

Träningsstege för Dackegymnasterna

Så tränar vi

Dokumentet ska ses som en riktlinje och vara till hjälp för att planera och genomdriva verksamheten.

I alla träningssammanhang är det viktigt att tänka på att barn utvecklas olika snabbt. Låt därför var och en ta den tid de behöver för att lyckas med en övning. Skynda långsamt!

När en ny övning presenteras för gymnasterna ska utgångsläget alltid följa utvecklingstrappan. Nya övningar inlärs genom olika delmoment för att sedan sätta samman de olika momenten till en hel övning. Att arbeta genom förövningar, uppbyggnader och mjuka landningar innan en ny övning utförs i sin helhet, säkerställer att rätt teknik lärs in samtidigt som gymnasten får möjligheten att utveckla förtrogenhet med övningen. Tänk på att alla inte lär sig lika snabbt, olika gymnaster kan behöva träna mer på delmomenten innan den färdiga övningen testas.

Gymnastiken ska betraktas som en naturlig fortsättning på barnens lek och bedrivs på ett lekfullt sätt. Träningssupplägg, där lek kombineras med systematisk och allsidig rörelseinläring, ger en god grund för vidare utveckling och ska genomsyra träningen i alla åldrar.

Dackegymnasternas verksamhet och träning utgår från mottot: Gymnastik är kul!

4-5år

Målet med träningen är:

- Göra barnen bekanta med alla redskap; bom, bänk, ringar, mattor, plint, pallplint, satsbräda och handredskap (sjal, boll, ärtpåsar, rockring, fallskärm, hopprep, band och badboll)
- Arbeta med Grundformerna (åla, krypa, hoppa, springa, klättra, gå, kasta, fånga, rulla, hänga, stödja och balansera)
- Utveckla motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning
- Skapa delaktighet mellan individer, samt tilltro till den egna förmågan
- Skapa rörelsegädje och trygghet hos individen och därigenom gynna utveckling och lärande

Detta uppnås genom:

- Redskapsbanor där fantasin används (För exempel på redskapsbanor kontakta kansliet för material)
- Enkla redskapsstationer
- Använd musik med olika puls och rytmer
- Lekar där alla får chansen att både vinna och förlora
- Träna andra färdigheter/sinnen såsom bokstäver, siffror, färger och former

Att tänka på:

- Att använda så många utav grundformerna som möjligt under varje gymnastikträning
- Att arbeta både i grupp och individuellt
- Att all träning ska ske på ett lekfullt sätt
- Att använda musik
- Uppmuntra till nyfikenhet och aktivitet
- Leken ska ha stor betydelse

6-7år

Målet med träningen är:

- Skapa rörelseglädje och trygghet hos individen och därigenom gynna utveckling och lärande
- Stärka gymnasternas utveckling socialt och kunskapsmässigt
- Skapa tilltro till den egna förmågan
- Presentera gymnastikens olika moment
- Utveckla förtrogenhet med förhållandet mellan musik-rörelse
- Utveckla kroppsuppfattning, kroppskontroll och koordinationsförmåga
- Öka motorik, rörelseskolning och balans
- Utveckla förtrogenhet med gymnastiska grundövningar
 - Matta: Kullerbytta framåt och bakåt, Hjulning, Handstående, Handstående-nedrullning
 - Hopp: Hoppa jämfota, sidhopp, katthopp, kullerbytta
 - Trampett: landningar, hoppa jämfota, armdrag, ljushopp, X-hopp, Grupperat hopp, kullerbytta/volt till mattberg.
 - Räck/lianer: överkastning, vip och avhopp, hänga knäveck, hjulomsväng, klättra
 - Ringar: flå katt, hänga stup, fågelboet
 - Bänk/bom: Gå/springa framåt/bakåt, stå på ett ben
 - Rörelseskolning: galopp hopp, chassé, stå på ett ben, piruett

Detta uppnås genom:

- Enkla redskapsstationer
- Arbeta med alla typer av redskap
- Använda musik med olika puls och rytmer till uppvärmning/lekar/redskap
- Enkla danser ex. uppvärmning
- Lekar där alla har chansen att vinna
- Spänningsövningar

- Att arbeta med förövningar
 - Handstående mot vägg och ev. fritt på golvet, Handstående falla, Falla bakåt, spänd i tjockmatta, kullerbytta i sluttande plan, hjulning i sluttande plan.
OBS! Tänk på handisättningen.
 - Hjula på linjer, alt. Markera med tejp var händer och fötter ska vara på golvet.
 - Ansats träning (springa snabbt och våga stampa hårt i satsbrädan), hoppa jämfota, hoppa jämfota på flera satsbrädor efter varandra, upphopp nigsittande, springa och hoppa över något (ex. låg plint), handstående falla
 - Studsa i trampetten och hålla i en ledare eller liknande, hoppa från plint och landa i tjockmattan, studsa i trampetten och landa i tjockmattan, hoppa från plint ned i trampetten, springa på bänkar fram till trampetten
 - Hänga i räck och ringar för att öva upp armstyrka.
 - Gå på hopprep på marken innan bänk/bom
 - Öva balans med ärtpåse

Att tänka på:

- Ge beröm, även för små framsteg
- Låt alla få samma möjligheter att visa framfötterna och prova på nya övningar
- Uppmuntra till nyfikenhet och aktivitet
- Arbeta mycket med musik som har olika puls och rytmer
- Försäkra dig om rätt teknik för övningarna och lär ut samma teknik till alla gymnaster.
Ändra en inlärd rörelse är svårt, det är lättare att lära rätt från början.

8-9år

Målet med träningen är:

- Skapa rörelseglädje och trygghet hos individen
- Stärka gymnasternas utveckling socialt och kunskapsmässigt
- Förbereda gymnasterna för att klara momenten fristående/tumbling/trampett
- Utveckla kroppsuppfattning, kroppskontroll och koordinationsförmåga
- Att arbeta med trupp gymnastikens moment (Tumbling, trampett, fristående)
- Bygga vidare på gymnastikens grundövningar samt sätta samman serier av olika övningar
- Utveckla förtrogenhet med gymnastiska övningar
 - Tumbling/Matta: Hjulning chassé hjulning, handvolt, frivolt, rondat flickflack/salto
 - Hopp: Mellanhopp, flyverspring/överslag, sidhopp, huvudvolt, rondat
 - Trampett: Fame, Frivolt(grupperad/pikerad/sträckt), överslag, frivolt 180°
 - Fristående: lättare sammansatta fristånden/danser, diagonalövningar (chassé, gå-steg, springsteg, korssteg, gåsnurrar), hårda och mjuka rörelser (olika dynamik), piruett framåt/bakåt, våghalvstående, piksittande, vågrörelse, svingrörelse, grupperathopp, saxhopp, galopp hopp, lantmätarhopp, spindeln

Detta uppnås genom:

- Arbeta mer stationsinriktat och med fler färdiga övningar.
- Lägg mycket tid på uppbyggnader eftersom de underlättar för både ledare och gymnaster.
- Enkla danser (ex. uppvärmningsdans) i olika puls och rytmer
- Rörelseskolning som förbereder inför fristående samt skapar kroppsuppfattning
- Tjänjning/vighetsträning/ Spänningsövningar
- Löp-/snabbhetsträning
- Grenspecifika styrkeprogram för att öka styrka, teknik och rörlighet.

- Arbeta med förövningar och sammansättning av färdiga moment:
 - Handstående falla, in hopp till rondat/handvolt, handvoltstrappa, handvolt till över markplan (ex. upp på tjockmatta), rondat i sluttande plan, avhopp från plint till trampett och vidare handvolt/rondat, flickflack i sluttande plan/felvänd trampett, frivolt på sattsbräda, salto till uppbyggnad, rondat över hinder
 - Arbeta på TeamTrack
 - Överslag till liggande
 - Frivolt till mattberg rygg/sittande/stående, ansatts till trampetten från klossar eller bänkar, hopp från plint i trampett och landning i tjockmatta
 - Sätta samman enkla längor/serier av övningar/rörelser över golvet där man jobbar i takt med musiken

Att tänka på:

- Ge beröm, även för små framsteg
- Skapa tilltro till den egna förmågan
- Arbeta mycket med musik i olika puls och rytmer
- Ta dig tid till att studera gymnasternas teknik, fokusera på nyckelpositioner för övningarna
- Försäkra dig om rätt teknik för övningarna och lär ut samma teknik till alla gymnaster. Ändra en inlärd rörelse är svårt, det är lättare att lära rätt från början.
- Förbered gymnasterna väl för de färdiga övningarna genom att lägga gott om tid på förövningar/uppbyggnader/stationer
- Låt gymnasterna lyckas, misslyckande som ett resultat av att allt för tidigt testa på nya övningar utan grundläggande färdigheter, leder till misstro och risk för olust inför träningen
- Utmana gymnasterna och låt dem utvecklas.
- Ge feedback och konstruktiv kritik som guidar gymnasterna i rätt riktning

10år +

Målet med träningen är:

- Träna trupp gymnastikens tävlingsgrenar Fristående/Tumbling/Trampett
- Danser till olika musikstilar
- Utveckla och förfinas gymnasternas gymnastiska kunskaper
- Presentera nya övningar och guida gymnasterna att klara dess svårigheter
- Stärka gymnasternas utveckling socialt och kunskapsmässigt
- Utveckla förtrogenhet med gymnastiska övningar:
 - Tumbling: Rondat flickflack flickflack, flickflack salto, handvolt volt, whipback, volt-volt
 - Trampett: Frivolt 360°/540°, dubbla volter, överslag, tsukahara
 - Fristående: Balanser (våg halvstående, benlyft åt sidan, attitude, vipsittande), piruetter framåt/bakåt och 360°/720°, Hopp (saxhopp, galopp hopp, lantmätarhopp, saxlantmätarhopp), kraftmoment (brygga, spindeln, stödvåg), vågrörelse framåt/bakåt/sidan, svingövningar, diagonalövningar (chassé kombinationer, gå-steg, springsteg, korssteg, padeboré, gåsnurrar), hårda och mjuka rörelser (olika dynamik), rörelser med bålen, improvisationsövningar

Detta uppnås genom:

- Grenspecifika styrkeprogram för att öka styrka, teknik och rörlighet.
- Spänningsövningar
- Tjänjning/vighetsträning
- Löp-/snabbhetsträning
- Danser till olika musikstilar
- Rörelseskolning som förbereder inför fristående samt skapar kroppsuppfattning

- Arbeta med förövningar och sammansättning av färdiga moment:
 - Rondat flickflack/salto i sluttande plan, tempoflickisar, rondat över hinder, frivolt grupperad/pikerad/sträckt, handvolt kullerbytta/frivolt, salto grupperad/pikerad/sträckt genom avstamp från trampett, volt-volt genom avstamp och landning på satsbrädor.
 - Frivolt till rygg på mattberg med skruvteknik, volt kullerbytta i sluttande mattberg, rondat till ryggliggande en tjockmattehöjd över bordets höjd (inför tsukahara)
 - Sätta samman serier/längor av rörelser/moment som utförs i takt till musiken, uppvärmningsdanser, jobba mycket med musik, låta gymnasterna själva vara med och kreativt utveckla längor av rörelser/moment

Att tänka på:

- Ge beröm, även för små framsteg
- Skapa tilltro till den egna förmågan
- Arbeta mycket med musik i olika puls och rytmer
- Ta dig tid till att studera gymnasternas teknik, fokusera på nyckel positioner för övningarna
- Försäkra dig om rätt teknik för övningarna och lär ut samma teknik till alla gymnaster. Ändra en inlärd rörelse är svårt, det är lättare att lära rätt från början.
- Förbered gymnasterna väl för de färdiga övningarna genom att lägga gott om tid på förövningar/uppbyggnader/stationer
- Låt gymnasterna lyckas, misslyckande som ett resultat av att allt för tidigt testa på nya övningar utan grundläggande färdigheter, leder till misstro och risk för olust inför träningen.
- Utmana gymnasterna, låt dem utvecklas och testa nya övningar.
- Ge feedback och konstruktiv kritik som guidar gymnasterna i rätt riktning

Träningsstege för Dackegymnasterna

Så tränar vi

Dokumentet ska ses som en riktlinje och vara till hjälp för att planera och genomdriva verksamheten.

I alla träningssammanhang är det viktigt att tänka på att barn utvecklas olika snabbt. Låt därför var och en ta den tid de behöver för att lyckas med en övning. Skynda långsamt!

När en ny övning presenteras för gymnasterna ska utgångsläget alltid följa utvecklingstrappan. Nya övningar inlärs genom olika delmoment för att sedan sätta samman de olika momenten till en hel övning. Att arbeta genom förövningar, uppbyggnader och mjuka landningar innan en ny övning utförs i sin helhet, säkerställer att rätt teknik lärs in samtidigt som gymnasten får möjligheten att utveckla förtrogenhet med övningen. Tänk på att alla inte lär sig lika snabbt, olika gymnaster kan behöva träna mer på delmomenten innan den färdiga övningen testas.

Gymnastiken ska betraktas som en naturlig fortsättning på barnens lek och bedrivs på ett lekfullt sätt. Träningsupplägg, där lek kombineras med systematisk och allsidig rörelseinläring, ger en god grund för vidare utveckling och ska genomsyra träningen i alla åldrar.

Dackegymnasternas verksamhet och träning utgår från mottot: Gymnastik är kul!

4-5år

Målet med träningen är:

- Göra barnen bekanta med alla redskap; bom, bänk, ringar, mattor, plint, pallplint, satsbräda och handredskap (sjal, boll, ärtpåsar, rockring, fallskärm, hopprep, band och badboll)
- Arbeta med Grundformerna (åla, krypa, hoppa, springa, klättra, gå, kasta, fånga, rulla, hänga, stödja och balansera)
- Utveckla motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning
- Skapa delaktighet mellan individer, samt tilltro till den egna förmågan
- Skapa rörelseglädje och trygghet hos individen och därigenom gynna utveckling och lärande

Detta uppnås genom:

- Redskapsbanor där fantasin används (För exempel på redskapsbanor kontakta kansliet för material)
- Enkla redskapsstationer
- Använd musik med olika puls och rytmer
- Lekar där alla får chansen att både vinna och förlora
- Träna andra färdigheter/sinnen såsom bokstäver, siffror, färger och former

Att tänka på:

- Att använda så många utav grundformerna som möjligt under varje gymnastikträning
- Att arbeta både i grupp och individuellt
- Att all träning ska ske på ett lekfullt sätt
- Att använda musik
- Uppmuntra till nyfikenhet och aktivitet
- Leken ska ha stor betydelse

6-7år

Målet med träningen är:

- Skapa rörelseglädje och trygghet hos individen och därigenom gynna utveckling och lärande
- Stärka gymnasternas utveckling socialt och kunskapsmässigt
- Skapa tilltro till den egna förmågan
- Presentera gymnastikens olika moment
- Utveckla förtrogenhet med förhållandet mellan musik-rörelse
- Utveckla kroppsuppfattning, kroppskontroll och koordinationsförmåga
- Öka motorik, rörelseskolning och balans
- Utveckla förtrogenhet med gymnastiska grundövningar
 - Matta: Kullerbytta framåt och bakåt, Hjulning, Handstående, Handstående-nedrullning
 - Hopp: Hoppa jämfota, sidhopp, katthopp, kullerbytta
 - Trampett: landningar, hoppa jämfota, armdrag, ljushopp, X-hopp, Grupperat hopp, kullerbytta/volt till mattberg.
 - Räck/lianer: överkastning, vip och avhopp, hänga knäveck, hjulomsväng, klättra
 - Ringar: flå katt, hänga stup, fågelboet
 - Bänk/bom: Gå/springa framåt/bakåt, stå på ett ben
 - Rörelseskolning: galopp hopp, chassé, stå på ett ben, piruett

Detta uppnås genom:

- Enkla redskapsstationer
- Arbeta med alla typer av redskap
- Använda musik med olika puls och rytmer till uppvärmning/lekar/redskap
- Enkla danser ex. uppvärmning
- Lekar där alla har chansen att vinna
- Spänningsövningar