



Drömmar



PROGRAM (Uppvisning kl 11)

1. Invigning
2. Fristående Salto
3. Fristående Volt Violet och Volt Indigo
4. Trampett Volt Grå / Matta Volt Gul
5. Trampett Volt Svart / Matta Volt Neonblå
6. Trampett Volt Turkos / Matta Volt Rosa
7. Fristående Volt Röd, Volt Gul och Volt Blå
8. Fristående TG1-2
9. Trampett Volt Vit / Matta Tävling Ungdom
10. Trampett Volt Grön / Matta Volt Röd
11. Trampett Volt Indigo / Matta Salto
12. Trampett Volt Violet / Matta Volt Blå
13. Fristående Volt Rosa och Volt Vit
14. Fristående Volt Turkos
15. Trampett Volt Neonblå / Matta Volt Svart
16. Trampett TG 1 / Matta TG 2
17. Trampett Volt Neongul / Matta Volt Lila
18. Trampett Volt Blå / Matta Volt Violet
19. Fristående Volt Grå och Volt Svart
20. Fristående Volt Lila
21. Trampett Volt Röd / Matta Volt Grön
22. Trampett Volt Gul / Matta Volt Grå
23. Trampett Volt Lila / Matta Volt Neongul
24. Trampett Volt Rosa / Matta Volt Turkos
25. Fristående Volt Neongul och Volt Neonblå
26. Fristående Volt Grön
27. Trampett Tävling Ungdom / Matta Volt Vit
28. Trampett Salto / Matta Volt Indigo
29. Trampett TG 2 / Matta TG 1
30. Avslutning

VÅRA GRUPPER

Barngrupper:

Mussegympa

Idag har vi fyra mussegympagrupper. Två som tränar i Liviushallen, en som tränar på Kulltorpskolan och en som tränar i Degeberga. Gymnasterna tränar på redskapsbanor där de övar på att göra kullerbyttor, hoppa jämfota och stå på händer.

- Redskap Mini

Idag har vi 2 grupper som tränar i Liviushallen. Gymnasterna tränar på att hoppa över plint, raka hopp, kullerbytta på trampett, kullerbyttor och hjulningar samt lite förövningar till frivolter och flickis.

- Redskap Maxi

Idag har vi tre grupper som tränar i Liviushallen. Gymnasterna tränar på plint, raka hopp och kullerbyttor på trampett, kullerbyttor, hjulningar, rondat samt förövningar till frivolter, flickis och handvolt.

Ungdomsgrupper:

- GympaKidz

Idag har vi fyra gympa kidz grupper, tre som tränar i Liviushallen och en som tränar i Degeberga. Gymnasterna tränar på plint, raka hopp, volt på trampett, kullerbyttor, hjulningar, rondat samt förövningar till flickis och handvolt.

- Redskap Ungdom Yngre

Gymnasterna tränar på raka hopp och volter på trampett, hjulningar, rondater, flickisar, salto och handvolter.

- Redskap Ungdom Äldre

Gymnasterna tränar på enkla volter i olika positioner med och utan skruv på trampett, hjulningar, rondater, flickisar, salto samt handvolter och handvolt frivolt.

Vuxengrupper

- Golden Ladies

Äldre ”ungdomar” som gympar för att det är kul. Tränar en gång i veckan.

- Seniorer

Gymnaster +55 år som gympar hela livet. Tränar två gånger i veckan.

Tävlingsgrupper

Just nu har vi 18 tävlingsgrupper som tävlar på nivå 9-3. Grupperna ställer upp på lokala och regionala tävlingar. De två högsta grupperna tävlar även på rikstävlingar.

- Volt Indigo och Violett
- Volt Turkos

- Volt Grå
- Volt Svart
- Volt Vit
- Volt Röd, Gul, Blå
- Volt Grön
- Volt NeonGul och NeonBlå
- Volt Rosa
- Volt Lila
- Tävling Ungdom
- Tävling Salto
- Tävlingsgrupp 1-2