



GIMNASTYKA

Podczas pakowania torby na zajęcia gimnastyczne twojej pociechy, pamiętaj, że butelka wody to podstawa. Powinny się też w niej znaleźć rzeczy na przebranie oraz ręcznik i kosmetyki pod prysznic. Na początku swojej przygody z gimnastyką szkrab będzie potrzebować jedynie odpowiedniego obuwia i wygodnego stroju gimnastycznego. Z kolei każdy kolejny stopień zaawansowania wymaga nieco bardziej profesjonalnych akcesoriów.

Co spakować do torby treningowej?

Odzież

- wygodne, funkcjonalne ubrania sportowe, zapewniające swobodę ruchu
- odpowiednio dobrane obuwie
- komplet odzieży na zmianę

Latem

- koszulka z krótkim rękawem
- krótkie spodenki

Zimą

- koszulka z długim rękawem
- długie spodnie

Pod prysznic

- kosmetyczka ze szczotką do włosów, szamponem, żelem pod prysznic
- klapki
- duży ręcznik
- mały ręcznik
- dezodorant (dla nastolatków)
- torba na brudne ubrania

Inne

- woda
- plastry, taśma kinestetyczna
- ew. preparat z magnezem

Ćwiczenia na przyrządach – odzież i obuwie

- ✓ baletki gimnastyczne z podeszwą dwudzielną
- ✓ wygodne, przylegające ubrania sportowe, które nie będą haczyć się o sprzęty, opcjonalnie kostium gimnastyczny
- ✓ skórzane ochraniacze na dłonie

Akcesoria

- ✓ Gumki i spinki do włosów, ew. siatka do koka (w przypadku długowłosych dzieci)

Ćwiczenia wolne – odzież i obuwie

- ✓ baletki gimnastyczne z giętką skórzaną lub kauczukową podeszwą
- ✓ luźna koszulka
- ✓ luźne spodnie

Przed pierwszymi zajęciami na hali gimnastycznej, podpytaj instruktora, czego jeszcze może potrzebować twoja pociecha podczas treningu. Więcej informacji o gimnastyce sportowej jako ogólnorozwojowym hobby dla dzieci znajdziesz [w naszym artykule](#).