

# Voimistelutunnin säännöt & vaatetus

---

- Tulen tunnille ajoissa
- Käyn wc:ssä ennen tunnin alkua
- Pukeudun sovittuun voimisteluasuun
- Laitan pitkät hiukset kiinni

**Vaatteiden täytyy olla joustavat muttei sellaiset, että ne roikkuisivat lapsen päällä.**

Paras vaihtoehto:

Body/voimistelu toppi ja shortsit tai leggingsit.

Linkejä voimistelukaappoihin:

- Voimisteluvälineitä [tästä](#)
- Voimisteluvaatteita [tästä](#) ja [tästä](#)

**Voimistelijat** – salissa voi olla sukkasillaan, voimistelutossut ovat hyvä vaihtoehto!

Seuraavat välineet mukaan:

- Pallo
- Jooga palikka
- Hyppynaru
- Juomapullo
- (Matto ei pakollinen)



# Oheisten säännöt ja vaatetus

---

Taitoluistelun ohella taitoluistelijat tarvitsevat harjoitusta myös salissa. Saliharjoitus taitoluistelijalle on nimeltään oheiset.

Oheisissa käytetään samoja sääntöjä kuin voimistelutunneilla, samoin pätee myös vaatteiden kanssa VAATTEET EIVÄT SAA ROIKKUA, MUTTA NIIDEN ON OLTAVA JOUSTAVAT!

**Taitoluistelijat** – oheisissa käytetään lenkkareita.

Seuraavat välineet mukaan:

- Piruettilusikka
- Hyppynaru
- Jooga palikka
- Nilkka/käsipainot 300-500g
- Kuminauhat (yksi pienempi, toinen isompi)
- Juomapullo
- Matto (ei ole pakollinen, koska saleissa on yleensä valmiiksi mattoja)

