



Vestlandsturnstevnet
i Ålesund
8.-10.juni 2012



Til alle lag i

Møre og Romsdal Gymnastikk-og Turnkrets
Sogn og Fjordane Gymnastikk- og Turnkrets
Hordaland Gymnastikk- og Turnkrets
Rogaland Gymnastikk-og Turnkrets

Vestlandsturnstemnet 2012 – tabellar fellesgymnastikk

Fellesgymnastikk 1 – Varhaug er no klar til utsending.

Tabellen er alt sendt til nokre lag som gjerne vil starte treninga snarast råd. Kjekt med interesse rundt tabell og stemne 2012.

Eg ber om at interesserte lag sender inn bestilling på tabellen , så vert tabell 1 – Varhaug sendt dykk umiddelbart. Send bestilling på epost.

Bestillinga må innehalde:

Namn på lag / krets -Namn på mottakar - Postadresse

Tabell 1 - Varhaug vart brukt på Varhaug sitt turnstemne i 2011, og vi vil i utgangspunktet bruke denne tabellen som han er. Retningsendringar etc kan kome på tale alt etter kor mange som melder seg på tabellen.

No i fyrste omgang får de tabellen til vurdering og til oppstart på sesongen. Her er det mange greie element å trene på, og variasjon i treninga får de lett ved å turne del-øvingar til forskjellig musikk og med forskjellig tempo. Det aukar både konsentrasjon og treningseffekt.

Vonde kne ? – Kjøp knebeskyttarar. Gjer ”nede”-øvingane samstundes som de gjer annan trim for buk, rygg side – så slår de fleire fluger i ein smekk !

Vi vonar så ganske snart å kunne sende interesserte lag eit tabellforslag 2, men dette er ikkje heilt avklara enno. Alle interesserte vil altså få tilsendt begge fellesgymnastikk - programma. Så kan de vurdere i ro og mak kva for program som passar best, og de kan då spe på treningane med mange deløvingar for variasjon og nye impulsar.

Faktura vert sendt i ettertid, og de betaler berre for det programmet de vel å bruke.

Vi håper denne ordninga vil verte positivt mottatt. Fleire opplysningar om fellesgymnastikkane kjem etter arbeidsgruppa sitt møte primo september.

Sykkylven 30.august 2011 - Med venleg helsing for

Aalesunds Turnforening og Møre og Romsdal GTK

Randi Flem Ulvestad (sign)

Senior-og Turbokontakt / GU-breidde i MRGTK
randi.ulvestad@norpost.net 926 37 458

Gym og turn er toppen , styrker heile kroppen

