

WITAJ W SGA GLIWICE

NIEZBĘDNIK POCZĄTKUJĄCEJ GIMNASTYCZKI

Pierwszy trening bez stresu - krótka lista dla dziecka i rodzica

NA START Nie trzeba od razu kupować profesjonalnego stroju, przyborów ani napalcówek. Najpierw wygoda, bezpieczeństwo i radość z ruchu.

Jak przygotować się do treningu

- Załóż czarny, przylegający strój sportowy: legginsy lub krótkie spodenki i dopasowaną koszulkę albo prosty strój gimnastyczny.
- Długie włosy gładko zaczesz i upnij w wysoki kok. Użyj kilku gumek i wsuwek, aby fryzura wytrzymała cały trening.
- Zdejmij kolczyki, łańcuszek, zegarek, pierścionki i bransoletki. Biżuteria może zahaczyć o strój lub spowodować uraz.
- Przyjdź minimum 10 minut wcześniej, aby spokojnie się przebrać, skorzystać z toalety i przygotować do wejścia na salę.

Co spakować do torby

- czyste, najlepiej białe skarpetki; napalcówki dopiero wtedy, gdy zaleci je trenerka;
- podpisany bidon lub butelkę niegazowanej wody;
- zapasową gumkę do włosów, wsuwki i małą szczotkę;
- chusteczki oraz niewielki worek na odzież;
- przybory gimnastyczne tylko wtedy, gdy trenerka wcześniej poprosi o ich przyniesienie.

Na sali pamiętaj

- Słuchaj poleceń trenerki i nie wykonuj samodzielnie nowych elementów.
- Jeżeli coś boli, kręci Ci się w głowie albo czujesz się niepewnie - od razu powiedz trenerce.
- Dbaj o przestrzeń innych dziewczynek, sprzęt i porządek.
- Nie przejmuj się, jeśli czegoś jeszcze nie umiesz. Pierwsze tygodnie służą poznaniu podstaw, nazw ćwiczeń i zasad pracy w grupie.

Wskazówki dla rodzica

- Zgłaszaj trenerce spóźnienie, nieobecność, uraz albo ważną zmianę zdrowotną przed treningiem.
- Nie wchodź na salę podczas zajęć, chyba że trenerka wyraźnie zaprosi rodziców.
- Odbieraj młodszego dziecko punktualnie. Ustal z trenerką zasady samodzielnego powrotu starszej uczestniczki.
- Pytania organizacyjne kieruj przez przyjęty kanał grupy, a sprawy formalne i finansowe na adres sga@sgagliwice.pl.

KONTAKT www.sgagliwice.pl • sga@sgagliwice.pl • aktualny grafik i cennik: w komunikatach SGA Gliwice

Do zobaczenia na treningu!