

NIVÅINDELNING MED FOKUS - D

Nivå D

Nivå D	Matta	Handstående forts.	Att handstående uppspark blir en allt mer naturlig del av varje övning och att gymnasten kan stå fritt i ett par sekunder. Börja träna på brytning upp och ner i handstående
		Hjula forts.	Repeterar tydlig vridning och raka ben. Träna på att hjula åt båda hållen (höger och vänster)
		Rondat - flickis	Stämma vidare efter rondaten och sätta ihop den med en flickis (när gymnasten kan flickis själv)
		Flickis	Öva stil och spänning i flickis, sätta ihop flera flickisar efter varandra.
		Handvolt	Handvolt med god grundspänning i mage/rygg. Träna på att få stäm efteråt.
		Salto	Förövningar till salto, träna på upphopp med höft och armar och hålla huvudet neutralt.
	Hopp	Volt	Tydlig utsträckning i volt till rygg och prova på nya positioner. Utveckla volterna i olika positioner till stående landning med armar nedåt.
		Pikvolt med halv vändning	Börja introducera skruvteknik genom pikvolt med vändningar på golv eller efter landning
		Bordhopp	Överslag till ryggliggande på mattberg. Även överslag eller rondat över bord till landning.
		Landningsträning inför olika hopp	Att lära gymnasten landa "motorcykel" med svårare utmaningar.
	Dans	Enklare koreografier	Att introducera små uppvärmningsdanser och kombinationer till musik.
		Svårighetsträning och rörelseskolning	Chassé, Plié, Tendu. Balanser och hopp
	Alla redskap	Grundpositioner	Gymnasten ska kunna bibehålla grundpositionerna i minst 3-5 sek, på samtliga underlag (uppochner, hängande, på golv osv.).
		Prepp inför kommande övningar	Testar

DOKUMENT OCH FILMER

Dokument

- Kullerbytta och motoriska grundformer
- [Handstående, hjulning, handvolt](#)
- [Flickis](#)

Filmlänkar till Youtube

- [Hänga & klättra - grund](#)
- [Balansera - grund](#)
- [Grundspänning - grund](#)
- [Grundspänning - utveckling](#)
- [Kullerbytta - grund](#)
- [Hjula - grund](#)
- [Handstående - grund](#)
- [Handstående - fortsättning](#)
- [Handstående - utveckling](#)
- [Flickis - grund](#)
- [Flickis - fortsättning](#)
- [Flickis - utveckling](#)
- [Handvolt - grund](#)
- [Handvolt - fortsättning](#)
- [Handvolt - utveckling](#)

TRÄNINGSUPPLÄGG

1. Uppstart

- A) Hälsa alla välkomna
- B) Tips! Namnlekar

2. Uppvärmning

- A) Välj en lek anpassad till dina gymnaster utifrån [Lekhäftet](#) / [Lekar & stafetter](#) / [Improvisationsövningar & lekar](#)
- B) Välj några mattövningar och några teknik/stretchövningar utifrån [Uppvärmning ABC](#) / [Rörelseskolning](#)

3. Teknikbana

- Välj ut ett upplägg/teknikbana anpassat till dina gymnaster

4. Avslutning

- A) Välj en lek utifrån [Lekhäftet](#) / [Lekar & stafetter](#) / [Improvisationsövningar & lekar](#)
- B) Samla alla i ring för att säga hej då