

HUSKELISTE

FREESTYLE / SLOW / HIP HOP / PERFORMAING ART / CHEERDANCE/

- Aller først husk å melde deg på i tide, har du ikke gjort dette gjør det en time før start i hallen. Møt i god tid.
- Betal lisens (kontakt oss på lisens@studiosstepup.com)
- Deretter gå rett inn og hent startnummer. Se så etter klubben, vi ønsker å sitte så samlet som mulig, dette slik at trenere enkelt får tak i foresatte og dansere hvis det er noen beskjeder.
- Hør med din trener hvilket klokkeslett det er felles oppvarming og gjør deg så klar til dette tidspunktet. **OPPVARMING MED TRENER ER MYE VIKTIGERE ENN HÅR, SMINKE OG DRAKT ☺**

HUSK FØR KONKURRANSEN

- Start å pakke alt utenom mat på listen torsdag/fredag slik at du ser at du har alt du trenger.
- Spis bra kvelden før (kveldsmat, ikke kake godterier osv).
- Sov en time MER enn du gjør skoledager (legg deg før).
- Spis en god frokost før du drar hjemme i fra på morgenen.

TA MED KONKURRANSEDAGEN (Plastkasser er suverene)

- Møt i Klubbdress (**alltid**) www.sefastore.no (velg team wear Step Up)
- Sikkerhetsnåler til startnummer
- Drakten din / treningstøy (ny-vasket)
- Børste
- Tupperingskam / tupperingsbørste
- Hårspray til å fjerne småhår/babyår
- Hårnåler/Hårlus samme farge som hår
- Frukt / Smoothie(gjernet oppkuttet)
- Matpakke som holder mange timer (Baguett, salat, pastasalat osv)
- Navnet drikkeflaske
- Druseukker om du sliter med å spise mellom rundene
- Sportsteit I tilfelle brannså (barbentdansere)
- Tøfler (dansetøfler finnes på DODA.no)
- Varmesokker
- Husk å si hei og hadet til trenere. Vi går ikke uten å gi beskjed til trenere ☺

Foreldre ordner selv hår og sminke på barna, trenerne og sportslig leder er med på frivillig basis og ønsker i hovedsak for å følge opp dansen og danserne. Kom gjerne bort og be om hjelp, tisp og råd til hår osv, men vis hensyn når noen av medlemmene våre danser.

De eldste danserne hjelper hverandre og de yngre

Skap liv og røre – alle elsker stemningen på fem-mila I ski, slik er det i dans også, Stemning ere md på å heie danserne frem. Klapp, rop og ros ☺

Vi ses på konkurranse ☺