

IF32 Glostrup Gymnastikforening



SPRINGSIKKER.DK

Certificeret Springsikker forening



GymDanmark
DANMÆRS GYMNASTIK FORBUND

Kære gymnaster og forældre i IF32 Glostrup Gymnastikforening

Velkommen til en ny sæson

Så er det endelig tid til gymnastik igen. Sæsonen begynder altid med en masse forventninger fra gymnaster, forældre, bestyrelse og trænere. Ved fælles hjælp og positivt samarbejde vil vi gøre vores til at leve op til disse forventninger.

Denne folder er ment som en venlig forventningsafstemning, ligesom den indeholder vigtige datoer for sæsonen.

Find en plads til den på køleskabet eller opslagstavlen derhjemme.

I IF32 Glostrup Gymnastikforening bestræber vi os på at levere en god og bred træning, så vores gymnaster får nogle dejlige timer i selskab med andre børn, motionen og gymnastikken.

Vi lægger vægt på ligeværdig og respektfuld kommunikation mellem gymnaster, forældre, trænere og bestyrelse. Og vi lægger vægt på, at forældrene er engagerede i deres børns udvikling og støtter, at de udvikles som selvstændige og socialt engagerede mennesker.

I håbet om en god og aktiv sæson 2022-2023

De bedste hilsner fra bestyrelsen

Hold dig opdateret på vores hjemmeside if32gymnastik.dk samt på vores Facebookside – [IF32 Glostrup Gymnastikforening](https://www.facebook.com/IF32GlostrupGymnastikforening).

Meld dig gerne til Hold 902 De Glade Hjælpere – vores gratis "hold" for glade hjælpere. Tilmelding foregår på hjemmesiden og så kontakter vi dig i forbindelse med årets arrangementer, hvor der er brug for flere hænder, end bestyrelsen har. Det kunne være et par timers hjælp ved opvisningen eller lignende. Jo flere vi er, jo færre tjanser til hver – og vi hygger os samtidigt 😊

Gymnaster og forældre kan forvente, at:

- ☀ Vores trænere er velforberedte, opmærksomme, friske og møder til tiden
- ☀ Man altid er velkommen til at kontakte bestyrelsen for spørgsmål, input, gode ideer eller andet
- ☀ Bestyrelsen gør alt for at have fingeren på pulsen og have føling med, hvad der rører sig på holdene og i gymnastikkens verden
- ☀ Spørgsmål naturligvis kan stilles til træneren. Dog kan det ikke forventes, at træneren har svar på rede hånd eller tid til at gå i dybden med svar i forbindelse med træningen. I flere tilfælde vil spørgsmålet derfor overleveres til bestyrelsen, der så vil rette henvendelse til spørgeren

Træneren forventer, at:

- ☀ Forældrene ikke er til stede i træningssalen af hensyn til fokus på gymnastikken og holdene som helhed
- ☀ Gymnasterne kan modtage beskeder og ikke forstyrrer træningen, naturligvis under hensyntagen til gymnasternes alder. Ved gentagne forstyrrelser kan træneren vælge at give gymnasten/gymnasterne en såkaldt "timeout". Det vil sige, at man sætter sig ned et kort øjeblik for at genskabe fokus på gymnastikken
- ☀ Gymnasterne møder op med positiv indstilling til dagens træning, og koncentrerer sig om aktiviteterne i det tidsrum, man er til gymnastik
- ☀ Gymnasterne ikke forlader salen uden trænerens accept, så træneren altid ved, hvor gymnasterne er
- ☀ Gymnaster, der har mobiltelefon, ikke medbringer/benytter denne i løbet af dagens træning
- ☀ Langt hår er solidt opsat for at undgå skader i forbindelse med modtagning i redskaber
- ☀ Smykker er blevet hjemme / ligger i tasken
- ☀ Gymnasterne er klædt om til fysisk udfoldelse, og helst ikke i for løst tøj og medvirker i bare tæer eller skridsikre sko/strømper
– ingen glatte strømpebukser –

IF32 Glostrup Gymnastikforenings forventninger til forældre:

Som forælder til en gymnast i IF32 Glostrup Gymnastikforening er du også en del af foreningen. Du er med til at skabe dit barns interesse i gymnastikken og foreningen, og du har derfor en vigtig rolle. Derfor er det vores forventning, at alle bakker op om foreningens arbejde og støtter og deltager i vores arrangementer.

- 🌀 Pres ikke dit barn til at gå til gymnastik, men giv opmuntrende opfordringer til deltagelse
- 🌀 Kom i god tid, så barnet afleveres i god ro og orden og får både krop og sjæl med ind i gymnastiksalen
- 🌀 Sørg for at barnet har tisset af inden træning og fået lidt sundt at spise. Så er der lagt en solid bund for koncentration og god gymnastik. Sørg evt. for at barnet medbringer en drikkedunk med VAND i
- 🌀 Børn med langt hår: Barnet SKAL – af hensyn til sikkerheden – have håret opsat. Ligeledes skal halskæder, ure og hængende smykker blive hjemme / ikke være på til træning
- 🌀 Omklædning: Gymnasten benytter dameomklædning, hvis mor henter, og herreomklædning, hvis far henter af hensyn til de næste hold. Vi anbefaler, at alle har tøj på, som man kan bevæge sig i
- 🌀 Bak op om trænerne



Vigtige datoer sæson 2022-2023

2022

29. august:
Sæsonstart

17. – 23. oktober / uge 42:
Efterårsferie (ingen træning)

28. – 30. oktober:
GymCamp i Rødning
Særskilt invitation

4. december
Juletræsfest (Glostrup Hallen)

23. december – 2. januar:
Juleferie (ingen træning)

Løbende – hele sæsonen:
Opvisninger og konkurrencer

Følg og hep på vores dygtige
hold

2023

2. januar
Træning starter efter juleferie

23. januar
Idrætshædning

18. – 26. februar / uge 8:
Vinterferie (ingen træning)

19. marts:
Generalforsamling

26. marts:
Opvisning (Glostrup Hallen)

31. marts
Sæsonen slutter

2. – 10. april:
Påskeferie (ingen træning)

11. april:
Sommergymnastik begynder
Tilpasses forårets helligdage

