



Heming Adrenalin guidelines - En taktisk veiledning - Barmark Edition 2018

For at alle skal få optimale forhold og forutsetninger for alt som er bra på trening er det viktig å følge noen kjøreregler. Her er noen velvalgte ord som klokkelig nok kan være til hjelp... og i størst mulig grad bør etterstrebes...

Ta godt vare på hverandre og ta mot nye utøvere som din beste venn.
Vær like fet og smooth mot de andre som du skulle ønske andre var mot deg.
Vær raus på å dele ut creds...

Hjelp andre som du håper andre vil hjelpe deg... når den tid kommer.
Husk nå også på å la andre slippe til like mye som deg selv.
Meld tydelig i fra ved skade, din egen så vel som en annens.
Gi beng i å være bedritne mot andre aka dissing er for douchbags!

Pay attention – listen carefully! Vi formidler til enhver tid mengder av info og det meste av dette er tilknyttet det som er ment å gi skills. Vi gjør det både i plenum og vi gjør det individuelt og vi gjør vårt ytterste for at dere skal bli forstått.

Vi er meget glade for iver og entusiasme men ikke la utålmodigheten få helt frie tøyler. Det kan være lurt å følge med på det som kan komme av info, innspill, kommentarer og tips som etter all sannsynlighet kun er ment for at du skal bli bedre og bedre og bedre og bedre... Stop and listen - trenerne er der for å hjelpe deg.

Krev din plass og forlang vår oppmerksomhet, spør oss, mas på oss og be om hjelp. Spark oss i leggen om du må. Vi er der for å lære deg og for å hjelpe deg.

I forhold til det vi driver med er ingenting flaut eller på noen måte dumt å gjøre - det beste man gjøre er å prøve og det er alltid bedre å prøve enn å la det være.

Ingen vil på noen måte stå i fare for å drite seg ut eller bli dette av andre. Dermed trenger ingen å frykte det heller.

Vi driver tross alt med det vi driver med og det innebærer heftig med bailings, de merkeligste failings og sjukt sketchy nailings. Clame to fame, dudes and dudettes!

Det vi gjør det gjør vi best på egenhånd så foreldre må nok oppholde seg andre steder enn i hallen der vi har trening.

Ikke pill, riv, dra, røsk eller plukk på det som er av pads, polstringer, skum eller liknende. Dette er der for å beskytte dere og det burde være grunn god nok for ikke å ødelegge.

Tullball, bajaseri, gnutking, knuffing og øvrig bølling kan virke harmløst men like gjerne det motsatte. La det være med dette inntil videre beskjed. Apropos tullball: Ball er for ballspill, bikkjer og dansing. Derfor lar vi ballen være helt i fred så sant ingen annen beskjed blir gitt.

Bruk wc og garderobe som dere gjør hjemme...

Takk skal du ha for at du leste gjennom dette...