



Invitasjon til treningssamling i troppsgymnastikk 24.-25.februar 2024 i Mørkvedhallen i Bodø

Troppsgymnastikk frittstående

- Treningen er åpen for gutter og jenter fra 13 til 19 år. Alle klubber i kretsen som har aktivitet i tropps gymnastikk. Treningen vil bestå av tropps gymnastikk frittstående
- Trener Åsne Danielsen
- Lørdag: 10-16
Søndag: 10-15
- Måltid lørdag og søndag er lunsj, frukt og drikke
- Påmelding sendes samlet fra klubber med navn på gymnast innen 30 januar til nordlandgtk@gymogtur.no
Skal også inneholde navn og e-post på klubber og kontaktperson
- Alle klubber må stille med egne trenere for å kunne delta
- Pris kr. 500,- gymnaster og 200,- trener og reiseleder. Overnatting må ordnes selv (skal dere ha hotell bør det bestilles tidlig da det skjer mye i Bodø fremover)
- Kontaktinformasjon sendes Lana Johnsen på lane.johnsen1@gmail.com
telefon: 97161676

Kom å bli med på en kjempefin helg med morsom trening og bli kjent med nye gymnaster.

Velkommen



Innhold:

- Oppvarming (innlæring av et par oppvarmings danser)
- Grunnleggende frittstående bevegelser
- Vanske-trening
- Innlæring med dans som reflekterer til frittstående
- Gjennomgang av reglement for trenere, men gymnaster kan også delta

Er det noe dere lurer på, så kom med innspill på e-post til Lana