

Paus-underhållning vid basketmatch i Kumlahallen

Gäller endast utvalda gymnaster.

Nivå 3:	Emma R, Eszter, Linnea A, Malin Mö, Nathalie Ra, Sarah
Nivå 4:	Anna Ö, Evelina J, Linn, Rebecka F, Sofie
Nivå 5:	Elin, Frida L, Frida F, Frida W, Hanna, Jossan, Kajsa, Mari

OBS!! För att få delta vid uppvisningen krävs att man är med och bär redskap under lördagen den 25 okt (det är dock inte så mycket). Meddela så fort som möjligt om ni inte kan vara med så att er plats kan lämnas till någon annan.

Uppvisning lör 25 okt 2008

Alla gymnaster samlas i **Skogstorp kl. 9.30** för att lasta i redskapen. Se till att ni själva ordnat skjuts (eller cyklar) till Kumlahallen efter det!

När vi kommer till Kumlahallen plockar vi fram redskapen och värmer upp innan publik dyker upp (vi vet ännu inte om ni kommer kunna förträna eller ej).

Matchen startar kl. 11.30 och innefattar 4 perioder. Mellan period 1 & 2 är en paus på **5 min** – där 6 stycken som Emma valt ut visar fristående. Mellan period 2 & 3 är en paus på **10 min** – där samtliga gymnaster hoppar trampett. Mellan period 3 & 4 är en paus på **5 min** där vi använder springvåderna till trampetten och kör lite enklare matta-varv. Typ hjulningar, handstående, handvolt och kanske någon flickis (salto?).

Efter att matchen är slut lastar vi direkt in redskapen och åker tillbaka. Alla gymnaster ska då följa med tillbaka till Skogstorp för att hjälpa till vid avlastningen!

Ta med

Uppvisning sker i **svarta leggings** utan fothålla (de som ni normalt tränar i) och dräkt som ni får av oss.

När ni kommer ska ni dessutom ha på er **träningsoverallen, svart gymnast-linne och 3/4 GYMNAST-byxa** (ni som inte har får själva se till att låna av någon kompis). Håret ska vara slickat bakåt i en hög tofs med fläta i toffsen. Ordentligt uppsatt och sprayat!!!