man är på träningen, men

det är viktigt att man returnerar dessa snarast eftersom någon annan kan behöva dem. Vi har inte möjlighet att köpa nya varje vecka.

- Vi tillåter inte fotografering på våra träningar dock kommer vi eventuellt ta fotografier på gymnastiken (träning/tävling) och dessa kan komma att publiceras på vår hemsida. Dock aldrig med namn. Skulle någon absolut inte vilja att deras barn är med på bilder så måste detta meddelas oss skriftligt. Vill du ha bilder på ditt barn som tränar kan vi hjälpa till med fotografering.
- Vi skickar ut all information via mail till er föräldrar såsom information om tävlingar, städning och annat som rör gymnastiken. Mailadressen måste kunna ta emot mail som är massutskick.
- Har ditt barn en kompis som vill prova på gymnastik? Det tycker vi är kul men vi har kö till gymnastiken så ingen kan prova på utan måste ställa sig i kö via hemsidan.
- För att hålla kostnaderna nere städar gymnastikföreningarna själva på Rosenholm. ALLA läggs ut på städschema, den helgen du är tilldelad måste du städa annars får du själv byta med någon annan förälder. Städning sker alltid på söndagar mellan 7:00-9:00. Det är viktigt att man kommer när man har städning för att vi ska hinna städa hallen på denna tid. Ta gärna med gymnasterna då det är deras hall. Är det något kan man alltid ringa/sms till någon av ledarna eller maila till vår mailadress. Det är inte mer än 1 städning / år (2 terminer)
- Har ni frågor som rör gymnastiken kan det vara svårt för ledarna att svara under träningen då de har gymnaster i hallen, det går alltid att maila till vår mail så återkommer vi så fort vi kan.
- Vi ser gärna att mobiltelefoner lämnas hemma eftersom det är problem med stölder i omklädningsrummen. Om man måste ha med sig mobilen till träningen vill vi att ni talar om för era barn att den ska lämnas avstängd bland värdesakerna och även att den hämtas ut först **efter** träningen. Vi har problem med att det finns gymnaster som hela tiden måste springa och kolla sin telefon, detta innebär att de missar ledarinstruktioner och de stör de andra gymnasternas koncentration.

## **SJUKANMÄLAN TILL:**

MÅNDAGAR GRUPP LILA	CORNELIA BENGTTSSON	0733708529
ONSDAGAR GRUPP LILA	IDA JOHANSSON	0733647289
MÅNDAGAR GRUPP ROSA	ELVIRA HELD	0734193195
FREDAGAR GRUPP ROSA	CORNELIA BENGTTSSON	0733708529
MÅNDAGAR GRUPP GRÖN	PAULINA ADOLFSSON	0763102180
FREDAGAR GRUPP GRÖN	PAULINA ADOLFSSON	0763102180
MÅNDAGAR GRUPP BLÅ	NATHALIE FOLKESSON	0763151046
ONSDAGAR GRUPP BLÅ	HAMPUS SVENSSON	0766457386
FREDAGAR GRUPP VIT	ELVIRA HELD	0734193195

GLÖM INTE SKRIVA BARNETS NAMN OCH GÄRNA VILKEN GRUPP OM DU SKICKAR SMS, ÄR MAN BORTA MER ÄN 3 GÅNGER  
UTAN ATT MEDDELA STRYKS GYMNASTEN.

**RÖDEBYGYMNASTERNAS TRUPPLEDARE**