



Höstterminen 2023

Klädsel på träning

Gymnastikdräkt är det bästa plagget att träna gymnastik i;

- Enklare att utföra de akrobatiska övningarna i dräkt/tighta plagg
- Enklare för ledaren att passa en gymnast i dräkt/tighta plagg än i andra plagg och mindre risk att vi kommer dem ändå in på huden av misstag
- Enklare att se och korrigera teknik när gymnasten har dräkt/tighta plagg
- Enklare för gymnasten att utföra övningar med handredskapen i rätt kläder.

Vi ser alltså helst att gymnasterna tränar i gymnastikdräkt, alternativ till dräkt är ett tight åtsittande linne tillsammans med hot pants eller tights.

Vi vill inte att gymnasterna kommer i bysiga plagg till träningen. Vill gymnasten ha en overall på sig under uppvärmningen så är det såklart helt okey!

Redskap

Inom rytmisk gymnastik tränar vi med 5 handredskap; boll, rep, käglor, tunnband och band. Varje gymnast ska ha sina egna redskap som de tar med till träningarna.

Det finns redskap av varierande kvalitet och därmed varierande pris. Ju svårare övningar tjejerna gör desto viktigare att det är bra kvalitet på redskapen. Vi har testat en del billiga märken (t ex Tuloni) och rekommenderar inte dessa. Vill ni beställa billiga redskap är det förstås ok men då bör ni vara medvetna om att de kan vara svårare för tjejerna att hantera och de håller inte så länge. FIG är tävlingsmärkningen för redskapen. Vi har inga krav på att redskapen ska vara FIG-godkända för de yngsta men de kan ses som en kvalitetsstämpel.

Tänk på att bollarna är känsliga för kyla. Se till att ta in dem från bilen efter träningen i vinter så att de inte går sönder :-)

Nedan finn lite information och tips – är du osäker kontakta någon av gymnastens ledare.

RG INDIGO, BLÅ och GRÖN

Vi önskar att gymnasterna – så snart de bestämt att de vill fortsätta i rytmisk gymnastik – köper egna redskap.

Boll 15-17 cm i diameter.

Förslag:

<https://www.idrottshopen.se/products/boll-enfargad-16-cm-pastorelli?variant=40728304058574>

https://www.decathlon.se/p/174616-161594_boll-rm-165-cm-korall-glitter.html#/demodelsize-254no_size/demodelcolor-8560721

https://www.decathlon.se/p/174616-161595_boll-rm-165-cm-korall-glitter.html#/demodelsize-254no_size/demodelcolor-8604034



Höstterminen 2023

Käglor ca 36-42 cm (mät underarm från handled till axel, käglorna får ej vara längre än så). Käglorna **ska** gå att sätta ihop.

Förslag 36 cm (för de minsta gymnasterna):

<https://www.idrottshopen.se/products/plastgummikaglor-tvafargade-36-cm-pastorelli>

<https://www.idrottshopen.se/products/plastgummikaglor-enfargade-pastorelli>

Förslag 40-42 cm:

<https://www.idrottshopen.se/products/plastgummikaglor-enfargade-405-cm-fig-pastorelli>

Bandpinne 44-56 cm och **band** 4 m (går bra att köpa ett band som är 5 eller 6 meter och klippa av/fålla)

Förslag:

<https://www.idrottshopen.se/products/bandpinne-44-cm-pastorelli>

<https://www.idrottshopen.se/products/bandpinne-junior-chacott>

<https://www.idrottshopen.se/products/band-monocrone-4-m-pastorelli>

<https://www.idrottshopen.se/products/band-enfargat-4-m-chacott>

Rep Kortas av (**viktigt att klippa av ändarna**) till lämplig längd för gymnasten så detta går att köpa vilken längd som helst av RG-rep

<https://www.idrottshopen.se/products/rep-enfargat-pastorelli>

<https://www.idrottshopen.se/products/rep-enfargat-venturelli>

Tunnband – fungerar med en vanlig rockring för de minsta. Lindas med vit eller svart eltejp för bättre grepp. För att få rätt mått på ett tunnband – mät från foten upp till höftbenet och köp ett tunnband med den diametern.

<https://www.idrottshopen.se/products/tunnband-pastorelli>

RG GUL och ORANGE

Vi rekommenderar att ni köper redskap av märkena Pastorelli, Sasaki, Chacott och Amaya. Självklart kan även de billigare märkena funka men var medveten om att kvaliteten är lite sämre och de redskapen kan vara svårare att träna med och de håller inte lika länge. Vill gymnasten tävla på Riksserien är det viktigt att redskapen har FIG-märkning. Vill gymnasten enbart tävla på Fria Reglementet så går det bra med redskap utan FIG-märkning.

Boll 18,5 cm i diameter

Rep Kortas av (**viktigt att klippa av ändarna**) till lämplig längd för gymnasten så detta går att köpa vilken längd som helst av RG-rep



Höstterminen 2023

Käglor 41-45 cm, viktigt att dessa går att "koppla ihop"

Tunnband 80-90 cm i diameter, mät från golv till höftkula ungefär.

Bandpinne 57- 60 cm och **band** 5 m eller 6 m

Länkar där du kan hitta redskap att beställa

<https://www.idrottshopen.se/store>

<http://www.rsg-shop.com/en/chacott-c-78.html>

<http://www.rhythmic.com.au/>

<https://www.decathlon.se/2630-rytmisk-gymnastik?page=3>

Många av redskapen dekorerar med glittertejp. Denna finns att köpa via ovanstående länkar men ganska ofta även på Dollarstore.

Dräkter

Vid uppvisning/tävling ska gymnasterna ha lika dräkter om de kör duo/trio/quattro/trupp, när de kör individuellt är det valfritt vilken dräkt man väljer.

Vi har tagit fram en uppvisnings- och tävlingsdräkt som bör funka för alla våra gymnaster. Vi har valt en neutral dräkt för att den ska gå att matcha till alla färger på redskap. Vi har valt en kortärmad dräkt för att hålla ner priset så mycket det bara går. Leverantören, PrimaSalto, har vi tidigare arbetat med (för er som varit med ett tag, de vit/grå/gröna dräkterna) och de har bra kvalitet och är bra att ha att göra med.

Dräkten ser ut såhär:





Höstterminen 2023

Dräkten finns i både barn- och vuxenstorlekar, du hittar mer information här:

<https://primasalto.se/mitt-forenings Sortiment/ostersundsgymnasterna/specialuppsydd-tavlingsdrakt-ostersundsgymnasterna>

Dräkterna sys upp mot beställning och *sista beställningsdatum* för höstterminen 2023 är **15 september**. Du beställer själv i web-shopen.

Tanken är att vi ska behålla denna dräkt i flera år framöver och att den då ska gå att sälja vidare till nya gymnaster när den blir urvuxen.

För våra yngsta gymnaster i RG Indigo finns en enklare dräkt att köpa. Den passar både att träna i och att ha på uppvisningar:

<https://primasalto.se/mitt-forenings Sortiment/ostersundsgymnasterna/cadence-red>

Profilkläder

Föreningen erbjuder också ett sortiment med gemensamma profilkläder via Prima Salto.

<https://primasalto.se/mitt-forenings Sortiment/ostersundsgymnasterna>

Skor

Vi tränar barfota eller med tåskor. Andra skor är inte tillåtna på golven. Vi vill heller inte att gymnasterna tränar i strumpor. Det är skönare att köra i sk "tåskor" än barfota på våra friståendegolv. Finns att beställa t ex här:

<https://primasalto.se/mitt-forenings Sortiment/ostersundsgymnasterna>

Begagnade dräkter, profilkläder och redskap

Föreningen har en egen facebookgrupp där medlemmar kan köpa/sälja begagnade gymnastikdräkter, profilkläder, gymnastikskor och redskap. Vi uppmanar er att nyttja denna grupp både för att köpa och sälja så hjälps vi åt att spara både pengar och miljö.

<https://www.facebook.com/search/top/?q=%C3%B6stersundsgymnasterna%20k%C3%B6pa%20och%20s%C3%A4lja>

Det finns också en nationell facebookgrupp med begagnade dräkter och redskap:

<https://www.facebook.com/groups/395904110498208/>