

SPELREGLER FÖR ESTETISK TRUPPGYMNASTIK

Diskussion kring spelreglerna hålls i början av varje hösttermin i föreningens truppgrupper.

Trupptränarens spelregler

Förutom föreningens gemensamma spelregler förbinder sig trupptränarna att följa trupptränarnas egna spelregler:

- Kom i tid till din lektion och var ändamålsenligt klädd.
- Planera träningen som helhet (långsiktig plan, säsongsplan, timplan).
- Hälsa på alla
- Var positiv och uppmuntrande.
- Föregå med gott exempel för gymnasterna.
- Ge feedback enligt "hamburgarmodellen".
- Informera föräldrar och gymnaster i god tid om t ex evenemang, tävlingar, läger och ändringar i träningstider.
- Se till att alla gymnaster kommer hem.

Till trupptränarens spelregler tillkommer också en rad uppgifter och ansvarsområden (se stycket ledarroller och ansvarsområden)

Truppgymnasternas spelregler

Truppgymnasternas spelregler kan t.ex. se ut som följande:

- Kom i tid till lektionen och var ändamålsenligt klädd.
- Ta hand om dina egna och andras saker.
- Använd inget tuggummi under lektionen.
- Ha alltid med dina redskap och vattenflaska.
- Hälsa på andra.
- Tilltala andra artigt och med respekt.
- Var positiv och uppmuntrande gentemot dina lagkamrater.
- Gör alltid ditt bästa.
- Respektera och lyssna på tränaren.

Gymnasternas spelregler bör modifieras och kompletteras så att de är lämpliga för gruppen.