

Forældrehåndbog TeamGym Ringsted

Micro,- Mini,- og Junior gymnast.



TeamGym:

TeamGym er konkurrencegymnastik. Gymnasterne opdeles i hold afhængig af det samlede antal gymnaster. Holdene inddeles efter niveau. Der er som udgangspunkt ca. 10 gymnaster på hvert hold.

Konkurrencen består af 3 discipliner; spring på bane og trampet samt rytmisk serie til fri musik. Ved konkurrencerne bliver holdet bedømt af et dommerpanel og her skal holdet udmærke sig indenfor komposition, sværhedsgrad og udførelse, for at opnå point.

Der er en del udgifter forbundet med at gå til denne form for gymnastik, ud over kontingentet. I denne lille folder har vi forsøgt at samle en masse praktiske oplysninger, det er godt at vide noget om som forældre og ny gymnast i Ringsted TeamGym.

RTV:

Ringsted Teamgym Venner er en forældreforening der har til formål at støtte op om trænerne og aflaste dem i forbindelse med de mange forskellige praktiske og administrative opgaver. RTV's bestyrelse forsøger at koordinere disse opgaver, sådan at trænerne kan koncentrere sig om træningen og gymnasterne.

Såfremt RTV får sponsorater ind, eller øvrig indtjening, støtter vi ofte hver enkelt gymnast økonomisk når der skal afholdes træningsweekender eller lign.

Der afholdes generalforsamling én gang årligt for alle forældre, hvor der aflægges beretning om det forgangne år, information om forskellige tiltag samt vigtige datoer for sæsonen. Dette møde foregår i starten af sæsonen og der indkaldes til mødet via E-mail.

Hvis du som forælder kunne have lyst til at være med i RTV, så kan man stille op til generalforsamlingen.

Fællesskab:

TeamGym er en holdsport, og det skal være både sjovt og lærerigt at gå til gymnastik. Det sociale fællesskab og sammenhold på de enkelte hold samt på tværs af holdene er vigtigt. Det anbefales derfor, at man bakker sine kammerater op, både til træning og når man er til konkurrencer. Det er af stor betydning, at der sidder et andet Ringsted-hold på tilskuerpladserne og hepper på det hold, der er i konkurrence. Det gælder selvfølgelig også forældrene, og er sjovest og mest effektivt, hvis alle forældre er sammen.

Det er ligeledes vigtigt, at man som forælder i løbet af sæsonen får lavet små sammenkomster eller sociale arrangementer for børnene i de enkelte grupper/hold. Dette er for at børnene kan lære hinanden bedre at kende uden for gymnastikhuset. Dette er med til at skabe et bedre sammenhold og danne nye venskaber imellem børnene. Oplagte muligheder er fx, pizzahygge, julehygge, tur i svømmehallen, opvisninger, konkurrencer og sæsonafslutninger.

Der vil af trænerteamet eller RTV også blive lavet fælles arrangementer, hvor alle gymnaster deltager fx træningsweekender, julehygge og fællesspisning.

Årligt kontingent for en TeamGym-gymnast:

Årligt kontingent for TeamGym gymnasten: 3250-4750,- alt afhængig af antal træninger og hold (se rifgym.dk)

Udgifter som påregnes udover kontingent:

- Klubdragt (ca. 600 plus tryk,-) indkøbes hos Jens E sport (info følger)
- Træningstøj
- Sociale arrangementer og træningsweekender/ træningsdøgn
- Transport + entre udgifter som tilskuer til konkurrencer
- Konkurrencelicens
- Indkøb af nye sokker + diverse til håropsætning ved konkurrencer (hår-donut, sorte elastikker, hårnåle, hårspray, hårkam)

Forældrehjælp:

Der må påregnes forefaldende arbejde i forbindelse med anskaffelse af sponsorater og/eller indtjening af penge til gymnasterne. Dette gælder alle forældre, og ikke kun RTV's medlemmer. I foreningen er det vigtigt, at man som forældre ønsker at involvere sig, hvilket også er med til at styrke sammenholdet i foreningen og forældrene imellem.

Sådanne opgaver kan fx være at stå i bod til Ringsted Børnefestival, sælge julekalender/julekort, at stå post ved diverse sports og musikarrangementer. I flere år har vi tjent penge under Køge festuge i ugerne 34-35

Der kræves og forventes stor opbakning af alle gymnasternes forældre.

Facebook:

Henholdsvis Ringsted TeamGym micro, -mini og -junior hold, har hver deres selvstændige Facebook-gruppe.

Alle beskeder fra trænerne kommer her, så det er vigtigt at holde sig opdateret i gruppen, og det forventes, at ALLE forældre er medlem i deres barns facebook gruppe.

Derudover er der en facebook, gruppe **alle** forældre også skal melde sig i:

Ringsted teamgyms venner-forældre. Her kommer der info fra RTV om arrangementer, udlevering af dragter, indtjening og lign.

Husk at det er vigtigt, at holde den gode tone, også selvom I ikke er enige i trænerens beslutninger. Trænerne træffer beslutninger på baggrund af deres viden, kendskab og ekspertise. Man må altid gerne spørge, men det er altid trænerens beslutning, til holdets bedste.

Træningsmoral og engagement

- Der deltages fuldt ud i opvarmningen.
- Under opvarmning, grundtræning og styrketræning er der ro, og indsatsen er fokuseret.

- Der skal altid være koncentration og fokus på egne præstationer under hele træningsforløbet.

Respektfuld optræden

- Trænerne er vejledere og er der for at hjælpe gymnasten til et bedre resultat. Hjælp og instruktioner gives konstruktivt, så gymnasten kan udvikle sig i en positiv retning.
- Gymnasten skal kunne modtage en besked - dvs. gymnasten skal kunne forstå, at man skal lytte, når træneren giver instrukser.

”Holdspiller”

- Gymnasten skal opfatte sig selv som en del af et hold og sørge for altid at yde sit for holdet. Specielt til rytmetræningerne påvirker det holdet, hvis der mangler nogen.
- Træningen bliver bedre, hvis man går foran og viser de andre vejen. Jo stærkere hver enkel holddeltager er, desto stærkere er holdet.
- Gymnasterne skal indbyrdes rose hinanden, når der f.eks. udføres nye eller gode spring, eller bakke hinanden op, når det går mindre godt. Det bidrager til en god stemning i træningssalen.
- TeamGym er en holdsport, og det forventes, at man er en rar og omgængelig holdkammerat, der respekterer alle andre gymnaster på holdet og i foreningen.

Medansvar for egen udvikling

- Gymnasten skal være motiveret til at blive bedre med alt, hvad det indebærer.
- Gymnastisk udvikling forudsætter en god portion mod. Selvom et nyt spring kan virke uoverskueligt og lidt utrygt, er gymnasten nødt til at overvinde frygten og prøve.
- Trænerne beder ingen om at lave noget, de ikke har forudsætningerne for.
- Hjemmetræning er en nødvendighed, og øvelser og indsatsområder aftales med trænergruppen.

Før og efter træning

- Gymnasten skal møde klar til træning - dvs. man skal have spist og drukket fornuftigt hjemmefra, så energidepoterne er fyldt op. Man er omklædt og klar til træning.
- Håret er opsat, således at der ikke kommer hår ned i ansigtet, når man laver gymnastik.
- Trænerne er tidligst til stede 10 min. før træningen starter. Ophold i hallen forinden, er derfor på eget ansvar.
- For at skabe sikkerhed for både gymnasten og trænerteamet ved modtagelse i spring og lign, skal gymnasten iklæde sig ”korrekt træningstøj”.

Det vil sige shorts eller trænings tights, trænings t-shirt/træningstop men ingen mavebluser/toppe med tynd strop eller crop top. Tøjet må ikke have knapper eller lynlåse af hensyn til redskaberne. Herunder skal alle former for smykker, ure og armbånd tages af. Nylavede huller i ørene skal tapes til, men kun for en kortere periode. Tapening klares hjemmefra. Til konkurrencerne har man hverken neglelak eller kunstige negle.

- Toiletbesøg er klaret, og drikkedunken er fyldt op med vand.
- Man hjælper ligeligt til med redskaber før, under og efter træning. Dette betyder især, at man ikke begynder at springe på banerne, førend alle redskaber er lagt ud.

Afbud til træning:

Afbud ved sygdom eller i særlige tilfælde, sendes til trænerne på SMS/Messenger/ facebook gruppen (de enkelte træner teams vil melde ud HVOR der meldes afbud, i netop den gruppe gymnasten tilhører) Endvidere forventes det, at træningen tages seriøst og kommer **før** klassearrangementer, fødselsdage o. lign., så må man komme senere eller køre tidligere til div. arrangementer.

Skader:

Hvis man bliver skadet forventes det at skaden tages seriøst og at læge/specialist hurtigst muligt kontaktes, sådan at man kan få en plan for genoptræningsforløb med dertilhørende øvelser. Trænerteamet skal informeres.

Konkurrencedragter:

RTV udleverer konkurrencedragter til de den enkelte gymnast. Det er gymnastens ansvar at passe på dragten, de får udleveret. Dragten skal erstattes, hvis dragten bliver ødelagt eller mistes. Dragten skal afleveres til de dragtansvarlige fra RTV efter endt sæson. Info gives på RTV's facebook gruppe.

Konkurrencer/opvisninger/ træningsweekender.

Alle vores TeamGym hold deltager i konkurrencer 2-4 gange årligt fra november til maj.

Konkurrencedatoerne forsøges som udgangspunkt at blive meldt ud inden sæsonstart. Dette vil ske i facebook grupperne.

Konkurrencerne foregår primært på sjælland for micro holdene, hvor der for mini og junior vil forekomme én konkurrence på Fyn og i Jylland.

Lokalopvisning i marts/ april.

Sommeropvisning ca. medio juni. Men konkurrencerne har førsteprioritet, hvis de ligger samme dato som f.eks. lokalopvisningen.

Derudover kan der være andre opvisninger i sæsonen.

Der tilstræbes at afholde 2 træningsweekender inkl overnatning et sted i Danmark.

Vh Trænerteamet og RTV.