

ÖJERSJÖ GYMNASTIKFÖRENING

PROGRESSION

OLIKA NIVÅER - OLIKA ÖVNINGAR

Vi tävlar på: övningen sker till tävlingslandning, utan pass.
Vi tränar på: innebär förövningar och färdiga övningar till både mjuk och hård landning.

Nivå 9	Vi tränar på	Vi tävlar på
Tumbling	• HJULNING • KULLERBYTTA • HANDSTÅENDE • BAKÅTKULLERBYTTA • FÖRÖVNINGAR RONDAT • FÖRÖVNINGAR HANDVOLT OCH FLICKIS	• KULLERBYTTA / HJULNING I OLIKA KOMBINATIONER • HANDSTÅENDE FALL PÅ STATION
Trampett	• LJUSHOPP • GRUPPERAD VOLT TILL MATTBERG • ÖVERSLAG TILL RYGG PÅ MATTBERG • GRUPPERAD VOLT TILL STÅ • INHOPP OCH TRAMPETTRÄFF	• LJUSHOPP • KULLERBYTTA TILL RYGG ELLER STÅENDE PÅ MATTBERG • ÖVERSLAG TILL MATTBERG • FÖRHÖJD ANSATS
Fristående	• RÖRELSESKOLNING • LJUSHOPP 180 • SAXHOPP • BALANSER PÅ ETT BEN 45 • VÅGHALVSTÅENDE 90 • VIPPSITT, • FÖRÖVNINGAR FÖR PIKSITT • PIRUETT PREP FRAM/BAK • HJULNING • PIKFÄLL • RÖRLIGHET/FLEXIBILITET	• VIPPSITT MED HANDSTÖD • LJUSHOPP

Dessa riktlinjer är tänkta att vägleda föräldrar och gymnaster

OLIKA NIVÅER - OLIKA ÖVNINGAR

Vi tränar på: innebär förövningar och färdiga övningar till både mjuk och hård landning.
Vi tävlar på: övningen sker till tävlingslandning, utan pass.

Nivå 8	Vi tränar på	Vi tävlar på
Tumbling	• HJULNING • KULLERBYTTA • HANDSTÅENDE • HANDVOLT • RONDAT OCH FLICKIS • PROVA SÄTTA IHOP RONDAT-FLICKIS • FÖRÖVNINGAR SALTO	• KULLERBYTTA/HJULNING I OLIKA KOMBINATIONER • HANDSTÅENDE NEDRULLNING ALT HANDSTÅENDE FALL • RONDAT ELLER HANDVOLT FRÅN HÖJD
Trampett	• LJUSHOPP • KULLERBYTTA - MATTBERG • VOLT TILL RYGG - MATTBERG • ÖVERSLAG TILL RYGG • INHOPP TRAMPETT	• LJUSHOPP • GRUPPERAD VOLT TILL MATTBERG • ÖVERSLAG TILL MATTBERG • GRUPPERAD VOLT TILL STÅ • FÖRHÖJD ANSATS
Fristående	• RÖRELSESKOLNING • BALANS PÅ ETT BEN • VIPPSITT MED HANDSTÖD • HJULNING • FÖRÖVNINGAR FÖR PIKSITT • LJUSHOPP 180 • PIRUETT PREPARATION FRAM/BAK • RÖRLIGHET/FLEXIBILITET	• VIPPSITT MED HANDSTÖD • BALANS FRIA BENET 45 • LJUSHOPP 180 • HJULNING.

Dessa riktlinjer är tänkta att vägleda föräldrar och gymnaster

OLIKA NIVÅER - OLIKA ÖVNINGAR

Vi tränar på: innebär förövningar och färdiga övningar till både mjuk och hård landning.
Vi tävlar på: övningen sker till tävlingslandning, utan pass.

Nivå 7	Vi tränar på	Vi tävlar på

Tumbling	• TEKNIKÖVNINGAR
	  ◦ RONDAT
	  ◦ FLICKIS
	  ◦ HANDVOLT
	• RONDAT-FLICKIS
	• FÖRÖVNINGAR SALTO
		• KULLERBYTTA / HJULNING/RONDAT I OLIKA KOMBINATION
		• HANDVOLT FRÅN STATION ELLER PÅ TUMBLINGGOLV
		• RONDAT-FLICKIS

Trampett	• GRUPPERAD VOLT TILL STÅ • PIKERAD VOLT TILL STÅ • STRÄCKT VOLT TILL STÅ • SKRUVTEKNIK • ÖVERSLAG TILL STÅ • INHOPP • TRAMPETTRÄFF	• GRUPPERAD VOLT TILL STÅ • PIKERAD VOLT TILL STÅ • ÖVERSLAG TILL MATTBERG ELLER STÅ • LJUSHOPP • FÖRHÖJD ANSATS
Fristående	• LJUSHOPP 360 • SAXHOPP 90 • BALANSER PÅ ETT BEN 45-90 • VIPPSITT UTAN HANDSTÖD • PIKSITT • PIRUETT BAK/FRAM • BRYGGA • HJULNING, • HANDSTÅENDE • RÖRLIGHET/FLEXIBILITET	• VIPPSITT MED/UTAN HANDSTÖD • BALANS FRIA BENET 45 • LJUSHOPP 180 • SAXHOPP • HJULNING

Dessa riktlinjer är tänkta att vägleda föräldrar och gymnaster

OLIKA NIVÅER - OLIKA ÖVNINGAR

Vi tränar på: innebär förövningar och färdiga övningar till både mjuk och hård landning.
Vi tävlar på: övningen sker till tävlingslandning, utan pass.

Nivå 6	Vi tränar på	Vi tävlar på
Tumbling	• RONDAT-FLICKIS • HANDVOLT • ÖVNINGAR FÖR HANDVOLT-VOLT, • RONDAT-FLICKIS-FLICKIS/SALTO • FÖRÖVNINGAR VOLTSTART	• HANDVOLT, • RONDAT-FLICKIS • RONDAT-FLICKIS-FLICKIS • RONDAT-FLICKIS-SALTO • HJULNING-CHASSÉ-RONDAT

Trampett	• TEKNIKTRÄNING VOLTER
	• SKRUVAR 180-540,
	• ÖVERSLAG,
	• FÖRÖVNINGAR
	  ◦ TSUKA
	  ◦ DUBBELVOLT
	• INHOPP OCH TRAMPETTRÄFF
		• GRUPPERAD/PIKERAD/STRÄCKT VOLT TILL STÅ
		• SKRUVAR (180°, 360°, 540°)
		• ÖVERSLAG TILL STÅ

Fristående	• PIKSITT • VÅGHALVSTÅENDE 90-120 • 360 LJUSHOPP • PIRUETT 360 FRAM/BAK • SAXHOPP 90-120 • HANDSTÅENDE • BRYGGA, HJULNING-FLICKIS • SPAGATHANDVOLT • HANDSTÅENDE • RÖRLIGHET/FLEXIBILITET	• PIKSITT • BALANS FRIA BENET 45-120 • LJUSHOPP 180 • SAXHOPP • HJULNING

Dessa riktlinjer är tänkta att vägleda föräldrar och gymnaster

OLIKA NIVÅER - OLIKA ÖVNINGAR

Vi tränar på: innebär förövningar och färdiga övningar till både mjuk och hård landning.

Vi tävlar på: övningen sker till tävlingslandning, utan pass.

Nivå 5	Vi tränar på	Vi tävlar på
Tumbling	• RONDAT-FLICKIS-FLICKIS • RONDAT-FLICKIS-SALTO • VOLTSTARTER • HANDVOLT- VOLT	• RONDAT-FLICKIS • HANDVOLT • HANDVOLT-VOLT • RONDAT-FLICKIS-FLICKIS • RONDAT-FLICKIS- SALTO
Trampett	• VOLT MED SKRUV 180-540 • ÖVERSLAG • FÖRÖVNINGAR TSUKA • DUBBELVOLT • INHOPP OCH TRAMPETTRÄFF	• GRUPPERAD/PIKERAD/STRÄCKT VOLT • SKRUVAR (180°, 360°, 540°) • ÖVERSLAG
Fristående	• ENKELPIRUETT FRAM/BAK • PIKSITT • BALANS MED FRIA BENET 90-120 • SAXHOPP 120 • LANTMÄTARHOPP • GRUPPERAT HOPP 180-360 • HJULNING • HJULNING-FLICKIS • HANDSTÅENDE • RÖRLIGHET/FLEXIBILITET	• PIKSITT • VÅGHALVSTÅENDE 90 • HANDSTÅENDE • SAXHOPP 90-120 • GRUPPERAT HOPP 180 • HJULNING • SPAGAT

Dessa riktlinjer är tänkta att vägleda föräldrar och gymnaster

OLIKA NIVÅER - OLIKA ÖVNINGAR

Vi tränar på: innebär förövningar och färdiga övningar till både mjuk och hård landning.
Vi tävlar på: övningen sker till tävlingslandning, utan pass.

Nivå 4	Vi tränar på	Vi tävlar på
Tumbling	• RONDAT FLICKIS SALTO I OLIKA STIL • HANDVOLT VOLT • SKRUVTEKNIK FRAM/BAK • VOLTSTARTER	• RONDAT-FLICKIS • RONDAT-FLICKIS-SALTO • RONDAT-FLICKIS-STRÄCKTSALTO • HANDVOLT-FRIVOLT
Trampett	• VOLT MED SKRUVAR • ÖVERSLAG • FÖRÖVNINGAR TSUKA • DUBBELVOLT • INHOPP OCH TRAMPETTRÄFF	• VOLT I VALFRI STIL • STRÄCKT VOLT 180 • STRÄCKT VOLT 540 • ÖVERSLAG
Fristående	• PIKSITT • SPETSPIK • BALANS MED FRIA BENET 120 • SAXHOPP 120 • LANTMÄTARHOPP • GRUPPERAT HOPP 180-360 • 540 PIRUETT FRAM/BAK • SPAGATHANDVOLT • HJULNING-FLICKIS • HANDSTÅENDE • RÖRLIGHET/FLEXIBILITET	• PIKSITT • VÅGHALVSTÅENDE 90-120 • HANDSTÅENDE • SAXHOPP 90-120 • GRUPPERAT HOPP 180 • HJULNING • SPAGAT

Dessa riktlinjer är tänkta att vägleda föräldrar och gymnaster

OLIKA NIVÅER - OLIKA ÖVNINGAR

Vi tränar på: innebär förövningar och färdiga övningar till både mjuk och hård landning.

Vi tävlar på: övningen sker till tävlingslandning, utan pass.

Nivå 3/USM	Vi tränar på	Vi tävlar på
Tumbling	• RONDAT FLICKIS STRÄCKT • SKRUVAR • HANDVOLT-VOLT MED SKRUV • FÖRÖVNING DUBBELSALTO • STARTVOLT	• HANDVOLT-STRÄCKT 180-540 • RONDAT-FLICKIS-SALTO • RONDAT-FLICKIS-STRÄCKT SALTO MED OCH UTAN SKRUV • DUBBELSALTO
Trampett	• STRÄCKT-540-720 • DUBBELVOLT • DUBBELHALV • TSUKA • ÖVERSLAG-VOLT	• STRÄCKT VOLT 540-720 • DUBBELHALV • ÖVERSLAG • TSUKA • ÖVERSLAG-VOLT
Fristående	• PIKSITT, • SPETSPIK • BALANS MED FRIA BENET 120 • SAXHOPP 120 • LANTMÄTARHOPP • SAXLANTMÄTARHOPP • VARIANTER AV 360 HOPP • 540 PIRUETT FRAM/BAK • SPAGATHANDVOLT • RONDAT-SALTO • AERIAL • HANDSTÅENDE MED OCH UTAN BRYTNING • RÖRLIGHET/FLEXIBILITET	• PIKSITT • BALANS MED FRIA BENET 120 • GRUPPERAT HOPP 360 • VARIANTER AV 360 HOPP • SPAGATHANDVOLT • HJULNING-FLICKIS/RONDAT-SALTO • SPAGAT • HANDSTÅENDE

Dessa riktlinjer är tänkta att vägleda föräldrar och gymnaster

OLIKA NIVÅER - OLIKA ÖVNINGAR

Vi tränar på: innebär förövningar och färdiga övningar till både mjuk och hård landning.
Vi tävlar på: övningen sker till tävlingslandning, utan pass.

Nivå 2/JSM	Vi tränar på	Vi tävlar på
Tumbling	• RONDAT FLICKIS STRÄCKT 360-720 • DUBBELSALTO • HANDVOLT 540 • VOLTSTART HANDVOLT STRÄCKT+SKRUV • FÖRÖVNINGAR HANDVOLT - DUBBELVOLT	• HANDVOLT-STRÄCKT 180-540 • RONDAT-FLICKIS-STRÄCKT 360-720 • RONDAT-FLICKIS- DUBBELSALTO • VOLTSTART-HANDVOLT-180
Trampett	• VOLTER MED SKRUV 540-720 • DUBBELHALV I OLIKA POSITIONER • TSUKA • ÖVERSLAG VOLT	• DUBBELHALV • STRÄCKT 540-720 • TSUKA • ÖVERSLAG-VOLT
Fristående	• PIKSITT, • SPETSPIK • BALANS MED FRIA BENET 120 • SAXHOPP 120 • LANTMÄTARHOPP • SAXLANTMÄTARHOPP • GRUPPERAT HOPP 360-540 • 540-720 PIRUETT FRAM/BAK • SPAGATHANDVOLT • RONDAT-SALTO • AERIAL • FRIA ROTATIONER FRAMÅT • HANDSTÅENDE MED OCH UTAN BRYTNING • RÖRLIGHET/FLEXIBILITET	• SPETSPIK • BALANS MED FRIA BENET 120 • GRUPPERAT HOPP 360 • VARIANTER AV 360 HOPP • SPAGATHANDVOLT • RONDAT-SALTO • SPAGAT • HANDSTÅENDE

Dessa riktlinjer är tänkta att vägleda föräldrar och gymnaster

OLIKA NIVÅER - OLIKA ÖVNINGAR

Vi tränar på: innebär förövningar och färdiga övningar till både mjuk och hård landning.
Vi tävlar på: övningen sker till tävlingslandning, utan pass.

Nivå 1/SM	Vi tränar på	Vi tävlar på
Tumbling	• STRÄCKT DUBBELSALTO MED/UTAN SKRUV • VOLT - HANDVOLT - STRÄCKT MED SKRUV • DUBBELVOLTER MED OCH UTAN SKRUV • TRANSITIONER	• VOLTSTART - HANDVOLT-STRÄCKT 540/DUBBELVOLT • RONDAT-FLICKIS-DUBBELSALTO, OLIKA VARIANTER
Trampett	• DUBBLA +TRIPPLA VOLTER I OLIKA POSITIONER MED OCH UTAN SKRUV • TSUKA, OLIKA VARIANTER • ÖVERSLAG - VOLT, OLIKA VARIANTER	• DUBBELVOLTER I OLIKA STIL MED SKRUV • TRIPPELVOLT MED SKRUV • ÖVERSLAG-VOLT, OLIKA VARIANTER
Fristående	• PIKSITT, • SPETSPIK • BALANS MED FRIA BENET 120 • SAXHOPP 120 • LANTMÄTARHOPP • SAXLANTMÄTARHOPP • GRUPPERAT HOPP 360-540 • 540-720 PIRUETT FRAM/BAK • SPAGATHANDVOLT • RONDAT-SALTO • AERIAL • FRIA ROTATIONER FRAMÅT • HANDSTÅENDE MED OCH UTAN BRYTNING • FÄLLNING • RÖRLIGHET/FLEXIBILITET	• SPETSPIK • BALANS MED FRIA BENET 120 • VARIANTER AV 360-720 HOPP • AERIAL • RONDAT-SALTO • SPAGAT • HANDSTÅENDE

Dessa riktlinjer är tänkta att vägleda föräldrar och gymnaster