

Barn gymnastik 6–7 år

All träning ska genomsyras av Dackegymnasternas värdegrund

- Glädje och gemenskap
- Engagemang och utveckling
- Kvalitet

Målet med träningen för 6–7 år är

- Målet är att skapa rörelseglädje och trygghet hos gymnasten och därigenom gynna utveckling och lärande.
- Stärka gymnasternas utveckling socialt och kunskapsmässigt
- Skapa tilltro till den egna förmågan.
- Presentera gymnastikens olika redskap.
- Utveckla förtrogenhet mellan förhållandet mellan musik och rörelse.
- Öva motorik, taktkänsla, rörelseskolning och balans tillsammans med musik.
- Utveckla kroppsuppfattning, kroppskontroll och koordinationsförmåga.
- Utveckla gymnasterna genom olika gymnastiska grundövningar.

Detta uppnås genom

- Enkla redskapsstationer
- Arbeta med olika typer av redskap
- Använda musik med olika puls och rytmer till uppvärmning, lekar och redskap
- Danser och rörelseskolning till uppvärmning
- Lekar och stafetter
- Spänningsövningar
- Att arbeta med förövningar (se bilaga förövningar).

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.
- Förövningar och spänningsövningar kan vara del av lek och uppvärmning såsom musikstopp eller ”kom alla mina gympabarn”.
- Träningsplaneringar kan med fördel användas två gånger i rad för att barnen ska känna igen sig.

Detta bör gymnasterna kunna när man slutar en 6-7 års grupp

Nedan ska vi sträva mot att uppnå. Övningarna behöver inte vara av god teknik och stil.

Matta:

- Hjula
- Kullerbytta framåt och bakåt
- Bygga tak/stå på händer mot vägg utan pass
- Falla bakåt i tjockmatta
- Brygga fritt eller mot vägg
- Handstående falla med pass med pass

Trampett/hopp:

- Hoppa jämfota i trampett
- Armdrag i trampett
- Ljushopp på trampett
- Kullerbytta till mattberg (landa i krum eller stående)
- Överslag till mattberg (landa på rygg)

Rörelseskolning/dans:

- Ha tränat på färdiga danser och rörelseskolning (förslagsvis på hösten: färdiga danser/rörelseskolning och på våren: danser till vårshow).
- Galopp hopp, chassé, stå på ett ben, gå-piruet, gå på tå, gå på häl (detta kan vara del av lek).

Detta kan man träna på

- Handstående nedrullning
- Förövningar till handvolt
- Förövningar till rondat
- Förövningar till flickflack
- Volt till mattberg (till rygg), OBS: inte fri rotation till stående.
- Sidhopp/kullerbytta på plint
- X-hopp och ljushopp med skruv på trampett (180 grader)

Träningsplanering

Så här kan en träningsplanering se ut:

- samling och upprop
- uppvärmning: lek och/eller dans
- redskapsstationer
- lek, stafetter, roliga styrkeövningar/styrkelek, avslappning och stretch
- Dackeramсан

Se 2 stycken färdiga planeringar som exempel.