

Familjegymnastik

All träning ska genomsyras av Dackegymnasternas värdegrund

- Glädje och gemenskap
- Engagemang och utveckling
- Kvalitet

Målet med träningen för familjegympa är

- Göra barnen bekanta med alla redskap; bom, ringar, mattor, plint, pallplint, satsbräda/trampett och handredskap.
- Arbeta med grundformerna; åla, krypa, hoppa, springa, klättra, gå kasta, fånga, rulla, hänga, stödja, och balansera.
- Utveckla motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning.
- Skapa rörelseglädje och trygghet hos individen och därigenom gynna utveckling, lärande samt tilltro till den egna förmågan.

Detta uppnås genom

- Redskapsbanor där fantasin används. Gärna med olika teman.
- Använda musik till danser och uppvärmningar.
- Lekar.

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).
- Vid musik och rörelse använd gärna färdiga danser såsom Drakens dans, Bamsegympa, Bamses sång och dansföreställning, Klara färdiga gå och Duran och Mollan (allt finns på Spotify).
- Att använda så många utav grundformerna som möjligt under varje träning.
- 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.

Färdiga träningsplaneringar

- Se förslag på 12 stycken färdiga planeringar.