



2020-01-01

TRÄNING OCH MÅL I DE OLIKA GRUPPERNA

- **Barngrupper**
- **Flick/pojkgrupper**
- **Tävlingstrupper**
 - **Yngre tävlingstrupp**
 - **Äldre tävlingstrupp**



2020-01-01

Barngrupper

Mål med träningen

- Att lägga en bra grund för framtida träning genom att träna kroppskontroll och grundövningar.
- Kombinera träningen med mycket lek.

Träning

- Få kroppskontroll genom att åla, krypa, gå på tår, rulla stock
- Spänningsträning
- Hinderbanor
- Kullerbytta
- Prova på att hjula
- Handstående
- Ljushopp på trampett med hjälp av bänkar
- Hoppa plint på fyra delar
- Leka lekar

Övrigt

- Träna 1 tim/vecka
- Delta i terminsavslutningsuppvisning 1 gång/termin
- Inför varje termin göra en terminsplanering
- Anordna föräldramöte minst 1 gång/år



2020-01-01

Flick/pojkgrupper

Mål med träningen

Att förbereda gymnasterna för framtida träning inom både tävlings- och ungdomssektionen, genom;

- **mycket träning av kroppskontroll och grundövningar samt få prova på svårare övningar.**

Träning

- Fortsatt träning av kroppskontroll
- Hinderbanor
- Rörelseskolning
- Gemensamt fristående
- Leka lekar/styrkelekar
- Lättare smidighet. Splitt, spagat och brygga

Matta

- Kullerbytta
- Handstående
- Hjulning
- Prova på rondat, handvolt

Trampett/hopp

- Hoppa ljushopp och x-hopp på trampett
- Hoppa kullerbytta upp på mattberg
- Hoppa plint på 5 delar

Övrigt

- Träna min. 1 tim/vecka
- Delta på terminsavslutningsuppvisning 1 gång/termin
- Inför varje termin göra en terminsplanering
- Anordna föräldramöte minst 1 gång/år



2020-01-01

Tävlingstrupper - Yngre tävlingstrupp

Mål med träningen

- Att ge gymnasterna en bra grund för fortsatt träning inom tävlingssektionen.
- Gymnasterna ska ha god kropps kontroll och träna mycket grundövningar.
- Även få prova på svårare övningar.

Träning

- Kroppskontroll
- Börja bygga upp styrka
- Hinderbanor
- Strömma
- Rörelseskolning
- Gemensamt fristående
- Smidighet, spagat, splitt och brygga
- Leka lekar

Matta

- Kullerbytta
- Handstående
- Hjulning
- Rondat
- Prova på handvolt och flick-flack

Plint

- Ljushopp
- Kullerbytta, 6 delar

Trampett

- Ljushopp
- X-hopp
- Volt och överslag på mattberg



2020-01-01

Forts. Yngre tävlingstrupp

Övrigt

- Träna min. 2 tim/vecka
- Delta på terminsavslutningsuppvisning 1 gång/termin
- Tävla på regionala "Truppslaget" -tävlingar
- Delta i läger tillsammans med flick/pojkgrupper och äldre tävlingstrupp

- Inför varje termin göra en terminsplanering
- Efter varje termin göra en terminsutvärdering
- Anordna föräldramöte minst 1 gång/termin



2020-01-01

Tävlingstrupper - Äldre tävlingstrupp

Mål med träningen

- Att fortsätta gå framåt och lära sig svårare övningar.
- Få en bra grund inför framtida träning.
- Att förbereda för att tävla på riksnivå. Målet är att delta på RT2 el. liknande.

Träning

- Kroppskontroll
- Styrka
- Hinderbanor, Lekar
- Löpträning
- Smidighet, spagat, split, brygga

Matta/Tumbling

- Kullerbytta
- Handstående, handstående nedrullning
- Hjulning
- Rondat
- Flick flack
- Handvolt
- Frivolt
- Salto

Trampett

- Ljushopp
- X-hopp
- Frivolt i olika stilar
- Överslag på bord



2020-01-01

Forts. Äldre tävlingstrupp

Fristående

- Rörelseskolning
- Piruetter
- Fristående
- Hopp
- Våg
- Balans

Övrigt

- Träna min. 4 tim/vecka
- Delta på terminsavslutningsuppvisning 1 gång/termin
- Tävla på regionala "Truppslaget" och/eller tävlingar på liknande nivå utanför regionen
- Läger tillsammans med flick/pojkgrupper och yngre tävlingstrupp

- Inför varje termin göra en terminsplanering
- Efter varje termin göra en terminsutvärdering
- Anordna föräldramöte minst 1 gång/termin