



SESONG 2025/2026

NYHETSBREV

SEPTEMBER

HVORDAN VÆRE EN GOD CHEERFORELDER

LØRENDAGEN SAMMEN MED WHITE

OSLO MARATON MED MAXIM

INVESTERING I MATTEGULV

PELLE PERFORMANCE

FORELDREMØTER

HVORDAN VÆRE EN GOD CHEER-FORELDER?



Å være cheerleader-forelder handler først og fremst om å støtte barnet ditt, laget og klubben på en positiv og trygg måte. I OCT Galaxy er vi en klubb som drives helt av frivillighet - verken lagledere eller styret er ansatt, og alle inntekter og treningsavgifter går direkte til å skape aktivitet for barn og unge.

STØTT BARNET DITT

- Vis interesse for treningene og hei på mestring, ikke resultater.
- La trenerne ta hånd om det sportslige – din rolle er å være støttespiller.
- Motiver barna til å være positive på trening, og lær dem å håndtere både medgang og motgang. Det samme gjelder deg som forelder.
- Hold deg oppdatert med informasjon som kommer ut på Gnist og Facebook.
- Hjelp barnet ditt til å følge regler satt av klubb og lag.
- Pass på at utøver alltid har rett utstyr, eks cheersko, drakt, teip etc...
- Sett deg inn i hvordan sporten fungerer, slik at du forstår at alle er like viktige - Ikke kun ditt eget barn.

BIDRA I KLUBBMILJØET

- Bli med utøver på konkurranser og vis stolthet over vår flotte Galaxy-familie med klubbens effekter.
- Bidra i foreldregjengen med et positivt og støttende sinn for alle parter.
- **Hallvakter:** Alle må regne med minimum én hallvakt per halvår, mer info i gnist.
- **Avslutninger:** Vi trenger foreldre som bidrar på jule- og sommeravslutningene, og ikke minst betyr oppmøte mye for hele klubben.
- **PeeWee Star Open:** Dette er vår viktigste konkurranse for de yngste utøverne og en avgjørende inntektskilde for klubben. Her må alle foreldre bidra med minst én dugnadsoppgave (4–5 timer) og levere vaffelrøre eller kake.

KLUBBEN BYGGER PÅ DUGNADSÅND - FELLESKAPET GJØR CHEERLEADING MULIG

LØRENDAGEN



Lørendagen 2025 ble arrangert lørdag 6. september i Lørenparken i Oslo, og samlet hundrevis av nabolagets beboere til en festdag fylt med aktiviteter for hele familien. Arrangementet ble organisert av Selvaag Eiendom og Løren Velforening.



Klubben deltok i år for andre gang på Lørendagen, og vårt Youth Level 3-lag, White, åpnet dagen med et energisk åpningsshow. Showet ble så populært at jentene fremførte rutinen hele to ganger!

Rutinen var spesielt tilpasset laget, som kun hadde hatt et par treninger sammen. Fokus har vært å bygge solid grunnteknikk, før laget senere i sesongen skal opp på et høyere nivå. For å møte utfordringen med vårt gress, ble showet justert slik at det kunne gjennomføres trygt under usikre værforhold.

Gjennom hele dagen delte jentene ut flyers og lot nysgjerrige barn prøve seg på små stunt. Flere foreldre bidro aktivt, noe som gjorde dagen til en fantastisk opplevelse for både utøvere, trenere og publikum.





OSLO MARATON



Vi i Oslo Cheerteam Galaxy var stolte over å være med på sidelinjen under BMW Oslo Maraton, der vi sammen med Maxim Sport skapte stemning og heiet fram de over 20.000 deltagerne. Vår rolle var å bidra til folkefestfølelsen i Oslos gater – med energi, glede og støtte til løpere i alle aldre og på alle nivåer.

Oslo Maraton er Norges største gateløp og arrangeres hvert år den tredje lørdagen i september. Med start og mål på Rådhusplassen går løypene gjennom Oslos gater, og vi i Galaxy er stolte av å være en del av arrangementet.

Det å få muligheten til å heie på løpet sammen med Maxim – det handler om å være en del av et fellesskap.

Galaxy deler maratonets verdier om livskvalitet, mestring og fellesskap, og vi ønsker å bidra til at både løpere og publikum kjenner på idrettsglede og motivasjon.

Å stå på sidelinjen og heie fram deltagerne i alle distanser – fra barn i Oslo Mini Maraton til de tøffe som fullfører Oslotrippelen – er en opplevelse vi setter stor pris på. Sammen med Maxim Sport fikk vi spre både energi og pågangsmot til alle som tok utfordringen.

MATTEGULV



Klubben har besluttet å investere i nye cheermatter for å sikre et trygt og godt treningsmiljø. De vi kjøpte forrige sesong tålte dessverre ikke den jevne inn- og utrullingene vi trenger i hallen. Derfor ser vi det som både nødvendig og forsvarlig å gjøre en ny investering som ivaretar utøvernes sikkerhet på best mulig måte.

Mattene er kjøpt gjennom JI Sport Norge AS, en leverandør med bred erfaring innen idretts- og turnutstyr til klubber, skoler og foreninger. Leveransen skjer via Turnspesialisten, og vi forventer å få dem levert i slutten av november/begynnelsen av desember.

Dette blir et viktig løft for både utøverne og klubben, og vi gleder oss til å ta dem i bruk!



TUMBLING TRIAL CAMP – SEPT TO DEC 2025

WEDNESDAYS & FRIDAYS • 16:00–20.15

📍 FRYDENBERG SKOLE, FRYDENBERGEID 48

📅 WEEKLY PROGRAM – 4 SKILL-BASED CLASSES

16:00–17:00 Front/back walkover
Forward/backward roll • Cartwheel
Round-offs

17:05–18:05 Intro to back handspring

18:10–19:10 Multiple back handspring
Roundoff back handspring

19:15–20:15 Standing back tuck
Roundoff back handspring tuck

📅 DATES (EXCLUDES HOLIDAYS)

SEPTEMBER – 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26

NOVEMBER – 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28

DECEMBER – 3, 5, 10, 12, 17, 19

OCTOBER –

8, 10, 15, 17, 22,
24, 29, 31

💰 SUBSCRIPTION PRICING

**ONLY 499
NOK/MONTH**

- Choose and attend 2 classes per week
- Stay consistent and grow your tumbling skills
- Suitable for beginner to intermediate levels

📞 SIGN UP NOW

PELLEPERFORMANCE@GMAIL.COM | 97 27 1661

Limited spaces – secure your spot today!

FORELDREMØTER



Foreldremøtene er en av de viktigste informasjonsarenaene foreldre får med seg gjennom sesongen. Deretter har vi Gnist, som er klubbens hovedkommunikasjonsarena.

Foreldremøtene gir samlet og direkte informasjon som ikke alltid fanges opp andre steder. Cheerleading er en kompleks og fysisk krevende lagidrett hvor sikkerhet, presisjon og oppmøte er avgjørende. På foreldremøtene får dere nødvendig informasjon om treninger, konkurranser, utstyr og sikkerhetsrutiner, samtidig som vi bygger fellesskap mellom trenere, foreldre og utøvere.

Mandag 6.10

Tid	Lag
17:00–18:00	Flare
18:00–19:00	Thunder

Tirsdag 7.10

Tid	Lag
17:30–18:30	Glow
18:30–19:30	Gold

Onsdag 8.10

Tid	Lag
17:30–18:30	Bronze
18:30–19:30	Silver
19:30–20:30	White

Torsdag 9.10

Tid	Lag
17:30–18:30	Black & Sparkle
18:30–19:30	Steel