

Barn gymnastik 4–5 år

All träning ska genomsyras av Dackegymnasternas värdegrund

- Glädje och gemenskap
- Engagemang och utveckling
- Kvalitet

Målet med träningen för 4–5 år är

- Skapa rörelseglädje och trygghet hos individen och därigenom gynna utveckling, lärande.
- Stärka gymnasternas utveckling socialt och kunskapsmässigt.
- Skapa tilltro till den egna förmågan.
- Presentera gymnastikens olika redskap.
- Arbeta med grundformerna; åla, krypa, hoppa, springa, klättra, gå kasta, fånga, rulla, hänga, stödja, och balansera.
- Utveckla koordinationsförmåga, kroppsuppfattning och kroppskontroll.
- Öva motorik, taktkänsla, rörelseskolning och balans tillsammans med musik.
- Gymnasten klarar sig utan medföljande vuxen.

Detta uppnås genom

- Olika redskapsbanor eller redskapsstationer.
- Arbeta med alla typer av redskap.
- Använda musik med olika puls och rytmer till uppvärmning, danser, lekar och redskap.
- Lekar.
- Spänningsövningar.
- Att arbeta med förövningar (se bilaga förövningar).

Dessa övningar ska 4–5-årsgrupper framför allt träna på/mot

- Kullerbytta framåt och bakåt
- Hjulning
- Handstående mot vägg (bygga tak eller sparka upp)
- Inhopp och jämfotahopp på satsbräda och trampett

Att tänka på/tips

- Att all träning ska ske på ett lekfullt sätt.
- Uppmuntra till nyfikenhet och aktivitet.
- Se varje gymnast.
- Ge beröm, även för små framsteg. Uppmärksamma även bra beteenden.
- Ha tydliga start och avslut på träningen genom upprop (start) och ramsa (slut).

- Låt alla få möjlighet att visa framfötterna och, utifrån gymnastens mognad och färdigheter, prova på nya övningar.
- Att använda så många utav grundformerna som möjligt under varje gymnastikträning.
- Träningsplaneringarna kan med fördel användas två gånger i rad för att barnen ska känna igen sig.
- Redskapsbanorna kan behöva anpassas efter vilka redskap som finns i hallen.

Träningsplanering

Så här kan en träningsplanering se ut:

- samling och upprop
- uppvärmning: lek och/eller dans
- redskapsbana eller redskapsstationer
- lek, stafetter, dans och/eller avslappning
- Dackeramsan

Färdiga planeringar

- Se förslag på 12 stycken färdiga planeringar.