



Välkommen till ACRTIONKIDZ!

Nedan kommer lite punkter som är bra att känna till!

- Ledarna hämtar ALLTID upp gymnasterna vid tjejernas omklädningsrum. (Det finns alternativ väg som gör att vi inte behöver gå genom omklädningsrummet och vi är ensamma i hallen under tiden).
- Vi försöker ändå hålla alla ytterkläder och skor nere vid källaren, (krokar finns i omklädningsrummen).
- Vi kör en "inskolningsperiod" på två träningar där du som vårdnadshavare är varmt välkommen att vara med. Efter dessa två gångerna vill vi gärna att i möjligastemån vara själva med gruppen, MEN håller er i närheten så vi kan nå er på telefon om det skulle hända något. (omklädningsrum finns att tillgå).
- Ombyte och vatten är alltid bra att ha med.
- Långt hår är bra om det är uppsatt.
- SMS-gruppen (alternativt appen SUPERTEXT) anmälern ni all frånvaro genom. Anmäl frånvaron så vi vet om vi kan hålla en träning eller behöver ställa in. Det är också BARA ledarna som ser allas SMS/medelanden, detta gör att vi inte alltid kan svara då alla andra i gruppen får ledarens SMS/medelanden om vi svarar.
- Hör av er om ni undrar på något, vi finns här för att svara på frågor!
- Vi er bjuder i största möjliga mån MINST 10 gångers träning, träningarna ligger i vår kalender på tgf.se

Upplägget av ett pass:

1. Upprop i en smaling.
2. Uppvärmning i form av dansstopp.
3. Vattenpaus-> tillbaka till samlingen.
4. Vi plockar fram vår hinderbana tillsammans.
5. Samling och genomgång av banan.
6. Vi gympar på hinderbanan.
7. Vi städar hinderbanan.
8. Vattenpaus-> tillbaka till samlingen.
9. Vi leker "välkommen in till min affär".
10. Vi samlas och samtalar om träningen.
11. Vi ramsar och går ner för att träffa er vårdnadshavare!

Välkomna!