

Deltagerbrev ang. Gymnaestrada-afrejseopvisning d. 4. Juni 2023

Kære alle

Nu nærmer sig dagen for Gymnaestrada-afrejseopvisningen på Gymnastikhøjskolen i Ollerup, og i den forbindelse følger her praktiske informationer omkring dagen, herunder opvisningsprogram, workshops mm.

Overordnet program for dagen:

9.30-10.30 → Ankomst for gymnaster (kort over parkering følger snarest)

10.00-10.30 → Ankomst tilskuere (kort over parkering følger snarest)

10.30-11.00 → Fælles opvarmning i Arenaen for alle hold

11.00- 15.45 → Opvisninger i Arenaen

16.00- 18.00 → Workshops og aktiviteter

18.00 → Farvel og tak for i dag, mulighed for sandwich to-go (bestilt på forhånd)

Ideen med dagen er at skabe et fællesskab på tværs af den danske delegation til Gymnaestrada, have en hyggelig dag med en masse god gymnastik og prøve opvisningen af inden turen går til Amsterdam.

Efter ankomst vil der være en fælles opvarmning, samt indlæring af en gymnaestrada-dans. Derefter starter selve opvisningsprogrammet, og vi opfordrer alle til at blive i arenaen og bakke de andre hold op. Der er sat 15-20 minutter af til en effektiv opvarmning for hvert hold inden opvisningstid i øvre foyér syd (her er pladsen begrænset).

Husk jeres opvisning må ikke overstige 15 minutter. Husk også jeres fane til faneindmarch og -udmarch. Der vil være en kort faneinstruktion på dagen.

Eventet er åbent for alle, så tag gerne familie og venner med. Entré koster 65,00 kr. og der betales med MobilePay (indgang i nedre foyer syd). I løbet af dagen vil der være

mulighed for at købe let forplejning, samt merch fra Ollerup-Shoppen og Chopar. Det er tilladt at medbringe egen madpakke til frokost.

Efter endt opvisning kl. 15.45 er der mulighed for at deltage i en række workshops/aktiviteter rundt på skolen. I den forbindelse har vi brug for, at I melder tilbage med deltagerantal på de forskellige workshops. I vil modtage nærmere info herom senere. Nogle workshops er åbne fx. åben spring, mens andre er tidsbestemte.

Foreløbig oversigt over workshops:

- Åben springcenter
- Rytme/dans i dansesalen (start kl. 16/start kl. 17)
- Lege (start kl. 16/start kl. 17)
- Svøm og leg i den indendørs pool
- Udspring og/eller hygge ved den udendørs pool
- Fællessang (start kl. 16/start kl. 17)
- Beach volley
- Disc golf (medbring gerne egne discs) → (start kl. 16/start kl. 17)
- Rundvisning og fortælling om gymnastikhøjsskolens historie (start kl. 16/start kl. 17)
- Hyggesnak og kaffe (i skolens spisesal)

Husk tøj til at være aktiv i og evt. badetøj og håndklæde samt drikkedunk og evt. madpakke.

Inden I går på gulvet, vil der være en kort præsentation om jeres hold. I bedes derfor sende lidt info omkring holdet, navn på trænerne for holdet og gerne en funfact eller to (Fx. Hvad ser I mest frem til i Amsterdam? Har I været til Gymnaestrada før? Hvad er jeres bedste Gymnaestrada-historie?)

Der vil også være mulighed for at bestille en sandwich to-go efter endt workshops (65 kr. pr. stk.).

Svar på ovenstående, samt om I medbringer redskaber via dette [LINK](#) (S.U. senest 22/5 2023).

Vi glæder os til at se jer alle til en fantastisk dag i gymnastikkens tegn!

Har I spørgsmål, er I velkomne til at kontakte Mie Hytteballe Kristensen på mail gymnaestrada@gymdanmark.dk eller tlf. 30133627

De bedste hilsner

Mie Hytteballe Kristensen, GymDanmark

Projektgruppen, Gymnastikhøjskolen i Ollerup

Redskabsliste:

- 1x pegasus
- 3x Dorado, 36 fjedre
- 1x MD, 36 fjedre
- 2x tilløbsmåtte, 25 m
- 1x PE-airtrack 6 m
- 1x PE-airtrack 7,5 m
- 1x PE-airtrack 18 m
- 1x Spieth 2, tumbling fiber
- 2x tilløbskile, 3 m
- 10x tilløbskasser
- 3x kombimåtte (4 sidekasser + endekasser)
- 1x kombimåtte (4 sidekasser + 2 endekasser)
- 1x tudemåtte
- 1x springbræt
- 2x saltopuder
- 3x PE-felt