

Kompendiets innehåll

Att vara barnledare

Checklista för uppstart

Motoriska grundformer

Trivselregler i hallen

A, B och C-grupp

Träningsupplägg

Uppvärmningsförslag

Övningsbank steg A och B

Att vara barnledare

Att vara ledare inom barn- och ungdomsgymnastik handlar om allsidig gymnastikträning som skapar förutsättningar för ett aktivt liv med fokus på fysisk, social och mental utveckling. Under lekfulla former lära vi ut gymnastikens grundformer och grundövningar och lägger grunden för ett långsiktigt idrottsutövande. All träning inom föreningen har ett tydligt syfte och leder mot psykiska eller motoriska färdigheter. Gymnastikträning är lite som ett pussel, många små bitar bygger tillsammans en helhet.

Vilka är ledare i barngrupperna?

Till stor del är det entusiastiska föräldrar som är ledare och ibland får vi in andra ledare också. Alla ledare erbjuds att få gå föreningens interna utbildningar och även gymnastikförbundets utbildningar. Vi brukar även ha gymnaster som hjälper till i våra grupper.

Vad är en barnledares uppgift?

Att vara ledare i en barngrupp handlar om att ansvara och planera för gruppens träningar, fylla i närvaro, informera gruppen om viktiga händelser under terminen.

Vad behöver barnen?

- Trygg och stimulerande miljö
- Uppleva framgång
- Repetera
- Övningar efter barnens utveckling
 - Ej för svårt - då ger dom upp! Ej för lätt - då slarvar dom och tröttnar!
- Gå från enklare till svårare övningar
- Ta steg ifrån något känt till okänt
- Engagera flera sinnen
- Lyft det positiva!

Som ledare får du:

- Gratis utbildning
- Arvode
- Reducerad avgift för ditt barn

Checklista för uppstart

Vid uppstart av en grupp finns det några praktiska saker som är bra att ha koll på innan. Här nedan finns en checklista:

- Nycklar/Taggar - Se till så du har en fungerande nyckel, tagg eller kod till gympasalen. Kontakta vaktmästaren på skolan i god tid innan terminsstart.
- Ledarhandbok - Se till så du har läst igenom föreningens ledarhandbok så du är uppdaterad om vad föreningen står för och vad som gäller när vissa frågor kommer upp. (under uppbyggnad)
- Ledarträff - Veckan innan terminsstart (vecka 3 och 35), träffas ni ledare i er lokal för att stämma av den här checklistan, se hallen och se så att nyckeln fungerar. Arvode ges även till denna träff.
- Ledarträff - Bestäm i ledarteamet vem som ansvarar för vad.
 - Föräldrakontakt
 - Närvaro
 - Nyckelhantering
 - Mailutskick
 - Planering
- Välkomstmail - Skicka ut välkomstmail till alla medlemmar i din grupp, håll koll på när det kommer in nya medlemmar och maila även dem. Mailet skall innehålla: plats (lokal), träningstid, dag, mellan vilka veckor terminen är, klädsel och kontaktinformation till ledare, mail eller telefon.
- Sportadmin - Sportadmin är ett webbaserat medlemsregister. Här ska du med hjälp av inloggningsuppgifter, som du får på din mail, fylla i närvaro efter varje träning. Här skickar du även ut ditt välkomstmejl och kan skapa en sms grupp om du känner att det är en enkel kommunikationsväg. Varje termin:
 - Se över att kontaktuppgifterna stämmer
 - Fyll i närvaro
 - Markera dem som slutat

- Träningsplanering - Gör en planering för terminen, vill du så kan du välja ut en övningsbana från träningspärmen.
- Telefonlista Om olyckan är framme så är det bra att ha en utskriven telefonlista till barnets vårdnadshavare så att du lätt och smidigt (utan internetproblematik) kan ringa dem.
- Vikariepool - Vet du tidigt om att du inte kan närvara vid en träning så vill vi att du försöker hitta en ersättare via vikariepoolen på facebook.
- Facebookgrupper - Om du vill vara med i föreningens facebookgrupper för ledare där lite information och inspiration läggs ut så heter dessa:
 - Vikariepoolen GFÖ
 - Ledare GF Örebro (Barn och Ungdom)
 - Tränare GF Örebro (Trupp)

Motoriska grundformer

För att kunna utföra gymnastiska övningar behövs en stabil grund att stå på och grunden bildas med hjälp av våra grundformer. Utifrån våra gymnastiska övningar samt barnets motoriska utveckling kan tolv grundformer identifieras:



Dessa grundformer är grunden till ALL idrott. Gymnastiken är en fantastisk idrott med anledningen till att träningen är allsidig och utvecklar barnet utifrån deras individuella förutsättningar och behov. Olikt många andra sporter tränar barnen på nästan alla grundformer i gymnastiken, vilket utvecklar barnets motorik starkt.

Som ett exempel:

För att kunna utföra en volt behövs följande grundformer

- Springa - för att få fart till övningen
- Hoppa - för att få hjälp av ett studsigt underlag
- Rulla - volten är en rullning i vertikalaxel
- Balansera - för att landa övningen

För att vi ska kunna skapa en säker utveckling för alla barn krävs att vi börjar öva på varje grundform var och en för sig. När barnet sedan övat flera gånger på en grundform så kan man sätta ihop det med en annan och skapa mer komplexa övningar.

Trivselregler i gymnastikhallen

För att gympaträningen skall bli en så bra och positiv upplevelse som möjligt behöver alla följa några enkla tips på trivselregler:

- Hälsa på alla kompisar när ni kommer
- Om man har långt hår skall det vara uppsatt innan
- Gå på toaletten innan det börjar
- Ta av alla smycken hemma
- Lämna värdesaker hemma
- Inget tuggummi (gäller även ledare!)
- Vatten i vattenflaskan
- Ta med frukt om ledarna önskat så
- Lyssna på alla ledare
- Ha en positiv inställning när ni kommer så smittar glädjen av sig på kompisarna!

A, B eller C grupp

Alla träningsgrupper har delats in i olika nivåer beroende på vad man tränar på under träningen. För att vi ska få en liknande verksamhet i alla våra grupper är det viktigt att veta vilken nivå just din grupp är på. Stämmer inte nivån är det viktigt att ni meddelar detta så att informationen kan ändras på hemsidan.

Längre ner i dokumentet hittar du en redskapsbank med övningar att använda. Grundövningarna behövs alltid men det är viktigt att en B och C grupp även tränar de övningar som länkas på vår hemsida (under fliken "för ledare" som kräver inloggning) till youtubefilmer, hjulning, rondat, handvolt, flickis och volt.

Nivå	Tränar på:	Förkunskapskrav:
Barn & ungdom nivå C	Handvolt, Rondat-flickis och volter på trampett. Börjar träna in danser samt fristående grunder	Kontrollerat handstående utan vägg, rondat samt grunder inför volt på trampett.
Barn & ungdom nivå B	Rondat, grunder inför flickis samt handvolt. Hög kullerbytta samt grunder inför volt på trampett. Börjar träna på enkla danssteg och koreografier	Ljushopp på trampett. Hjula samt <u>handstående</u> mot vägg.
Barn & ungdom nivå A	Handstående, kullerbytta (framåt & bakåt) samt hjula på matta, ljushopp på trampett. Börjar med rörelse till musik.	Inga förkunskaper krävs
Bamse/familjegymnastik	Gymnastikens grundformer; springa, hoppa, rulla, klättra m.fl.	Inga förkunskaper krävs

Träningsupplägg

Här finns tips på hur ni kan lägga upp er träning:

Samling (ca 3-5 min)

Rekommenderas att ha på samma plats vid alla tillfällen. Detta ger en trygghet för gymnasterna som kanske är i hallen för första gången.

Uppvärmning (ca 15 min)

Uppvärmning är till för att få igång kroppens cirkulation och öka pulsen. Här kan du använda dig av allt ifrån lekar, mattuppvärmningar, flåsövningar etc. Som passar din grupp. Avsluta gärna med stretch av några muskler som en förberedelse inför redskapspasset.

(Är ni flera ledare på plats kan de ledare som inte håller i uppvärmningen plocka fram till redskapsbanan.)

Redskapsbana (ca 30 min)

Använd dig av stationer från övningsbanken och/eller i kombination av egna tilltänka övningar. I övningsbanken finns ca 12-13 övningar per övningsbank där du vid varje träningstillfälle rekommenderas att välja ut ca 5-7 stationer. Stationerna placerar du i gymnastikhallen i den struktur som passar er gymnastikhall bäst.

Vid nästkommande träning plockar du bort 1-2 övningar och ersätter med 1-2 övningar ifrån övningsbanken. På detta sätt kommer ni få ca 5 olika redskapsbanor att variera mellan under terminens gång med stationer som gymnasterna känner till.

Ni kan också välja att ha 2 redskapsbanor med ca 3-4 övningar parallellt som utför 15 min/15 min.

Lek och avslut (ca 10 min)

När redskapsbanan är klar ta hjälp av gymnasterna för undanplock. Välj en lek som avslutande aktivitet. Avsluta gärna på samma sätt som ni började när ni tackar för dagen/vinkar hej då.

Uppvärmningsförslag - lekar

Följa John – 4 alternativ

Improvisation

Genomförande:

- 1: Alla stå på ett led. Första person i ledet är John. John gör rörelser där alla i ledet hämnar och följer efter. Byt John vid behov. □
- 2: Alla stå på ett led. Första person i ledet är John. John gör rörelser där alla i ledet hämnar och följer efter. Person två i ledet viker av efter att ha följt efter en liten stund. Ledet följer nu efter person två som är nya John. Sedan viker person två av från nya John... □
- 3: Alla stå på ett led. Första person i ledet är John. John gör rörelser där alla i ledet hämnar och följer efter. Efter ett bestämt antal rörelser ex. 5 ställer sig John sist i ledet och en ny John tar vid. □
- 4: Alla står på ett led med händerna i midjan. När nu en person tillsammans. Personen längst fram leder och resterande följer med. □

Behöver:
□ Musik

Musikstopp

Improvisation

Genomförande:

- Deltagarna dansar/springer runt på lekytan och musik spelas. När musiken stoppas ropar en ledare ut olika "kroppsutmaningar". □
- Nudda 3 kroppsdelar i golvet □
 - Nudda 1 hand och 1 huvud i golvet □
 - 2 fötter och 1 rygg i golvet □
 - 2 händer och 1 fot i golvet □
 - Etc... □

Behöver:
□ Musik

Sifferstopp

Uppvärmning

Genomförande:

Spela musik och när musiken stannar säger ledaren en siffra och barnen skall då hitta sätt att sätta ner fötter, händer o.s.v. i samma antal. D.v.s. siffran 1 – stå på en fot, siffran 5 – händerna, fötterna och huvudet i golvet. □

□

Kung-stopp

Uppvärmning

Genomförande:

Spring till schlagemusik, när musiken ska man frysa i den position som ett utsett barn har. Utse nytt barn att vara "kung" nästa gång musiken startar osv. □

□

Kiosken/"Kom alla mina gympabarn"

Improvisation

Genomförande:

En person-affärsbiträdet står på ena sidan av lekytan. Resterande grupp-handlarna står på andra sidan-bo. Affärsbiträdet ropar: "Kom och köp!" □
Alla i gruppen springer fram till affärsbiträdet och frågar: "Är kiosken öppen?" □
Svarar affärsbiträdet: "Nej!" får alla handlare springa tillbaka till bo med försök om att inte bli tagna. Blir man tagen är man nu också handlare. □
Svarar affärsbiträdet: "Ja!" får alla handlare fråga: "Vad finns det att köpa?" □
Affärsbiträdet svarar då valfri sak ex. en boll. Nu ska alla handlare förvandlas till bollar och ta sig tillbaka till bo liknande som en boll. □
Exempel: bil, ballerina, ormar, kängurur etc... □

Behöver:
□ 1 jagare (blir flera)

Kom alla mina kycklingar

Genomförande:

En person-tagaren/kycklingmamman står på ena kortsidan lekytan. Resterande gruppens deltagare-kycklingarna står längst med andra kortsidan. En person-vargen står i mitten av lekytan. □
Kycklingmamman ropar: "Kom alla mina kycklingar!" □
Gruppen svarar: "Vi törs inte?" □
Kycklingmamman ropar: "Varför då?" □
Gruppen svarar: "För vargen!" □
Kycklingmamman ropar: "Kom ändå?" □
Gruppen försöker nu ta sig över till kycklingmamman utan att bli tagen av vargen. Blir man tagen av vargen blir man själv varg. □

Behöver:
□ 1 Kycklingamma
□ 1 Varg

Radiobilarna

Genomförande:

Alla deltagare får en rockring som de håller i båda händerna framför kroppen som en ratt. Deltagarna får springaköra runt. Ledaren visar upp olika färger på artpåsar: □

Grön – kör □

Gul – seka in/smyg/tassa □

Röd – stå stilla/alt. Balansera på 1 ben □

Blå – Tanka ex. klättra upp i ribbstolen □

Behöver:
□ Lekyta
□ Rockringar
□ Artpåsar

Mattuppvärmning

Ta fram 1-2 långmattor och låt gymnasterna ställa upp bakom mattan och få olika uppdrag att utföra:

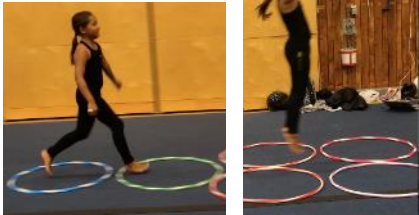
- Gå som en spik med armarna sträckta upp mot taket framåt, bakåt och sidan
- Springa framåt, bakåt, sidan
- Spring på alla fyra framåt och bakåt
- Hoppa jämfota framåt och bakåt
- Hoppa på ett ben (byt ben)
- Rulla stock
- Rulla boll på sidan

Redskapsbank A

Använd dig av stationer från övningsbanken och/eller i kombination av egna tilltänka övningar. I övningsbanken finns ca 18 övningar per övningsbank där du vid varje träningstillfälle rekommenderas att välja ut ca 7-10 stationer.

Stationerna placerar du i gymnastikhallen i den struktur som passar er gymnastikhall bäst.

Vid nästkommande träning plockar du bort 1-2 övningar och ersätter med 1-2 övningar ifrån övningsbanken. På detta sätt kommer ni få ca 5 olika redskapsbanor att variera mellan under terminens gång med stationer som gymnasterna känner till.

<u>Övningens namn:</u>	<u>Beskrivning av övningen:</u>	<u>Bild:</u>	<u>Redskap:</u>	<u>Tips:</u>	<u>Grundform</u>
Jämfotahopp i rockringar	Gymnasten springer och sätter en fot i varje rockring. Avslutar med ett jämfotahopp i de parallella rockringarna och landar i de 2 avslutande rockringarna.		<4 rockringar	När gymnasten behärskar stegandet + hoppandet: utmana dem genom att lägga 2 banor på rad eller variera avståndet.	Hoppa

Upphopp – upp&ner för pallplint	Gymnasten hoppa upp och ner på golv till pallplint jämfota.	 	2 pallplintar med mellanrum	Lägg till armdragsrörelsen när gymnasten behärskar hoppandet.	Hoppa
Grodhopp	Gymnasten sitter i hukad position och hoppas samt sträcker ben och armar raka		1 tunnmatta	Utmana gymnasterna genom att	
Spring på alla 4	Gymnasten placerar händerna och fötterna i golvet och springer med hjälp av händer och fötter framåt		1 tunnmatta	När gymnasten behärskar springet på alla 4 kan gymnasten sträcka på benen i springet	

Hoppa ner för liten höjd	Gymnasterna hoppar ner för plinten på valfritt sätt.		1 plint framför 1 tjockmatta	Använd dig av en högre plint ju modigare som gymnasterna blir. När gymnasterna behärskar övningen väl kan du placera en pallplint uppe på tjockmattan som gymnasten får hoppa och landa uppe på.	Hoppa
Rulla i lutandeplan	Gymnasterna ställer sig uppe på det lutande planet och utför valfri rullning ner för det lutande planet.		Lutande plan med 3 bänkar fästa i ribbstol med en tjockmatta placerad uppe på	Gymnaster som vågar kan prova kullerbytta fram och bak.	Rulla
Åla/krypa under matta	Gymnasten kryper/ålar under tunneln.		1 tunnmatte böjd mellan 2 bänkar/plintor		Åla/krypa

Tittut i ringar	Gymnasten gör tittut igenom ringarna genom att dra upp sig.		Valfritt hängredskap: - Ringar - Ribbsto 1 - Bom - Rep	När gymnasterna behärskar övningen kan de utföra en liten sving i hängredskapet och landa i en rockring	Hänga
Spikhäng	Gymnasten hänger med spänd kropp i rak/sträckt position		Valfritt hängredskap: - Ringar - Ribbsto 1 - Bom Rep		Hänga
Armgång	Armgång på bom på valfritt sätt.		Bom med 1-2 tunnmattor under	När gymnasterna behärskar övningen kan du bestämma i vilken position de ska ta sig över ex. med raka ben, med böjda ben, sidledes osv.	Stödja

Balansgång	Balansgång framlänges.		På bom eller upp och ner vänd bänk	När gymnasterna kan prova: - baklä nges - sidle des - blund a - med tå- dipp	Balans
Bygga tak	Placerar händerna på tunnmattan och klättrar med tårna upp för ribbstolen till en handstående- position.		Ribbstol och 1 tunnmatte	Gymnasten kan klättra så långt som den klarar av att hålla spänningen	Stödja
Småstuds på satsbräda	Gymnasten håller i ribbstolen och utför så kraftfulla hopp som möjligt.		Ribbstol och 1 satsbräda		Hoppa
Bomsadelhopp	Placerar händerna på bomsadelhanta- gen och hoppar igenom med fötterna utan att nudda bomsadeln med fötterna.		1 bom med minst 1 bomsadel	Utmaning genom att be gymnasten utföra övningen i slowmotion.	Stödja

Harskutt	Placera händerna på bänken och hoppa över med fötterna till andra sidan.		1 bänk	Låt gymnasten hoppa högre och högre med fötterna - ju modigare och starkare den blir	hoppa
Handstående-promenad	Placera händerna på golvet och fötterna uppe på en pallplint - gå med händerna så långt du kan.		1 pallplint/plint/bänk	Höj till en plint efter hur starka gymnasterna blir. Starta på pallplint eller bänk.	Stödja
Gunga skalman	Gymnasten ligger på rygg på golvet med händerna placerade på knäna och gungar fram och tillbaka med bibehållen position		1 tunnmatta	Du som ledare kan prova att lyfta gymnasten i en grupperad-position.	Gruppe ring
Gruppering i ribbstol	Gymnasten hänger i en ribbstol och drar knäna upp mot bröstet		1 ribbstol	Stegring: låt gymnasten böja mer och mer allt eftersom de blir starkare.	Gruppe ring

Rulla stock	Gymnasten ligger som en pinne på golvet och snurrar längsmed mattan		1 tunnmatta	<i>Stegring - lägg till en gruppering efter ett helt varv</i>	<i>Gruppe ring och spänning</i>
Häng knäveck och gå över i handstående	Gymnasten hänger knäveck i en bom och "välter" bakåt - sätter händerna i golvet och sträcker på benen upp i ett handstående		1 bom och 1 tunnmatta	<i>Tips: starta med passningen tills gymnasten känner sig säker och trygg i att utföra övningen bakåt.</i>	<i>Handstående</i>

Redskapsbank B

Använd dig av stationer från övningsbanken och/eller i kombination av egna tilltänka övningar. I övningsbanken finns ca 17-19 övningar per övningsbank där du vid varje träningstillfälle rekommenderas att välja ut ca 8-10 stationer.

Stationerna placerar du i gymnastikhallen i den struktur som passar er gymnastikhall bäst.

Vid nästkommande träning plockar du bort 1-2 övningar och ersätter med 1-2 övningar ifrån övningsbanken. På detta sätt kommer ni få ca 5 olika redskapsbanor att variera mellan under terminens gång med stationer som gymnasterna känner till.

<u>Övningen</u> <u>s namn:</u>	<u>Beskrivning</u> <u>av övningen:</u>	<u>Bild:</u>	<u>Redskap:</u>	<u>Tips:</u>	<u>Grund</u> <u>form</u>
Rulla kullerbytta i mattberg	Gymnasten startar uppe på mattberget och utför en kullerbytta ner för mattberget.		3 bänkar fästa i 1 ribbstol med 1 tjockmatta över	Placera en ärtpåse under hakan på de som kan kullerbytta.	Rulla
Bygga tak	Placerar händerna på tunnmattan och klättrar med tårna upp för ribbstolen till en handstående position.		Ribbstol och 1 tunnmatta	Gymnasten kan klättra så långt som den klarar av att hålla spänningen.	Stödja
Spikhäng i herrbarr	Gymnasten hänger med raka armar och rak kropp i herrbarren och går framåt med hjälp av händerna.		1 herrbarr eller 2 plintar nära varandra		Stödja

Volt fram och bak i ringar	Gymnasten utför volt framåt och bakåt i ringar.			1 ringar 1 tunnmatta/ tjockmatta under	Be gymnasten utföra detta så tyst och så sakta som möjligt - visar teknisk kontroll.	Rulla
Falla spik i tjockmatta	Gymnasten ställer sig på plinten med ryggen mot tjockmattan. Fäller in hakan och placerar händerna på låret - faller bakåt.			1 plint 1 tjockmatta		
Handstående mot bom	Gymnasten sparkar upp på händer med hjälp av en passare.			1 bom/1 räck 1 tunnmatta under (om ni önskar)	Sänk bommen efter hur väl gymnasterna utför övningen - det blir svårare.	Stödja
Handstående mot vägg	Gymnasten sparkar upp på händer med hjälp av en passare.			1 tunnmatta eller 1 långmatta mot vägg		Stödja

Stock på en pallplint	Gymnasten ligger spänd i hela kroppen på pallplint			Be gymnasten sträcka ut armarna - det blir tyngre.	Rulla
Häng i grundpositioner	Gymnasten hänger i valfritt redskap i olika positioner: - Gruppera t - Pikerat - Sträckt		1 bom eller 1 ringar eller 1 ribbstol eller 1 par rep		Hänga
Ljushopp på satsbräda till matta	Gymnasten spring på bänkarna för att hoppa jämfota ner på satsbräda -> hoppa ljushopp-> landa i mattan		1 bänk 1 satsbräda 1 tjockmatta/ tunnmatta	Måla ut 2 kryss där gymnasten ska hoppa med fötterna (ex med gatkrita eller coachtejp).	Hoppa
Kullerbytta bakåt i	Gymnasten sitter på huk och rullar bakåt		3 bänkar fästa i 1 ribbstol med 1 tjockmatta över		Rulla
Studs i trampett och	Studs i en plan trampett hållande i lianer		1 lianer 1 trampett 1 plintlock		

Upphopp med armdrag	Gymnasten står på satsbrädan - svingar armarna framåt och hoppar upp i ett ljushopp		1 satsbräda 1 tunnmatta		
Katthopp stillastående	Gymnasten står på en satsbräda där den hoppar 2 hopp med händerna i plinten. Hoppar upp på plinten och utför ett ljushopp av.		1 satsbräda 1 plint 1 tunnmatta		
Bygga tak	Placerar händerna på tunnmattan och klättrar med tårna upp för ribbstolen till en handstående- position.		Ribbstol och 1 tunnmatta	<i>Gymnasten kan klättra så långt som den klarar av att hålla spänningen</i>	<i>Stödja</i>

Hoppa ner för liten höjd	Gymnasterna hoppar ner för plinten på valfritt sätt.		1 plint framför 1 tjockmatta	Använd dig av en högre plint ju modigare som gymnasterna blir. När gymnasterna behärskar övningen väl kan du placera en pallplint uppe på tjockmattan som gymnasten får hoppa och landa uppe på.	Hoppa
Handstående-promenad	Placera händerna på golvet och fötterna uppe på en pallplint - gå med händerna så långt du kan.		1 pallplint/plint/bänk	Höj till en plint efter hur starka gymnasterna blir. Starta på pallplint eller bänk.	Stödja

Balansgång	Balansgång framlänges.		På bom eller uppövningsväg bänk	När gymnasterna kan prova: - baklänges - sidledes - blunda - med tå- dipp	Balans
Armgång	Armgång på bom på valfritt sätt.		Bom med 1-2 tunnmattor under	När gymnasterna behärskar övningen kan du bestämma i vilken position de ska ta sig över ex. med raka ben, med böjda ben, sidledes osv.	Stödja