



AKTIVITETSDAG FOR JENTER OG GUTAR 6-10 ÅR

Trio IL Turngruppa og Vestland Gymnastikk- og turnkrets inviterer til aktivitetsdag for jenter og gutar 6-10 år i

KVINNHERAD ARENA 27.april 2024

Aktivitetsdagen vil bli lagt opp med aktiviteter inne og ute ved Kvinnherad Arena og området utenfor arenaen. Det blir felles oppvisning for alle frå kl 15.30 -16.00

STEMNEKONTIGENT: kr 250,- pr gymnast. Dette inkluderer stemneavgift, lunsj (brødmatt og frukt) og vannflaske.

PÅMELDINGSFRIST: onsdag 10.april. Kwart lag melder på sine gymnaster samla på epost: pamelding-turn@il-trio.no.

TIDSSKJEMA FOR AKTIVITETSDAGEN:

Fremmøte for barna	kl 10.00
Felles oppvarming til musikk	kl 10.30
Inne- og uteaktiviteter	kl 11.00
Matpause	kl 12.30
Inne- og uteaktiviteter fortsetter	kl 13.30
Omkledning	kl 15.00
Defilering	kl 15.15
Oppvisning	kl 15.30

EKSEMPLER PÅ AKTIVITETER:

Inne:

- Trampett, tumbling, hopp på kasse, stafett
- Ballspill

Ute:

- Aktivetsløype
- Friidrett, løpe på tid, hoppe lengde, hekkeløp, kast
- Leker som sekkeløp, stylvter, svingtau, dra tau, potetløp

LUNSJ:

Matpausen blir i 2.etg ved kiosken. Deltakarene vil få drikkeflaske, brødmatt og frukt.

OPPVISNINGSDRAKT: Kvit overdel og svart underdel

TRENINGANTREKK: Det vil bli uteaktiviteter uansett vær. Ta derfor med både inne- og uteklede. Regnklede og støvler dersom regn.

Sørg for å ha tilstrekkelig antal leiarar med til å ta seg av ungane i garderoben, og til å hjelpe til under aktivitetane og i pausane. Kravet er minst 1 trener pr 10 gymnaster.

Me håper å sjå deg i Kvinnherad Arena 27.april. Vel møtt 😊

For styret i TRIO IL Turngruppa

Anneli Rønstad, sportslig leiar

Spørsmål kan rettast til Anneli Rønstad på epost: anneli.ronstad@gmail.com