

RYHMIEN PELISÄÄNNÖT 2016

MUKSUBIC, MILLIBIC JA MUURAHAISET

1. Harjoitukseen pukeudutaan joustaviin vaatteisiin, joissa on hyvä liikkua, voimistellemme avojaloin, pitkät hiukset kiinni.
2. Harjoituksista poissaolosta on aina ilmoitettava ohjaajalle, tullaan ajoissa.
3. Kannustan kaikkia tasapuolisesti ja olen reilu harkkakaveri.
4. Käyttäydyn hyvin harjoituksissa. Olen kohtelias muille, en puhu rumia, hauku toisia tai ole muuten ilkeä toisille. Kuuntelen tarkasti annetut ohjeet, enkä häiritse toisten harjoittelua.
5. Harjoitukseen en tule sairaana, etten tartuta toisia. Lisäksi sairaana harjoittelu on terveystriski itselleni.
6. Peleissä ja leikeissä noudatan sääntöjä.

LEPPÄKERTUT JA HEINÄSIRKAT

1. Otan juomapullon jokaisiin harjoitukseen mukaan
2. Laitan päälleni joustavat ihonmyötäiset urheiluvaatteet
3. Hiukseni ovat harjoituksissa kiinni
4. Kuuntelen aina ohjaajia ja annan muille ryhmäläisille harjoittelu rauhan
5. En mene salin puolelle ennen harjoitusten alkua
6. En kiusaa ketään
7. Yritän aina parhaani, en vertaa itseäni muihin, teen omalla tahdilla ja niin kuin parhaiten osaan.

PAARMAT

1. Harjoitukseen ajoissa tuleminen
2. T-paita ja verkkarit, ei kenkiä, eikä sukkia, ei koruja yms., ettei tule vahinkoa, silmälasien kanssa oltava varovaisempi
3. Ohjaajan kuunteleminen, telineille tai muualle ei mennä
4. Jos pitää poistua salista, niin ilmoitus ohjaajalle
5. Juomapullo salin reunalle, ei mukeja
6. Kuunnellaan ohjaajan ohjeita, niin temppujen teko onnistuu parhaalla mahdollisella tavalla

PERHOSET

1. Käytän harjoituksissa ihonmyötäisiä, urheiluun sopivia vaatteita
2. Harjoituksissa hiukset kiinni
3. Kannustan toisia ja olen toisille kohtelias
4. Yritän parhaani ja keskityn omaan harjoitteluun, en kommentoi tai puutu toisten tekemisiin
5. Kuuntelen tarkasti ohjeet ja palautteet sekä toimin niiden mukaisesti

SUDENKORENNOT

1. Tulen aina ajoissa paikalle, ilmoitan, jos en pääse tulemaan harjoituksiin
2. Otan juomapullon mukaan harjoituksiin, vesi janojuomana
3. Hiukset pidetään kiinni harjoituksissa, korut pois.
4. Tilanteeseen sopivat treenivaatteet
5. Teen aina parhaani
6. Kannustan ja kunnioitan treenikavereitani, kuuntelen ja kunnioitan valmentajaani.

KOPPAKUORIAISET

1. Hiukset kiinni niin etteivät häiritse treenatessa.
2. Moikataan salilla muitakin kuin omia ryhmäläisiä.
3. Itseään ei saa arvostella turhan ankarasti.
4. Kaikki tehdään mitä valmentajat pyytää.
5. Tsempataan muita ja pidetään positiivinen asenne yllä, kuten ennenkin!

MEHILÄISET

1. Tulen ajoissa treeneihin ja ilmoitan, mikäli en pääse treeneihin tai myöhästyn treeneistä.
2. En tule sairaana/loukkaantuneena harjoituksiin. Mutten kuitenkaan ole turhaan pois treeneistä.
3. Olen reilu kaveri ja kannustan kaikkia tasapuolisesti.
4. Minulla on treeneissä asialliset treenivaatteet ja välineet (ihonmyötäinen vaatetus, ei koruja)
5. Käyttäydyn asiallisesti niin kisoissa kuin treeneissäkin. En kiusaa toisia, muistan hyvät tavat ja treenaan hyvällä ja reippaalla mielellä.
6. Kuuntelen ohjeet huolella, enkä höpötä omia juttujani, kun valmentaja puhuu!
7. Keskityn treeneissä harjoitteluun ja tottelen ohjeita ja sääntöjä.
8. Pidän hiukset tiukasti kiinni harjoituksissa (myös etuhiukset, jos ne ovat pitkät)
9. Olen tyytyväinen sellaisiin suorituksiin, joihin itse parhaimmillani pystyn, enkä vaadi itseltäni liikoja. Tärkeintä on muistaa, ettei vertaa itseään muihin, vaan pitää itseään yhtä arvokkaana, kuin kaikki muutkin, koska olemme kaikki yhtä erityisiä ja tärkeitä.
10. Sitoudun noudattamaan yhteisiä sopimuksia esim. tavoitteita ja sääntöjä.
11. Pyydän tarvittaessa apua valmentajalta.
12. Kunnioitan muita lajin harrastajia ja valmentajia, sekä seuraväkeä.

ISOT TYTÖT

1. Olen esimerkkinä nuoremmille urheilijoille.
2. Minulla on terveelliset elämäntavat (ravinto, uni, lepo).
3. Käyn treeneissä säännöllisesti/harjoittelen tavoitteiden mukaisesti

TELINELIIVIT

1. Ei saa tönä eikä kiusata toisia
2. Pukeudutaan jumppavaatteisiin ja otetaan korut pois ennen harjoituksia. Hiukset laitetaan kiinni.
3. Kuunnellaan ohjaajaa
4. Ei mennä ilman lupaa telineille roikkumaan
5. Ei tulla kipeänä harjoituksiin ja kerrotaan jo heti harjoitusten alussa, jos johonkin paikkaan sattuu

TELINELIIVIT

1. Asianmukainen varustus: ei koruja, hiukset kunnolla kiinni ja puukeudutaan urheiluvaatteisiin/voimisteluasuun
2. Seurataan ohjeita ja kuunnellaan ohjaajaa, annetaan jumppakaverille harjoitusrauha
3. Ollaan kavereita keskenään.
4. Ei tulla kipeänä harjoituksiin.
5. Kerrotaan ohjaajalle jo heti harjoituksiin saapuessa, jos johonkin paikkaan sattuu.
6. Ei roikuta ilman lupaa telineillä, ohjaaja huolehtii juomatauot.

TELINELIIVIT JA TELINELIIVIT

1. Ohjaajaa kuunnellaan
2. Tunnilta poistutaan kun ohjaaja antaa luvan
3. Telineliivissä ei juosta minne sattuu
4. Toisille voimistelijoille annetaan rauha keskittyä liikkeisiin itse
5. Minkäänlaista kiusaamista ei suvaita

TELINELIIVIT

1. Tulen ajoissa harjoituksiin.
2. En mene telineille ilman valmentajan ohjeita.
3. Keskityn harjoituksissa treenaamiseen.
4. Kuuntelen ohjeet ja noudatan niitä.
5. Olen reilu kaveri kaikille.