

Spelregler för Estetisk Truppgymnastik i ÅKG Palästra

Spelreglerna är till för att alla ska trivas i gruppen. Vi önskar att ni följer dessa trivselregler så att alla kan njuta av gymnastiken.

- Kom i tid
- Ha med på varje träning: Vattenflaska, hårband, hopprep
- Klädsel: gärna helsvart (gymnastikleggings eller shorts + topp) och håret uppsatt, inga lösa smycken
- Lyssna på tränaren
- Under träningen är man lugn och lyder tränarens instruktioner
- På träningen är alla kompisar och ingen lämnas utanför

För föräldrarna:

- Vi uppmuntrar er att stödja och motivera ert barn till truppgymnastik, och även andra former av motion.
- I truppgymnastiken krävs det samarbete mellan föräldrar och tränare. Vi önskar aktiv närvaro av gymnasterna på träningar och insats i olika evenemang som truppen deltar i, det underlättar för resten av truppen.
- Om gymnasten är sjuk, ska föräldern meddela till tränaren. Gymnasten kan komma och se på träningen så att hon inte missar något, gäller speciellt programträning.

Vi strävar mot samma gemensamma mål och på vägen ska vi ha roligt!