

# ÖJERSJÖ GYMNASTIKFÖRENING

## GRUPPSTRUKTUR

# Vad är truppgymnastik?

Truppgymnastik är den största gymnastikdisciplinen i Sverige. Truppgymnastik är en lagsport där man tävlar med herr, dam och mixade klasser. Truppgymnastiken består av tre grenar:

**Fristående:** Truppen genomför ett program till musik. Ett fristående program kräver god koreografi, samtidighet, utstrålning och god teknik i gymnastiska övningar.

**Tumbling:** I tumbling utför truppen tre voltserier på en fjädrande matta. Serierna innehåller både framåt- och bakåtvolter med varierande svårighet. Truppen bedöms på teknik, svårighetsgrad och utförande av övningen.

**Trampett:** I denna gren genomförs övningar med trampett och hoppbord. Trupperna visar upp tre olika hoppvarv. De främsta gymnasterna utför i denna gren avancerade övningar, som till exempel trippla volter med 2,5 skruv. I trampetten kan de snurra med tyngdpunkten ca 5 m över golvet.

## Tävla i truppgymnastik

I truppgymnastik tävlar man i olika tävlingsklasser som är nivåuppdelade. Varje klass har svårighetskrav och svårighetstak, vilket enklast förklaras med att det finns en lägsta och en högsta nivå på övningar som är tillåtna per klass. Spridningen på övningar i laget under tävlingen kan därför inte vara särskilt stor. Öjersjö Gymnastikförening erbjuder både tävlings- och träningsgrupper.

# Öjersjö Gymnastikförening utgår från Gymnastikförbundets utvecklingsmodell

Utvecklingsmodellen är framtagen för att kunna erbjuda gymnastik för alla, oavsett ålder, förutsättningar och ambitionsnivå.

Utvecklingsmodellen är uppdelad i stadier och nyckelfaktorer. Stadierna beskriver hur föreningar och individer kan välja sin egen form av träning. Nyckelfaktorerna beskriver de områden som är viktigast för Svensk Gymnastiks utveckling. Stadierna och nyckelfaktorerna bildar tillsammans en gemensam strategi framåt.

Våra grupper är utformade efter de olika stadierna och träningsformen i de olika grupperna tar sats i hur de beskrivs från gymnastikförbundet.



# Målsättning med gruppstrukturen

Målsättningen med vår gruppstruktur är att föreningen ska vara för alla, oavsett om gymnasten vill tävla eller inte. Den ska skapa förutsättningar för att alla gymnaster skall kunna träna på sig egen personliga nivå. Alla gymnaster ska få möjlighet att tävla med sin grupp utifrån gruppens tävlingsnivå.

## Vi vill

- Finnas för alla, oavsett om gymnasten vill tävla eller inte
- Ge våra gymnaster förutsättningarna att vara kvar inom gymnastiken hela livet oavsett gymnastisk nivå och ambitioner
- Skapa en trygg och inspirerande träningsmiljö där alla känner sig sedda och uppskattade
- Främja gemenskap och laganda i grupperna, oavsett nivå och ålder
- Erbjuda möjligheter till personlig utveckling både inom och utanför gymnastiken, t.ex. genom föreläsningar om idrottsnutrition eller workshops om mental träning och motivation.
- Arbeta långsiktigt för att varje gymnast ska kunna ha roligt, utvecklas och må bra

# TOLKNING AV FÄRGER I ÖJERSJÖ GYMNASTIKFÖRENING

## LEKANDE GYMNASTIK (LJUSGRÖN)

Lekande gymnastik är föreningens introduktionsstadium och vänder sig till våra allra yngsta deltagare, i åldrarna 2–4 år. Här bedrivs verksamheten oftast som förälder-/barngymnastik, där barnet tillsammans med en vuxen får utforska rörelse, lek och gemenskap i en trygg miljö.

Träningen är lekfull, varierad och fylld av enkla rörelseaktiviteter som stimulerar barnens fantasi, nyfikenhet och rörelseglädje. Det viktigaste är att barnen känner sig trygga, delaktiga och har roligt – samtidigt som de ges utrymme att utvecklas i sin egen takt.

Övningarna anpassas efter varje barns individuella förmåga och syftar till att stärka de grundmotoriska färdigheterna såsom att krypa, springa, rulla, hoppa och balansera. Genom lek och rörelse tillsammans med andra får barnen även möjlighet att utveckla sociala färdigheter, självständighet och sin egen inre drivkraft.
Tävlingar förekommer inte i detta stadium. Istället uppmuntrar vi barnen att prova olika rörelseformer och idrotter, gärna i kombination med gymnastikens många uttryck. På så sätt skapas en bred och lustfylld rörelsebas som ger fina förutsättningar för framtida aktivitet – oavsett väg barnet väljer att gå.

## LÄRANDE GYMNASTIK (MÖRKGRÖN)

Lärande gymnastik är det stadium där barn får upptäcka glädjen i att röra sig, utmanas, ha roligt och skapa gemenskap med kompisar. Här läggs grunden för ett liv i rörelse, där varje barn får möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar.

Träningen är gymnastikspecifik men genomsyras av variation, lekfullhet och allsidighet. Fokus ligger på att utveckla grundmotoriska färdigheter såsom balans, koordination, styrka och smidighet – viktiga byggstenar för all typ av fysisk aktivitet. Övningarna anpassas efter barnens ålder och mognad och sker ofta i form av redskapsbanor, hinderbanor och rörelser till musik, vilket gör träningen både stimulerande och lustfylld.

De gymnastikspecifika momenten börjar så smått ta form, men alltid med betoning på att lära genom lek och att stärka barnens motoriska självförtroende.
Vi vill skapa förutsättningar för ett långsiktigt och allsidigt idrottande. Därför uppmuntrar vi våra unga deltagare att prova olika idrotter parallellt med gymnastiken – något som bidrar till en bredare motorisk utveckling och minskad risk för tidig specialisering. I det här stadiet förekommer inga tävlingar – fokus ligger istället på lärande, nyfikenhet och rörelseglädje.

# TOLKNING AV FÄRGER I ÖJERSJÖ GYMNASTIKFÖRENING

## TRÄNA PÅ ATT TRÄNA (BLÅ)

"Träna på att träna" är det stadium där många barn börjar vilja fokusera mer på gymnastiken – ibland inom en specifik disciplin, ibland i en bredare form. Med engagerade och trygga ledare som stöd växer både träningsviljan och glädjen i att utmana sig själv. Här har vi en fantastisk möjlighet att lägga grunden för ett livslångt idrottande, inom gymnastiken eller andra idrotter.
Träningen blir successivt mer strukturerad och disciplinspecifik, men behåller samtidigt sin lekfullhet. Utifrån varje barns individuella mognad och förutsättningar flyttas fokus försiktigt mot inlärning av mer komplexa övningar. Variation och utmaning står i centrum – inte bara för att främja fysisk utveckling, utan också för att hålla motivationen och nyfikenheten vid liv.
Den gymnastikspecifika träningen kompletteras med fysisk förberedelse i form av styrka, flexibilitet och uthållighet, allt anpassat för att stötta barnets utveckling på ett hållbart sätt.
Träningen blir mer koncentrationskrävande, men det sker med hänsyn till varje individs behov och förutsättningar.

Ingen selektering sker i det här stadiet, men träningen blir allt mer nivåanpassad. Social samhörighet och trygghet är fortsatt viktigare än ren gymnastisk färdighet, även om gruppernas sammansättning kan behöva förändras över tid för att bäst stötta varje individs utveckling.
Tävlingar förekommer på lokal och regional nivå, men resultaten är inte i fokus. Istället lyfter vi fram insatsen, upplevelsen och lärandet som centrala delar av tävlingsmomentet. Utövarna uppmuntras även att fortsätta med andra idrotter parallellt – något vi ser som positivt för både fysisk och mental utveckling.

## TRÄNA OCH TÄVLA (RÖD)

Träna och tävla" är det stadium där gymnaster som vill tävla, men inte på högsta elitnivå, får möjlighet att hitta sin plats inom tävlingsgymnastiken. Här ges utrymme för individen att utvecklas i sin egen takt, med fokus på glädje, gemenskap och personlig utveckling genom träning och tävling. Träningen kännetecknas av variation, nya utmaningar och en successivt ökande komplexitet. Träningsmängden ökar och innehållet blir mer avancerat, men alltid med ett genomtänkt upplägg för att minimera risken för skador. Svårare övningar introduceras stegvis, med anpassningar utifrån gymnastens mognad och fysiska förutsättningar.

För att främja både teknisk och personlig utveckling, samt stärka sammanhållningen i gruppen, är träningsläger, gemensamma aktiviteter och föreningsgemenskap viktiga inslag. Den sociala aspekten av träningen är central och bidrar till motivation, trygghet och känslan av tillhörighet.

Tävlingsdeltagandet sker främst på lokal och regional nivå. För att göra tävlingsgymnastiken tillgänglig för fler har vi utvecklat anpassade tävlingsstrukturer och regler som möter olika målgruppers behov och förutsättningar. På så sätt skapar vi en inkluderande tävlingsmiljö där fler kan uppleva glädjen i att delta, utvecklas och prestera – på sina egna villkor.

# TOLKNING AV FÄRGER I ÖJERSJÖ GYMNASTIKFÖRENING

## TRÄNA FÖR ATT VINNA (LILA)

I detta stadium har gymnasten tagit ett tydligt steg – att satsa på tävlingsgymnastik. Träningen får nu ett mer målinriktat fokus, där strävan efter teknisk utveckling, precision och prestationsförbättring står i centrum. Gymnasterna behärskar vid det här laget grundövningarna, och träningen inriktas på att lära in mer avancerade övningar och serier samt att förfina utförandet för att nå högre nivåer.

Ett individanpassat träningsupplägg är avgörande. Övningsval och belastning justeras utifrån varje gymnasts fysiska och mentala förutsättningar. Återhämtning är en viktig del av helheten och planeras in för att skapa balans och minska risken för skador. Förberedelser inför tävling och tävlingsmomentet i sig blir centrala delar i gymnastens utveckling. Vi ser tävlandet som ett värdefullt verktyg för lärande, där fokus inte enbart ligger på resultat utan snarare på den aktivas insats, utveckling och progression mot individuella prestationsmål.

Tävlingar sker både på regional och nationell nivå, alltid utifrån gymnastens sportsliga nivå, fysiska kapacitet och mentala mognad. Genom ett långsiktigt och hållbart arbetssätt vill vi skapa trygga, motiverade och drivna gymnaster som utvecklas i sin egen takt – med glädje och stolthet i fokus.

## TRÄNA FÖR AKTIVT LIV (GULA)

Inom Svensk Gymnastik finns en stor variation av uttrycks- och träningsformer som möjliggör för många att hitta glädje i rörelse, oavsett ålder, bakgrund eller ambitionsnivå. I det så kallade "Träningen-stadiet" ryms en bredd av träningsformer – både för att attrahera nya medlemmar och för att tillgodose behoven hos befintliga grupper. Detta skapar en dynamisk och inkluderande miljö där alla är välkomna.

Träningen är allsidig, rolig, utmanande och utvecklande. Den utgår från individens egna förutsättningar och behov, där fokus ligger på att främja rörelseglädje, gemenskap och personlig utveckling. Känslan av tillhörighet och trygghet är central – alla ska känna sig sedda, delaktiga och motiverade att fortsätta vara aktiva hela livet.
Vi arbetar aktivt för att skapa möjligheter för våra medlemmar att röra sig fritt mellan olika träningsformer och nivåer. Oavsett om man är nybörjare, tidigare aktiv eller har specifika mål med sin träning, ska det finnas en plats i verksamheten. Vår ambition är att erbjuda träning som både stärker kroppen, inspirerar och skapar livslång lust till rörelse.

# Förflyttningar i gruppstrukturen

- Från 2–4 års ålder går gymnasten i ljusgröna grupper.
- Hösten det år gymnasten fyller 5 år går gymnasten vidare till mörkgröna grupper.
- Vid 7 års ålder blir träningen mer gymnastikspecifik. Hösten det år gymnasten fyller 8 år börjar gymnasten i en blå grupp, där träningen blir mer truppgymnastikspecifik. Hösten det år gymnasten fyller 8 år finns även möjlighet att börja i en tävlingsgrupp.
- Hösten det år gymnasten fyller 12 år finns möjlighet att vara med och välja om man vill träna och tävla i en lila grupp.
- Förflyttning till tävlingsgrupper, eller mellan olika tävlingsgrupper, sker utifrån gymnastens ambition och kunskapsnivå.
- Alla gymnaster som önskar ska få möjlighet att tävla med sin grupp, utifrån gruppens tävlingsnivå.

# Gruppstorlek

Storleken på grupperna varierar beroende på antalet tränare, storlek på hall och ålder på gymnaster. Generellt gäller:

- I Öjersjö Idrottshall ska en grupp bestå av minst 18 betalande gymnaster.
- I Oxledsskolans gymnastiksal ska en grupp bestå av minst 10 betalande gymnaster.

## Undantag

Undantag från principen om åldersindelning förekommer när det är nödvändigt för att möjliggöra sammansättning av grupper på bästa sätt eller då det behövs för den enskilda gymnasten.

Gruppförflyttningar görs alltid i mån av plats, även då alla andra kriterier är uppfyllda.

## Antalet tränare per grupp

Vi har alltid minst två tränare i hallen på träningar för barn och ungdomar. Generellt har vi 2-5 tränare per grupp under varje träningstillfälle. Undantag kan ske i grupper med flera vuxna som till exempel förälder/barn-grupp eller vuxengrupp. Det ska alltid finnas en ledare eller vuxen över 18 år på plats.