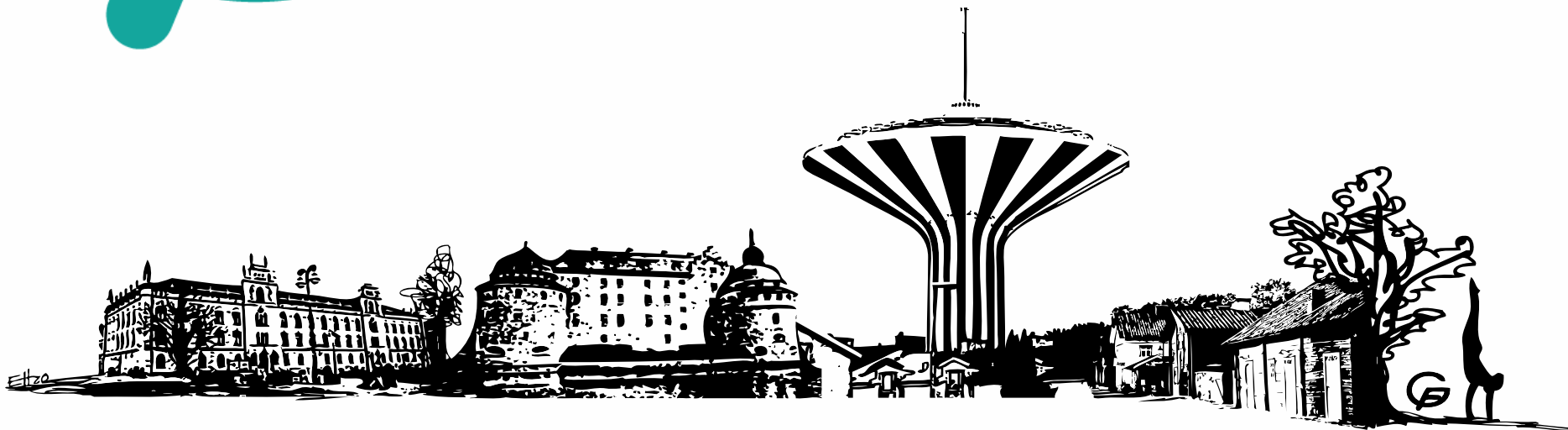


# Progressionsstege

När ska gymnasterna kunna vad.



# GYMNASTIK- FÖRENINGEN ÖREBRO



GF Örebro strävar efter att alltid ha lag med på samtliga Nivåtävlingar & SM-stegen.

Har man tydligt uppsatta mål och en röd tråd med sin träning så är det mycket lättare att nå framgång oavsett nivå. Det blir lätt att man går till träningen och “kör lite gymnastik”. Vi vill att alla gymnaster ska utvecklas i sin egen takt och ha tydliga mål med sin träning. Detta gör det lättare för alla i GF Örebro att styra träningen åt samma håll.

GF Örebro är en elitsatsande förening och vill ha ett kontinuerligt flöde med gymnaster till alla nivåer och alltid ha högpresterande gymnaster på SM-stegen. Det viktigaste är att gymnasterna alltid får träna och tävla på den nivå där både gruppen och individen befinner sig.

Syftet med denna tidslinje är att på ett tydligt sätt visa vad gymnaster som i framtiden ska tävla på nationell och internationell elit bör kunna vid en viss ålder. Tidslinjen kan givetvis förskjutas men bör ses som en riktlinje för både i vilken ordning övningar kommer och vad nationell och internationell elit tränar på i ett visst åldersspann.

Gymnaster utvecklas olika och det finns inget facit som säger att det är just denna väg man måste gå för att bli en SM-gymnast, gymnasten kan tävla på nivåtävlingar och utvecklas i sin takt och när gymnasten är redo både fysiskt och psykiskt kliva in i SM-stegen oavsett ålder.

Denna tidslinje är speglad av att man gör följande progression;  
Träning – Region/föreningstävlingar – Nivåtävlingar Riks – USM – JSM – SM.

Oavsett varje gymnasts individuella kunskaper och ambitionsnivå så kan denna progressionslinje ses som en tidslinje för i vilken ordning övningar kommer även om målet inte är SM.

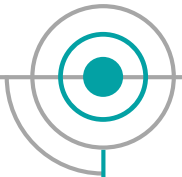
Detta ställer höga krav på kvalité, högt engagemang och samverkan av både gymnaster och tränare för att det ska bli verklighet.

# TIDSLINJE FÖR GF ÖREBROS GYMNASTER



Majoriteten av gruppen  
förväntas kunna detta

## År 1 Blå



Grupperad – Pik – Sträckt volt.  
Överslag till rygg.

Rondat - Flickis/Flickis - Flickis  
Handvolt från höjd.

Att träna på.

### Trampett:

- Inhopp – Armdrag – Höftuträtning.
- Landningsträning.
- Alla volter till rygg med god kontroll och position.
- Löpträning på våd.
- Förövningar inför skruv.

### Tumbling:

- Flamingostart på alla stillastående övningar.
- Förhopp med god form och längd.
- Mycket rondater (Handistättning, benspark, sen vridning, stäm bakåt på raka ben med armarna ned).
- Handvolt ned från höjd i massor.
- Mycket handstående (spänning + position).
- Träna inför salto.
- Bakåtkullerbytta till handstående.

### Styrka och rörlighet:

- Övningat till test – Blå grupp år 1.

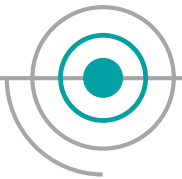
# TIDSLINJE FÖR GF ÖREBROS GYMNASTER



Att träna på.

## **Fristående (Rörelseskolning och svårigheter):**

- Första, andra position i parallell och utåtvriden.
- Chassé höger och vänster med motsatt arm (ej passgång).
- Relevé (på två och ett ben).
- Grand battement (benspark) framåt, sidan och bak.
- Tendu i parallell och utåtvriden första position.
- Pilé.
- Spark upp i handstående och direkt nedgång.
- Spagat (helst höger) och splitt.
- Hjulning.
- Framåtbalans 45.
- Våghalvstående 90.
- V-sitt.
- Ljushopp 360.
- Sissone 90.
- Saxhopp 90.
- Piruett 180 framåt och bakåt.



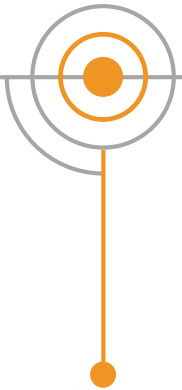
År 1 Blå

# TIDSLINJE FÖR GF ÖREBROS GYMNASTER



Majoriteten av gruppen  
förväntas kunna detta

År 2 Blå



Grupperad 180 – Pik 180 – Sträckt 180.  
Överslag till stå.

Rondat - Flickis - Salto  
Handvolt - Stäm.

Att träna på.

## Trampett:

- Inhopp – Armdrag – Höftuträtning.
- Landningsträning.
- Position på armar och axlar i skruvar.
- Löpträning på våd.
- Förövningar för dubbelvolt.

## Tumbling:

- Flamingostart på alla stillastående övningar.
- Förhopp med god form och längd.
- Mycket rondater (Handistättning ,benspark, sen vridning, stäm bakåt på raka ben med armarna ned).
- Handvolt ned från höjd + sätta ihop med frivolt.
- Träna stillastående flickis och salto.

## Styrka och rörlighet:

- Övningat till test – Blå grupp år 2.

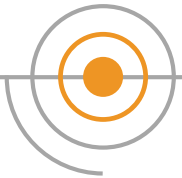
# TIDSLINJE FÖR GF ÖREBROS GYMNASTER



Att träna på.

## **Fristående (Rörelseskolning och svårigheter):**

- Första, andra position i parallell och utåtvriden.
- Chassé höger och vänster med motsatt arm (ej passgång).
- Relevé (på två och ett ben).
- Grand battement (benspark) framåt, sidan och bak.
- Tendu i parallell och utåtvriden första position.
- Pilé.
- Spark upp i handstående och direkt nedgång.
- Spagat (helst höger) och splitt.
- Hjulning.
- Framåtbalans 45.
- Våghalvstående 90.
- V-sitt.
- Ljushopp 360.
- Sissone 90.
- Saxhopp 90.
- Piruett 180 framåt och bakåt.



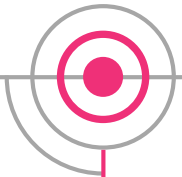
År 2 Blå

# TIDSLINJE FÖR GF ÖREBROS GYMNASTER



Majoriteten av gruppen  
förväntas kunna detta

## År 3 Blå



Pik 360 – Sträckt 360.  
Överslag till stå till mattberg.  
Tsukainhopp mot/till rygg.

Rondat - Flickis – piksalto.  
Handvolt - Grupperad.

Att träna på.

### Trampett:

- Inhopp – Armdrag – Höftuträtning.
- Landningsträning.
- Löpträning på våd.
- Börja träna på dubbla volter till rygg med blickpunkt.
- Börja träna tsukainhopp till höjd.

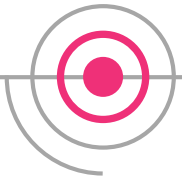
### Tumbling:

- Förhopp med god form och längd. (Armar pekar framåt inte uppåt).
- Handvolt - volt upp till högre landing.
- Mycket rondat flickis (Handistättning, benspark, sen vridning, så raka ben mellan rondat och flickis som möjligt).
- Börja träna sträckta positioner och introducera skruv bakåt.

### Styrka och rörlighet:

- Övningat till test – Blå grupp år 3.

# TIDSLINJE FÖR GF ÖREBROS GYMNASTER



År 3 Blå

## **Fristående (Rörelseskolning och svårigheter):**

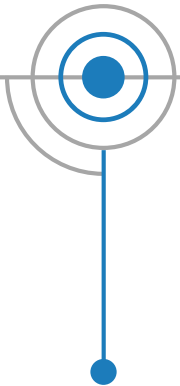
- Allt från år 1-2
- Tredje position parallell och utåtvriden.
- Grand plié.
- Grand jeté.
- Pass de bourrée.
- Spagat och splitt.
  
- Allt från år 1-2.
- Spagathandvolt.
- Flickis med bendelning.
- Mukkina till sitt.
- Handstående stilla 2 sek.
- Brytning.
- Piksitt.
- Stödvåg.
- Framåtbalans 120.
- Våghalvstående 120.
- Sidobalans 120.
- Sissone 90.
- Lantmätarhopp 90.
- Piruette 360 framåt och bakåt.

# TIDSLINJE FÖR GF ÖREBROS GYMNASTER



Majoriteten av gruppen  
förväntas kunna detta

## År 4 Blå



Sträckt 540 – Sträckt 720 – Dubbel grp till stå  
Tsuka med pass

Rondat - Flickis - Sträckt  
Handvolt - Sträckt

Att träna på.

### Trampett:

- Inhopp – Armdrag – Höftuträtning.
- Landningsträning.
- Löpträning på våd och ansats med måttband.
- Förövningar för dubbel 180 ut.
- Blickpunkter och escapes.
- Tsukainhopp mot/till rygg i sträckt position.
- Startsalto på Trampolin.

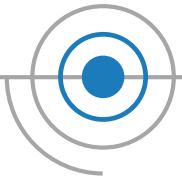
### Tumbling:

- Förhopp med god form och längd (Armar pekar framåt inte uppåt).
- Handvolt sträckt upp till högre landing. Introducera skruv.
- Börja med voltstartsträning (Grp, pik, str).
- Mycket rondat flickis (Handistättning, benspark, sen vridning, så raka ben mellan rondat och flickis som möjligt).
- Börja träna sträckta till högra landning och skruva mer bakåt på stationer.
- Kunna stillastående salto.

### Styrka och rörlighet:

- Övningat till test – Blå grupp år 4.

# TIDSLINJE FÖR GF ÖREBROS GYMNASTER



År 4 Blå

## **Fristående (Rörelseskolning och svårigheter):**

- Allt från år 1-2
- Tredje position parallell och utåtvriden.
- Grand plié.
- Grand jeté.
- Pass de bourrée.
- Spagat och splitt.
  
- Allt från år 1-2.
- Spagathandvolt.
- Flickis med bendelning.
- Mukkina till sitt.
- Handstående stilla 2 sek.
- Brytning.
- Piksitt.
- Stödvåg.
- Framåtbalans 120.
- Våghalvstående 120.
- Sidobalans 120.
- Sissone 90.
- Lantmätarhopp 90.
- Piruette 360 framåt och bakåt.

# TIDSLINJE FÖR GF ÖREBROS GYMNASTER



Majoriteten av gruppen  
förväntas kunna detta

## USM 13-14år



Dubbelhalv (grp, pik, str)  
Tsuka (grp, pik, str)

Rondat flickis 360/720  
Handvolt - Str 180/540

Att träna på.

### Trampett

- Löpteknik – Inhopp – Armdrag – Höftuträtning.
- Mycket kontrollöningar. Voltinventeringar. Blickpunkter.
- Tsuka & Överslagvolt stationer.

### Trampolin

- Mycket volter i olika positioner och kombinationer.
  - **Ex:** Enkla volter upp till 900skruv bakåt & framåt.
  - **DG/DP-** 180in, 360in, 360ut, 180in-180ut, 360in180ut mm.
  - **DG bakåt** – 180ut , 180in, 180in-180ut.

### Tumbling/Airfloor:

- Voltstarter str & 360.
- Övergångar:
  - Rondat-flickis.
  - Snapdown-sträckt salto.
  - Rondat-whip.
  - Salto-salto.

### Styrka och rörlighet:

- Övningat till test – USM.

# TIDSLINJE FÖR GF ÖREBROS DAMGYMNASTER



Den högsta nivån i USM för  
att ta sig vidare till landslaget

## USM 15år



Fullhalf sträckt  
Överslag sträckt 180

Rondat flickis dubbel gr & pik  
Sträckt (360) - Handvolt - Str 180/540

Att träna på.

### Trampett:

- Flytta övningarna från trampolin/station till trampett.

### Tumbling:

- Flytta övningarna från trampolin/station till tumbling.

### Trampolin

- Fortsätta med mycket volter i olika positioner och kombinationer.