

Röda tråden – Kristinehamns Gymnastiksällskap

Vikten av att träna rätt

Gymnasterna bör träna utefter vad respektive nivå har för övningskrav eller efter sin egen förmåga. Vi vill skapa en bra grund för gymnastens skull, för att denne ska kunna utvecklas på rätt sätt. Att gå för fort fram, eller träna för svårt innebär en risk för gymnasten, då denne kan skada sig eller inte får rätt förutsättningar för att kunna utvecklas vidare. Det är skillnad på att behärska att utföra en volt, och att utföra en volt med säkerhet och god teknik. God teknik innebär t.ex. korrekt handnedsättning, blickpunkt, aktiv landning etc. Mer om teknik finns att läsa i basprogrammet

Ex. inbaningspass (där man tillför extra kraft till gymnasten genom att ex. lyfta runt) ska användas restriktivt, då det hämmar gymnastens förmåga att använda sin egna kraft och teknik. Vi vill skapa trygga gymnaster som utför övningarna säkert, tekniskt rätt, och med gymnastens egna förmågor. Behöver man inbaningspassa varje varv, så bör man återgå till den övning som gymnasten klarar att utföra, och rätta till tekniken och annat för att gymnasterna ska få egna och bättre förutsättningar för att kunna utföra den svårare övningen. Säkerhetspass eller verbalt pass bör användas för att stötta gymnasten, men gymnasten ska kunna utföra övningen utan hjälp.

Kunskapskrav för gymnasterna enligt tävlingskraven

På hösten behöver alla moment ej vara uppnådda, men gymnasten ska vara på väg mot dem och ha förutsättningar för att nå dem under verksamhetsåret. Hänsyn ska även tas till den sociala situationen med kamrater. Gymnasten ska även vara mentalt redo och veta vad kraven är på den nivån de ska flyttas till. Förflyttning sker inför hösten, undantagsfall vid jul.

Alla ledare ska ta hänsyn till föreningens alla trupper så att det blir en kontinuitet i de aktivas stegring och att de får en utmaning.

Byte av nivå ska ske i samråd med tränare, föräldrar och aktiva. Möte mellan berörda trupper/ledare och besök under en träning sker under slutet av terminen för att diskutera överflyttning av gymnaster.

Kunskapskrav

Nivå	Matta/Tumbling	Trampett	Fristående
Nivå 8	Kullerbytta Hjulning Handstående med fall	Jämfotahopp i trampetten Ljushopp Volt till rygg på mattberg Överslag till rygg med händer på mattberg	Balans på ett ben Hoppsa och chassé Hjulning Svårigheter: Balans på ett ben 45 Vippsittande Ljushopp 180 Saxhopp 45
Nivå 7	Handvolt på station Handstående nedrullning Rondat Kullerbytta med raka ben	Grupperad frivolt till stå Överslag på bord till mattberg	Balans på ett ben Hoppsa och chassé Hjulning Spagat övas Svårigheter: Piruettpreparation, piruett 180/360 Balans < 90 grader Hopp (ljushopp 180, saxhopp 45) Bra hållning
Nivå 6	Rondat flickis Handvolt	Enkel frivolt Överslag	Balans på ett ben Hoppsa och chassé Hjulning Spagat övas Svårigheter: Piruettpreparation, piruett 180/360 Balans < 90 grader Hopp (ljushopp 180, saxhopp 45) Bra hållning
Nivå 5	Rondat flickis Handvolt Rondat flickis salto eller flickis flickis	Sträckt frivolt Överslag	God dansvana God tävlingsvana God taktvana Spagat övas Svårigheter: Spindeln Spagat Pikfäll Handstående

			Markskruv 360 Balans 90 grader Lågt saxhopp Piruett 360
Nivå 4	Rondat flickis salto eller flickis flickis Handvolt frivolt	Sträckt 180 Överslag	God dansvana God tävlingsvana God taktvana Spagat övas Svårigheter: Stödvåg Spagat Pikfäll Handstående Markskruv 360 Balans 120 grader Högt saxhopp Piruett 540
Nivå 3	Handvolt sträckt 180 Rondat flickis sträckt salto (skruv)	Sträckt 360 Överslag	God dansvana God tävlingsvana God taktvana Spagat övas Svårigheter: Stödvåg Spagat Pikfäll Handstående nedrullning Markskruv 360 Balans 120 grader Piruett 720 Våghalvstående Högt saxhopp
Nivå 2	Se code of point	Se code of point	Se code of point
Nivå 1	Se code of point	Se code of point	Se code of point