

Tränings- & gemenskaps weekend

Detta gäller endast gymnaster i nivå 4 & 5.

Det är dags för en spännande weekend med framför allt mycket gymnastik men även lite annat för att stärka den redan fina gemenskapen!

När?	3 - 4 jan 2009
Tid?	Lördag morgon - söndag e.m. (mer info kommer på nätet senare)
Var?	Vi kommer hålla oss runt Kumla men exakt var kommer att hållas hemligt tills vidare.
Sova?	På egen luftmadrass / liggunderlag
Kostnad?	100kr / gymnast

Det mesta under denna weekend kommer alltså att vara hemligt för gymnasterna och de kommer allt eftersom få reda på vad som händer under helgens gång. I nästa info kommer mer exakta tider för samling att meddelas och även en detaljerad packningslista så att gymnasterna vet vad de ska ha med sig.

Hur som helst kommer det framför allt handla om gymnastik, men en fågel har även viskat i vårt öra om filmer, sing-star, the band, charader, nya vänner m.m.

Obs!! Denna weekend kommer endast genomföras om tillräckligt många gymnaster har anmält sig. Sprid till era vänner!

Viktigt att alla gymnaster i nivå 4 & 5 meddelar Therese (therese.pettersonh043@student.oru.se alt. 070-2561136) redan nu i dagarna - **oavsett om man kan vara med eller ej!**

Varför endast nivå 4 & 5?

Att detta tillfälle endast gäller gymnaster i nivå 4 & 5 förklaras av vår idé med att dela in gymnasterna i nivåer. Olika nivåer och således även olika förutsättningar. Kumlatruppens system med nivåindelning innebär att de högre nivåerna har vissa förmåner. Exempelvis både tränar och tävlar de oftare än vad gymnaster från de lägre nivåerna gör. Likaså är det gymnaster från dessa nivåer som tillfrågas när det handlar om uppvisningar av olika slag. Denna weekend är bara ytterligare ett exempel på vad det innebär att vara gymnast i nivå 4 & 5. Dessutom kommer träningen vid detta tillfälle bedrivas på en mycket hög nivå. Bl. a. kommer vi träna dubbla och skruvade volter samt tzuahara - vilket är övningar som gymnaster från de lägre nivåerna inte är aktuella för.