



Välkomna på föräldramöte Engelholmsgymnasterna VT 2026

Möte med föräldrar i FI 7 år (-19)

INLEDNING

- ▶ Vilka är vi huvudledare?
 - ▶ Emma Elfblad - Sofie Tarring Lindell - Jeanette Tarring
- ▶ Träningstider
 - ▶ Onsdag 17:00-18:00 B hall
 - ▶ Söndag 16:30-17:30 Havet och Grophall
- ▶ Terminsöversikt
 - ▶ Startade onsdagen den 14 januari
 - ▶ Sportlov och ingen träning den 15/2, 18/2, 22/2
 - ▶ Påsklov och ingen träning den 1/4 och 5/4
 - ▶ Slutar söndagen den 17 maj

NÄRVARO

- ▶ Sportadmin

- ▶ Ladda hem appen - träningstider, kallelser och utskick sker via sportadmin
- ▶ Viktigt att inför varje träning klicka i om ni kommer eller ej för god planering

- ▶ Sjukdom

- ▶ Man behöver inte meddela om man inte kommer på träningen

TÄVLINGAR & DATUM

- ▶ Tävlingar VT 2026
 - ▶ Englacupen 8/2
 - ▶ Lingvallen Ängelholm
 - ▶ Alla får vara med
- ▶ Save the date – mer info kommer
 - ▶ **SHOW & LÄGER HELG**
 - ▶ DAGLÄGER Lingvallen, Ängelholm 1/5 (till självkostnadspris)
 - ▶ Show Lingvallen, Ängelholm 3/5. Vi ska sannolikt vara utklädda till djur a la Zootropolis
 - ▶ **DAGLÄGER 14-15 juni (till självkostnadspris)**
 - ▶ 14 juni kl 13-17
 - ▶ 15 juni kl 9-13

Englacupen 2026

- ▶ 8 lag är anmälda, uppvisning, 2 gånger per redskap. Vi skickar ut lagen efter mötet.
- ▶ **Pool 1 kl 9 - 10.30. Samling 8.15 i trupphallen.** Fjäril - Sandra, Amanda Häst - Julia, Elisabeth
- ▶ **Pool 2 - kl 11.45 - 13.15. Samling 11.00 i trupphallen.** Hare - Karin, Sofie PS Svan - Rebecca, Leia, Vilda Höna - Isabelle, Thea
- ▶ **Pool 3 - 14.30 - 16.00 Samling 13.45 i trupphallen.** Kanin - Marcus, Thea Hund - Vilda, Ally Katt - Hanna, Sofie PS
- ▶ Jeanette och/eller Sofie är på plats hela dagen. Emma tävlingsledare.
- ▶ Varv Kullerbytta Hjulning Handstående falla Överslag till liggande Ljushopp eller volt till stå (inventera och bestäm på förhand om vem som gör vad)
- ▶ Medtag: Liten matsäck, vattenflaska, har håret i två inbakade flätor Kortärmade lila dräkter till alla.

KLÄDER

Föreningskollektion

- ▶ www.jovo.se/gke
- ▶ Provkollektion hänger på kansliet
- ▶ Leverans gratis till Kansliet

Prima Salto

- ▶ Träningsdräkter, Tävlingsdräkter, etc – beställs direkt på nätet, levereras hem till er

Tävlingsdräkt

- ▶ Vi lånar dräkter till Englacupen och barnen får dem på plats den 8/2

VÅRA MÅL

Vårt viktigaste mål är att tjejerna ska älska sin gymnastik.
Vi tränar mest på att bli starka, snabba och viga – grunden i gymnastik

Gymnastiska övningar som vi tränar på är:

- Matta

- Kullerbytta med raka ben
- Spänd fin hjulning
- Spänt handstående falla
- Rondat från kloss till spänd position (knä/mage)
- Rondat till mattvåd
- Handvolt från kloss
- Stillastående flickis till spannung från omvänd trampett
- Bakåtkullerbytta med raka armar till spannung

- Hopp

- Ljushopp med rätt armdrag
- Volt till stå
- Pikvolt till stå
- Överslag till stå på satsbräda
- Rondat till mage uppbyggt
- Sträckt till rygg uppbyggt

- Fristående

- Brygga och mjuk övergång
- 20 steg på händer i spänd position
- Spagat
- Splitt
- Enklare koreografier

Kommunikation

- ▶ **Hemsidan** - Här kan ni läsa mycket info och vi kommer samla dokument och kontaktuppgifter även där
- ▶ **Kontaktuppgifter Huvudledare:**
Namn: Sofie Tarring Lindell, sofietarring@hotmail.com, 0736443395

Övrigt

Vid varje träning vill vi att gymnasterna:

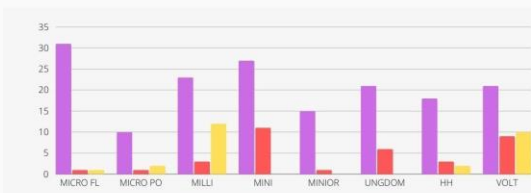
- Kommer i tid
- Äter innan träning + har vattenflaska med
- Uppsatt hår & inga smycken
- I åtsittande träningskläder
- Kommer motiverad och med en positiv inställning
- 100% fokus på gymnastiken under träningar och tävlingar
- Vi respekterar varandra och hejar på varandra
- Vi lyssnar på våra tränare

Styrelse & Verksamhetsansvariga

- ▶ Vi är en ideell förening där alla behövs
- ▶ Tävlingsarrangemang
 - ▶ Vår grupp ska vara i entrén
- ▶ Vill ni vara en del av någon kommitte?
- ▶ Vi letar alltid efter sponsorer

Styrelse & Verksamhetsansvariga

UPPFÖLJNING TÄVLINGSENGAGEMANG



LILA STAPEL ÄR DEM SOM BEMANNADE SITT PASS
RÖD STAPEL ÄR DEM SOM HADE EN TID MEN ALDRIG KOM TILL PASSET
GUL STAPEL ÄR DEM SOM SJUKANMÅLDE SIG, LÄMNADE ÅTERBUD AV
ANNAN ORSAK ELLER ALDRIG HÖRDE AV SIG

UPPFÖLJNING TÄVLINGSENGAGEMANG



LILA STAPEL ÄR BEMANNADE PASS
RÖD STAPEL ÄR DEM SOM LÄMNADE ÅTERBUD, SJUKANMÅLT SIG, INTE HÖRT
AV SIG ELLER DEM SOM INTE HÖRDE AV SIG ALLS

UPPFÖLJNING TÄVLINGSENGAGEMANG



LILA STAPEL ÄR DEM SOM BEMANNADE SITT PASS
RÖD STAPEL ÄR DEM SOM HADE EN TID MEN ALDRIG KOM TILL PASSET
GUL STAPEL ÄR DEM SOM SJUKANMÅLDE SIG, LÄMNADE ÅTERBUD AV
ANNAN ORSAK ELLER ALDRIG HÖRDE AV SIG

Övrig info och TACK!

STORT TACK FÖR ATT NI VILL VARA EN DEL AV
ENGELHOLMSGYMNASTERNA!

