

GYMNASTIKFESTEN I JAKOBSTAD

8-10.6.2012



Gymnastikfest
FSG | Jakobstad

07.12.2011

Detta är **Bulletin nummer 2** inför Gymnastikfesten i Jakobstad 8-10.6.2012. Målet för gymnastikfesten är att samla 2012 gymnaster i ett förhoppningsvis somrigt Jakobstad till en gymnastikupplevelse som sent skall glömmas. **Preliminära anmälningar föreningsvis ska göras senast 20.1.2012** på www.fsg.fi, på en blankett som kommer på sidan vid årsskiftet. Läs instruktionerna och försök så realistiskt som möjligt bedöma hur många från din förening som kommer att delta. I den preliminära anmälan uppges inte namn, utan endast uppskattat antal deltagare i de olika programmen samt uppskattat logibehov.

GYMP SAKNAS!

Det finns fortfarande föreningar som inte meddelat sin kontaktperson eller "GYMP". Meddela föreningens gymp (namn, adress, mobilnummer, e-postadress) så fort som möjligt, även om gympen råkar vara föreningens ordförande eller sekreterare. Vi rekommenderar trots allt att föreningens ordförande inte väljs till gymp. Ordföranden får ändå samma post som gympen, och på så sätt blir informationsflödet till föreningen större. **Till de föreningar som ännu inte anmält sin Gymp skickas denna bulletin endast till ordföranden!**

Vi önskar också att de föreningar som inte tänker delta i gymnastikfesten, och inte är intresserade av att få gymnastikfestpost, meddelar kansliet ([baba\(at\)idrott.fi](mailto:baba(at)idrott.fi)) detta!

ALLA KAN DELTA I GYMNASTIKFESTEN!
OLIKA MÖJLIGHETER ATT DELTA FINNS:

UTEUPPVISNINGAR:

FÖRBUNDSTRUPPER (massprogram), nedan koreografer och ledare

LATINO DANZ MIX

Annika Stenhäll Lill (nickan20(at)hotmail.com)

SHOWMASS

Julia Gustafsson (julia.m.gustafsson(at)gmail.com) och Lina Smeds (lina.smeds(at)helsinki.fi)

HAVET ("Flow & Slow")

Anna Jern (anna.jern(at)gmail.com) och Alexandra Renlund (a_renlund(at)hotmail.com)

VÄDERCIRKUS

Barndelen - Malin Pärus (malin.parus(at)gmail.com)

Redskapsdelen - Linda Ahlroos (linda.ahlroos(at)abo.fi)

Pojk- och herrdelen - Dan Backlund (dan.backlund(at)pp.inet.fi)

BOXERCISE

Carina Björkman (carina.bjorkman(at)nykarleby.fi), Hanna Hellman (hanna(at)multi.fi) och Ida Björkman (idalainen(at)hotmail.com)

AVSLUTNINGSPROGRAMMET

Susanne Åkerholm (susanne.akerholm(at)multi.fi)

INNEPROGRAM

FAMILY POWER

Mia Högvist (mia.hogkvist(at)purmo.fi)

TRUPP

Jaana Arola (jaana(at)idrott.fi) och Catrin Swanström (catrin.swanstrom(at)hotmail.com)

Programbeskrivningar, DVD och musik finns på www.fsg.fi där du kan ladda ner dem på dator eller DVD/CD. Får du problem kontakta baba@idrott.fi.

Uppvisningsdräkter till respektive förbundstrupprogram kommer att kunna beställas under mars månad 2012. Närmare information i Bulletin 3.

ANDRA UPPVISNINGAR:

Föreningarnas egna program på festgalorna fredag och lördag kväll (anmälan med DVD-inspelning senast 28.2.2012)

Uppvisningar sker på gator och torg fredag och lördag (anmälan med DVD-inspelning senast 28.2.2012).

ANNAT PROGRAM

- Festtåg och invigning på lördag
- Kamratsits i Gymnasiet lördag kväll
- Aktivitetskväll för barn och ungdomar lördag
- Workshops
- Gårdsfest fredag kväll
- Kvällsandakt fredag kväll

HUVUDFESTEN hålls på söndagen mitt på dagen

RESAN TILL OCH FRÅN JAKOBSTAD

Ankomst till Jakobstad helst senast kl 12.00 på fredagen, dvs ingen övernattnig torde behövas torsdag-fredag. Retur efter huvudfesten på söndagen.

Med tåg till Bennäs, ca 10 km från Jakobstad (busstransport till Jakobstad centrum).

Flygfältet ligger i Kronoby, ca 25 km från Jakobstad

Avstånd:	Helsingfors	467 km
	Åbo	414 km
	Tammerfors	295 km
	Vasa	100 km
	Karleby	36 km

INKVARTERING

Inkvartering fredag-lördag och lördag-söndag sker i skolor, på internat och hotell. Exakta priser meddelas senare, men preliminära priser finns nedan. Förbundet har bokat alla inkvarteringsplatser i Jakobstad, så **all bokning av inkvartering sker via förbundskansliet (baba(at)idrott.fi) senast den 31.3.2012.**

OBSERVERA att ni bör vara snabba med att boka hotellplatser. Hotellen i Jakobstad har redan långa kölistor på andra än gymnaster som vill bo i Jakobstad detta veckoslut. Efter 31.3.2012 ger vi bort allt som inte är bokat och efter det är det svårt att få hotellplats i Jakobstad!

Skolövernattnig kostar 15 euro och frukost lördag och söndag ingår.

Priser för övernattnig på hotell eller institut preliminärt nedan **per natt**:

Stadshotellet, Kanalesplanaden 13

Enkelrum från 67 euro, dubbelrum från 84 euro, finns också svit och möjlighet till extrabädd

Hotell Jugend, Skolgatan 11 (**OBS! endast enstaka rum kvar obokade!**)

Enkelrum 72 euro, dubbelrum 82-95 euro

Jugend Guest Home, Skolgatan 11 (**OBS! Endast enstaka rum kvar obokade!**)

Enkelrum 45 euro, dubbelrum 58 euro, trepersonersrum 78 euro, wc och dusch i korridoren

Hotel Epoque, Jakobsgatan 10

Enkelrum 102 euro, dubbelrum 122 euro, trepersoners rum 130 euro

Hostel Lilja, Storgatan 6

Dubbelrum 50 euro, trepersoners rum 60 euro, svit för 2 personer 70 euro.

Möjlighet till extrabädd finns.

Optima-internat, Ekovägen 13

Enkelrum 20 euro, endast säng med madrass. Täcken, dynor och sängkläder bör medtas

DELTAGARAVGIFTER

OBS! Alla som deltar i gymnastikfestens uppvisningar (massuppvisningar eller föreningars egna program på galor eller torg) skall ha ett deltagarpass, också "observatörer" - föräldrar och ledare, som bor på skola eller äter lunch på skola eller bokar hotellplats via förbundet (gäller inte medföljande föräldrar, syskon eller barnvakter boende på hotell, som inte deltar i någon enda del av festen eller äter lunch, hotellplats för dessa måste dock bokas via förbundet).

ALLA BETALAR SAMMA DELTAGARPASS OBEROENDE AV ÅLDER:

- 40 euro** betalning föreningsvis 25 euro i mars och 15 euro i maj
- deltagande i Gymnastikfesten (parad, uteuppvisningar, kvällsprogram)
 - försäkring
 - fri entré till huvudfesten på söndag
 - festkasse med programblad, deltagarkort, pins
 - för barn och ungdomar kvällsaktivitet

För galabiljetter, uppvisningsdräkter, logi, luncher, kvällsmat och kamratsits betalas enligt vad var och en beställt:

Lunch serveras fredag, lördag och söndag	- ca 8 euro/6 euro (under 12 år)
Kvällsmat serveras fredag och lördag	- ca 7 euro/5 euro (under 12 år)
Skollogi, frukost ingår	- 15 euro (två nätter)
Kamratsits	- 32-40 euro
Galabiljetter	- 12/8/6 euro

OBS! Dessa pris gäller för slutlig anmälan senast den 28.2.2012. Efteranmälda betalar en tilläggsavgift på 20 euro på deltagaravgiften.

Annulleringsvillkor

OBSERVERA att alla slutliga anmälningar är PERSONLIGA, en person kan inte bytas ut mot en annan!

Anmälningsavgiften 25 euro (mars 2012) återbetalas endast mot uppvisande av läkarintyg. Annullering bör ske senast 10.5.2012, efter detta datum återbetalas inte anmälningsavgiften.

Resterande avgift 15 euro faktureras per den 15.5.2012, och återbetalas inte vid eventuell annullering.

Bokad dräktbeställning gäller, dvs. kan INTE annulleras.

HÄLSNINGAR FRÅN FÖRBUNDSTRUPPLEDARNA:



Annika Stenhäll Lill

LATINO DANZ MIX

Hoppas att ni känner er laddade och förväntansfulla inför Latino Danz Mix programmet - några av er har kanske redan kommit igång med träningar. Tänk på att "resan är målet" vi ska ha roligt när vi tränar inför finalen i Jakobstad sommaren 2012. Lycka till, och tveka inte att höra av er vid små eller stora funderingar.

Latinohälsningar Annika



Julia Gustafsson och Lina Smets

SHOWMASS

Hej alla showmassdeltagare!

Förbered er på en händelserik vår med träningar och mycket skoj!

Skriftliga instruktioner samt video, musik och preliminära formationer över programmet finns på FSG:s hemsida. Tveka inte att ta kontakt med oss ifall något är oklart eller ni behöver hjälp!

Kram; Lina & Julia



Alexandra Renlund och Anna Jern

HAVET - (Flow&Slow)

Hälsningar från Havets koreografer Anna och Alexandra kommer här i form av några frågor och svar.

Vem kan delta i massprogrammet "Havet"?

- Var och en som blir inspirerad att röra på sig när hon hör en av de fem Hav-inspirerade musikerna i programmet!
- Var och en som tycker om dansant gymnastik!
- Var och en som vill bjuda publiken på en resa till ett solskimrande och böljande hav!

För vem passar den ljusblåa nivån?

- Varje flicka eller kvinna som har en bakgrund i dans, dansant gymnastik eller annan form av gymnastik klarar av den ljusblåa nivån. Ifall man helt enkelt tycker det är roligt att dansa skall man komma med! Den främsta utmaningen ligger i att hitta mjukheten i rörelserna och att ha tålamod att göra även långsamma rörelser.

För vem passar den mörkblåa nivån?

- Varje kvinna som vågar visa sin inre elegans och anta utmaningen att lära sig de några längre stegserier som programmet innehåller, klarar av den mörkblåa nivån.

Är programmet för svårt för en "motionsgymnast"?

- Nej. Programmet innehåller ca 5 stegserier där man måste koncentrera sig aningen för att armar och ben skall göra rätt sak. I övrigt består den mörkblåa delen mest av olika armrörelser och enkla steg. Man behöver inte vara rädd att man inte skall kunna röra sig tillräckligt "mjukt" - bara man rör sig åt rätt håll (ner eller upp, till vänster eller höger) så bidrar man till att skapa helheten: ett böljande hav!

Ifall det är någon som inte klarar av att sitta på knä så kommer man att även kunna göra början av programmet stående.

Vad gör vi om vi behöver hjälp? Eller om något är oklart i programbeskrivningen?

- Då kontaktar ni Anna eller Alexandra som kommer till er förening och hjälper er! (Psst! Om ni är 3 föreningar som tillsammans kallar på hjälp så betalar FSG resan...)

OBS! Beskrivningen av stegserien i del 1 innehöll ett litet fel. Felet är nu korrigerat och den rätta versionen finns FSG:s hemsida. Den rättade texten är skriven med rött.

KOM MED OCH BLI EN VÅG I VÅRT HAV!

Anna & Alexandra

"VÄDERCIRKUS" - barn, redskap, pojkar och herrar
Malin Pärus, Linda Ahlroos, Dan Backlund



Linda Ahlroos

Redskapsdelen

Välkomna med alla redskapsgymnaster till redskapsdelen i Vädercirkusprogrammet. Programmet består av en trampettdel och en koreografidel som innehåller akrobatik. Redskapsdelen består av två olika nivåer där gymnasterna gör olika svårigheter. Programmet passar utmärkt för både pojkar och flickor.

Jag hoppas det finns många ivriga redskapsgymnaster som vill delta i programmet.

Hälsningar Linda



Dan Backlund

Herr- och pojkdelen

En del kompletteringar och rättelser:

Del 2

I vändningen i början. Skall vara vänster fot flyttas intill höger fot. (Vanlig militärvändning)

Del 3

Det blir inga kullerbyttor utan skottkärra. En är skottkärra, den andra skottar. Bara en kort sträcka.

Del 4

Vill förtydliga att inte alla står på händer, bara de som kan. De andra är mottagare.

Hälsningar från Dan



Malin Pärus

Barndelen

Hejsan alla barn och ledare!

Hoppas ni alla är inspirerade att påbörja träningen inför sommarens gymnastikfest.

På grund av oväntade problem har filmen som skall hjälpa er på traven dröjt, men den borde finnas till hands i det skede då ni läser denna spalt. Jag tycker det är mycket viktigt att ni vågar ta kontakt, om det är något ni undrar över, eller om ni helt enkelt anser att någon del är ogenomförbar. På det viset undviker vi missförstånd i slutskedet.

Jag hoppas att ni till en början gör träningen av programmet så spännande som möjligt, så att alla barn orkar öva flitigt ända tills vi träffas i Jakobstad. I och med att programmet är uppbyggt i delar, behöver man inte träna allt från början till slut. Ta en del åt gången och använd rörelser ur programmet i lekar och uppvärmningar, så märker barnen inte ens att de lär sig nya saker. Man kan gärna använda en innebandyklubba eller dyl som paraply till de delar där paraplyet hålls ihopfällt, så behöver man inte förbereda sig med rekvisita varje gång. Jag kan även rekommendera ett billigt och bra paraply från det blågula möbelvaruhuset att träna med i föreningarna.

Hoppas det blir en hejdundrande Vädercirkus att se fram emot.
En riktigt god jul önskar jag alla gymnaster och ledare,
Malin



BOXERCISE

Carina Björkman, Hanna Hellman och Ida Björkman

Inför boxerciseprogrammet krävs det att föreningarna eller gymnasterna gör en investering av handskar och mittsar (pads). För att man i föreningarna skall ha nytta av utrustningen kommer vi (Hanna och Carina) att hålla idédagar på flera olika platser i landet. Under dessa 3 h långa inspirationstillfällen går vi igenom slag- och sparkteknik samt ger lektionsförslag. Efter idédagen kan man enkelt ta in en ny träningsform i sin verksamhet.

Vi hoppas att så många som möjligt vågar pröva på boxercise. Det går bra att komma med fastän man aldrig förr har sysslat med boxning. Tekniken lär man sig under tiden som programmet inövas. Programmet är endast 5 min. långt så man behöver inte satsa all sin lediga tid till att öva in det, men vi garanterar ändå att deltagarna får bättre kondition under träningarnas gång. Gymnaster i alla åldrar, damer, flickor, herrar och pojkar är hjärtligt välkomna med!
Lycka till med träningarna!
önskar Hanna, Ida och Carina



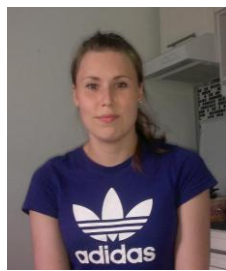
FAMILY POWER (inneprogram)

Mia Högvist

Många har ställt mig frågan: "Kan mitt barn vara med? Han är 4 år och står inte precis stilla hela tiden..." Absolut är mitt svar. Family Power handlar inte om platsmärken och koreografi, utan om kondition och gymnastikglädje för hela familjen. En av höjdpunkterna varje vecka för min egen familj är just Family Power träningspasset. Det är inte ofta vi annars hinner umgås tillsammans

en timme i sträck. Veckopasset är uppbyggt så att barn och vuxna har en gemensam, svettig uppvärmning. Därefter leker barnen skilt för sig med en barnpassare och de vuxna kör ett motionspass. Passet avslutas med gemensam avslappning. Ta med hela familjen - både till träning och fest!

Hälsningar Mia



TRUPP (inneprogram)

Jaana Arola och Catrin Swanström

Hej alla gamla och unga trupp gymnaster som funderar på att delta i Gymnastikfesten 2012! Kom och delta i truppmassprogrammet som jag och Catrin Swanström gjort. Vi uppträder på någondera kvällsgalan. Kolla videoinstruktionerna på YouTube (www.fsg.fi) och börja träna! Det blir roligt och en fin upplevelse!

Hälsningar Jaana



AVSLUTNINGSPROGRAMMET SÖNDAG, alla gymnaster deltar

Susanne Åkerholm

Programmet kommer att inövas först under Gymnastikfesten

GYMNASTIKFESTPRODUKTER

Gör reklam för gymnastikfesten genom att instruera och träna programmen i gymnastikfestens T-skjorta! Jakobstad 2012 t-skjortor (svarta med festlogon på bröstet) kan beställas från kansliet ([baba\(at\)idrott.fi](mailto:baba(at)idrott.fi)) för 10 €/st + postningskostnader. Skjortorna finns i storlek Dam-S, Dam-M, Dam-L, Dam-XL, herr-L. I januari kommer dessutom herrstorlekar S, M och XL. Observera att skjortorna till sin storlek är ganska små. Tvekar du mellan två storlekar, ta den större!

Gymnastikfestbörsar finns i två storlekar, 12 och 18 €.

Gymnastikfestens disktrasa kostar 3 €.

Alla produkter kan ses och beställas på www.fsg.fi.

PRELIMINÄR TIDTABELL

20.1.2012	Preliminär anmälan till Jakobstad 2012 föreningsvis
28.1.2012	Instruktioner av förbundstruppernas program, Norrvalla, Vörå
11.2.2012	Instruktioner av förbundstruppernas program, Vanda
28.2.2012	Slutlig anmälan till Gymnastikfesten i Jakobstad 2012.
28.2.2012	Anmälan av galaprogram och torgprogram, med DVD-inspelning
mars 2012	Betalning av anmälningsavgift 25 euro (faktureras föreningsvis)
17.3.2012	Instruktioner av förbundstruppernas program (FSG vårmöte), Jakobstad
mars 2012	Beställning av uppvisningsdräkter
31.3.2012	Beställning av logi
30.4.2012	Beställning av galabiljetter och biljetter till kamratsitsen
15.5.2012	Betalning av slutlig avgift föreningsvis (faktureras)
19.5.2012	Samövning av förbundsprogrammen på Norrvalla, Vörå
20.5.2012	Samövning av förbundsprogrammen i Södra Finland

Denna information gav förhoppningsvis svar på de frågor du hade i detta skede.

Om inte, kontakta oss för närmare information.

Nästa bulletin kommer i början av februari. Bulletinerna kan du också läsa på FSG:s hemsida www.fsg.fi.

Gå in på Facebook på festens hemsida och gilla! Där hittar du alltid det senaste angående festen!

I väntan på gymnastikfesten!

Baba Åkerberg, FSG verksamhetsledare
baba@idrott.fi, 040-545 2260