

Kære Springhold – gymnaster og forældre

Vores første opvisning startede og sluttede rigtig godt, men vi vil gerne indrømme, at indslagene indimellem og ikke mindst overgangen kan vi gøre meget bedre. Derfor vil vi gerne invitere til opvisningstræning mandag den 2. april kl. 14-16 i RgF Hallen. Selv om påskeferien ikke helt er slut på det tidspunkt, så håber vi alligevel, at så mange som muligt har mulighed for at deltage. Skulle man være forhindret, samler vi det hele op ved generalprøven.

Vi går ud fra, at alle deltager i opvisningen søndag, men skulle man være forhindret, så er afbud nødvendigt, og det skal ske hurtigst muligt og senest skærtorsdag til lene@rgf.dk eller i tråden på Springholdets facebookgruppe, hvor dette opslag også vil blive vist.

Generalprøve lørdag den 7. april kl. 14.00-15.50 i Arena Randers.

Her skal vi have de sidste ting på plads og prøve at lave opvisningen på det store gulv.

RgFs Præsentationsopvisning søndag den 8. april

Mødetid: Kl. 9.15.

Indmarch starter kl. 9.30.

Opvisningstidspunkt: 16.30

Mødetidspunkt til opvisning oplyses ved generalprøven.

Gymnaster modtager en entrebillet på mail i uge 14. Det samme gør øvrige RgF medlemmer. Ikke medlemmer skal betale entre. Link til køb af billetter offentliggøres i uge 14 på www.rgf.dk eller facebook begivenhed: <https://business.facebook.com/events/135890527217136/>

Éntre: Børn 0 - 3 år gratis / børn 4 - 14 år 45 kr. / voksne 90 kr.

Hvordan skal jeg se ud?

Tøj: Konkurrencetøj og træningsdragt.

Hår: Langt hår i hestehale.

Efter opvisningen

Umiddelbart efter opvisningen skal vi have taget holdfoto.

Opvisningen er en fælles begivenhed, og derfor har vi i år fået tildelt ansvaret for, at der er ryddet op på stolerækkerne efter opvisningen, så her skal alle mand (aspirant og mini) i sving og hjælpe med til at samle affald sammen. Det går lynhurtigt – 15 minutter, så er det klaret. Samtidig vil vi gerne, at junior og senior hjælpe med at flytte redskaberne ud i lastbilen, så de kan komme retur til Dronningborghallen og RgF hallen.

Info til juniorgymnasterne

Juniorpigerne er i konkurrence lørdag, og kan derfor ikke deltage i generalprøven. Heldigvis kan I være med søndag. Søndag er junior mix i konkurrence, men da vi først skal lave opvisning sent søndag, så kan I heldigvis også nå hjem og være med.

Ekstra opvisning

Sæt X: 4. maj kl. 17-19 Opvisning ifm. Open By Night i Randers City.

Vi glæder os til at se jer alle 😊

Mange hilsner

Springholdets trænersteam

Bjørn og Lene