

## Intresserad av trupp gymnastik/TeamGym?

HGK bildar fr.o.m. årsskiftet ett nytt trupplag i klass 2 (=första tävlingsklassen). Trupp gymnastik eller TeamGym, "TG", som det heter idag är en lagsport och består av tre delar; ett dansant friprogram, fartfyllda voltserier och höga hopp på trampett. Trupp gymnastiken föddes i början av 1980-talet i Sverige och Danmark och har idag spridit sig till stora delar av Europa. De finländska lagens framgångar har varit utmärkta både på nordisk och europeisk mästerskapsnivå. HGK har redan en längre tid haft trupp gymnastik inom föreningen, men de senaste 7 åren har laget tävlat på FM-nivå och laget har deltagit i flera EM och NM. Förutom seniorlaget finns det inom klubben idag även ett juniorlag som tävlar i klass 4. Nu är tanken att bilda ett nytt lag för alla intresserade som behärskar handstående och hjulning och är i **åldern 8-11år**. På trampett börjar vi med bl.a. ljushopp, x-hopp och volt. På voltbanan koncentrerar vi oss på att göra rörelser i ström så som hjulning, handstående-kullerbytta, rondat, halvvolt och volt beroende på gymnasternas individuella nivå. Nivån är inte det viktigaste utan alla intresserade får komma med!

Som tränare för laget fungerar Susanna "Sussu" Leppänen och Johanna "Johi" Krogius som båda gymnastiserat i HGK:s TeamGym seniorlag och har tränarbakgrund både inom redskap- och trupp gymnastik. Som träningsdag har vi tänkt onsdagar kl. 17.30- ca.19.45 i Gloriahallen. Ibland kan extra träningar ordnas i Sportkvarnen där en regelrätt voltbana finns. Tanken är att de som tränar redskapsgymnastik har denna gren som sidogren och så kan man i ett senare skede välja om man vill satsa mera på någondera. Tanken är alltså inte att man behöver sluta med redskapsgymnastik för att man tränar TeamGym. Båda grenarna stöder varandra och detta är också ett bra sätt att få en träning extra i veckan om man så vill. Tävlingar arrangeras ca tre gånger per år runt om i Finland, men vi deltar först då laget fått ihop de rörelser som krävs för att kunna tävla och när laget är redo för det.

**Blev du intresserad? Kontakta då Johanna Krogius [johanna.krogius\(a\)hgk.fi](mailto:johanna.krogius(a)hgk.fi) eller 040-5164062. Meddela gärna namn, ålder, eventuell tävlingsklass i redskapsgymnastik och nuvarande tränare.**

*Hoppas många är intresserade av att komma och pröva på en ny rolig gren 😊*

### **Mera information om TeamGym:**

[http://www.hgk.fi/juniorer/grupper/grupp\\_trupp.html](http://www.hgk.fi/juniorer/grupper/grupp_trupp.html)

<http://www.svoli.fi/lajit/teamgym/>