



# LAKSEVÅG TURN- OG IDRETTSLAG TURNGRUPPEN

Til dere som har barn på partiene Gymlek 3, 4 og 5 år

Her kommer litt informasjon om treningen på disse partiene.

Opplegget bygger på konseptet "Gymlek" som Norges Gymnastikk – og Turnforbund har utarbeidet.

Treningen tilrettelegges for å:

- Aktivisere barna i lek, og gi dem allsidig bevegelseserfaring
- Gi barna innføring i et vidt spekter av bevegelser
- Gi barna et aktivitetstilbud ut fra forutsetninger og behov

Vårt mål på er at det skal være gøy å gå på turneren, og vi har LEKEN i fokus for denne aldersgruppen.

Til treningen benytter vi et rikt utvalg utstyr, sang og musikk.

Gjennom treningen ønsker vi å gi grunnlag for videre idrettslig utvikling.

## Grunnlaget legges i Gymnastikk og turn!

### **NB!**

For å få til et så godt og trygt tilbud som mulig for barna, trenger vi hjelp og forståelse fra dere foreldre.

1. Vi ber om at dere holder barna inne i garderoben til en instruktør henter dem. Det kan skje uhell når barna ikke har tilsyn, og vi setter sikkerheten høyt. I tillegg til dette forstyrrer det de som holder på med sin time, når neste gruppe barn begynner å løpe rundt omkring.
2. **Vår erfaring er at barna er lettest å ha med å gjøre når de er på trening uten at foreldrene ser på dem. Vi ber om at dere foreldre sitter i garderoben, eller i "Turn inn" som er vår kafè, under treningen.**
3. Søsken kan ikke være med i timene
4. Barna må ikke ha leker med seg på treningen
5. Barna må ikke ha smykker på seg på trening. Dette er av sikkerhetsmessige årsaker. De kan henge seg fast i utstyret.
6. Barna kan ikke ha tyggis, drops eller annet i munnen under treningen.
7. Vi oppfordrer til at alle med langt hår har strikk i håret på treningen. Dette er av sikkerhetsmessige årsaker. Langt, løst hår kan føre til at barnet setter seg fast i utstyret.
8. Vi oppfordrer til at barna bruker gymsokker eller antisklisokker på trening. Dette er for å få en best mulig fotavvikling. Joggesko er for stive i sålen, **og barna kan f.eks ikke hoppe på luft-tumbling i joggesko.**

Vi håper på et godt samarbeid med dere. Har dere spørsmål er det bare å ta kontakt med instruktørene etter treningstimen, eller med vaktene som sitter ute i gangen ved "Turn Inn".

Hilsen

Turnstyret og instruktørene ☺