Uppdaterad 2025-08-19

Riktlinjer
Barngymnastik 4-8 år
Öjersjö GF

I detta dokument finner ni riktlinjer och mål för föreningens barngrupper. Som ledare har man detta som mall när man gör tränings- samt terminsplanering för sin grupp. Det är till hjälp för att samtliga gymnaster i respektive ålderskull ska få samma förutsättningar oavsett vilken grupp man går i.

Tips:

- Sträva efter att alltid använda en upphöjd ansats till trampetten. Detta då det är lättare att fokusera på de olika momenten i inhoppet och få med sig kraft in i trampetten.
- Lär från början ut armdraget till trampetten.
- Var noga med hur gymnasten har sin handplacering i övningarna på matta. Framåt eller inåtvridna händer ska alltid vara placeringen. Korrigeras inte en felaktig handplacering när de är små är det svårt att förändra den när de är äldre. En felaktig handplacering kan resultera i skador när de är äldre och kör svårare övningar.
- Öronen ska gömmas med armarna vid mattövningar, alltså axel mot öra.

Uppdaterad 2025-08-19

4 ÅR

Matta	Träna på framåt- och bakåtkullerbytta, öva på handståenden främst genom att “bygga tak” Vi inspirerar till rörelse genom redskapsbanor, lek och utmaningar med fokus på gymnastikens grundformer.
Trampett	Vi lär känna trampetten och satsbrädan. Låt gymnasterna hitta studsen jämfota. Öva på att hoppa upp och ner från olika höjder och underlag. Introducera ljushopp.
Fristående	Vi tränar taktkänsla genom olika enkla uppvärmningsdanser och lekar. Stampa, klappa, hoppa och gå i takt. Träna balans genom att stå på tå och på ett ben.
Övrigt	Introducera styrka och rörlighet genom ramsor och lekar.

Uppdaterad 2025-08-19

4 ÅR

Matta	Träna på framåt- och bakåtkullerbytta, öva på handståenden främst genom att “bygga tak” Vi inspirerar till rörelse genom redskapsbanor, lek och utmaningar med fokus på gymnastikens grundformer.
Trampett	Vi lär känna trampetten och satsbrädan. Låt gymnasterna hitta studsen jämfota. Öva på att hoppa upp och ner från olika höjder och underlag. Introducera ljushopp.
Fristående	Vi tränar taktkänsla genom olika enkla uppvärmningsdanser och lekar. Stampa, klappa, hoppa och gå i takt. Träna balans genom att stå på tå och på ett ben.
Övrigt	Introducera styrka och rörlighet genom ramsor och lekar.

Uppdaterad 2025-08-19

5 ÅR

Matta	Nu fokuserar vi på de 12 grundformerna men lägger in lite mer inslag av gymnastik. Fortsätt träna på kullerbytta och handstående. Nu är gymnasten redo att träna på att sparka upp i handstående. Introducera hjulning genom exempelvis sidhopp på bänk. En förutsättning för att kunna hjula är att kunna sparka upp i handstående. Även flickis och handvolt introduceras i form av en ”mjukis”, där fokus ligger på mjuka övergångar både framåt och bakåt.
Trampett	Vi fortsätter träna på inhopp i trampett och hitta “studsen”. Fortsätt träna på ljushopp och öva på spänning i kroppen.
Fristående	Vi tränar taktkänsla genom olika enkla uppvärmningsdanser och lekar. Träna balans och introducera splitt, spagat och brygga.
Övrigt	Varje träning innehåller lekfulla övningar som utvecklar kroppsspänning och förmågan att bära upp sig på armarna. Fortsätt gärna med enkla styrkeövningar som också genomförs på ett lekfullt och motiverande sätt.

Uppdaterad 2025-08-19

6 ÅR

Matta	Vi fokuserar mer på stationer än redskapsbanor. Vi lägger in mer inslag av gymnastik än lek. Öva kullerbytta och handstående. Rondat introduceras genom rondat till mage i tjockmatta. Även flickis och handvolt introduceras.
Trampett	Vi fortsätter träna på ljushopp och introducerar kullerbytta till höjd. Tekniken som fokuseras på är att hålla spänning i trampetten, det vill säga att benen är raka och magen inte faller fram. Vi börjar med förövningar för grupperad volt till rygg.
Fristående	Öva på takt och rörelse till musik. Vi introducerar längor, exempelvis gå på tå och chassé. Fortsätt träna balans, splitt, spagat och brygga.
Övrigt	Vi tränar på kroppspositioner, spänning och kontroll. Fokusera på att träna på krum.

Uppdaterad 2025-08-19

7 ÅR

Matta	Handstående är en viktig del av träningen. Börja nu med att träna på handstående fall till krum. Träna kullerbytta och hjulning och var noga med handisättning och spända ben samt vrister. Träna på upphopp-hjulning. Vi fortsätter med förövningar för rondat, flickis och handvolt.
Trampett	Fortsätt träna på ljushopp och var noga med spänningen i kroppen. Vi tränar även på kullerbytta till mattberg och när gymnasterna är redo tränar vi även på volt till rygg.
Fristående	Vi fortsätta träna taktkänslan genom olika enkla uppvärmningsdanser och lekar. Börja träna på föreningens fristående för nivå 9. Öva piruettpreposition, hopp, balanser och piksitt.
Övrigt	Fokus på träningarna ligger på förövningar och spänningsövningar. Ta en titt på vad gymnasterna tävlar på under hösten de år de blir 8 år och börja öva på att strömma.

Uppdaterad 2025-08-19

8 ÅR

Matta	Fortsätt träna handstående och introducera brytning till handstående. Träningarna ska ha stor mängd av förövningar för handvolt, flickis och rondat. För att få till tekniken ska övningarna främst övas från stillastående alternativt med upphopp.
Trampett	Träna överslag till rygg, kullerbytta till mattberg och volt till rygg. Höga, spända ljushopp ska också vara en del av träningen. Öva på ansats och inhopp med ansatsklossar.
Fristående	Vi tränar mycket på rörelseskolning, förslagsvis som en del av uppvärmningen. Träna svårigheter, såsom piruettpreparation samt 180 grader, saxhopp, ljushopp 180 grader, balanser och piksitt. Flexibilitetsträning i form av spagat, splitt, gren- och pikfäll samt brygga bör finnas med varje träning.
Övrigt	Spänning, kroppskontroll och styrka är viktiga delar i träningen. Glöm inte att leka!