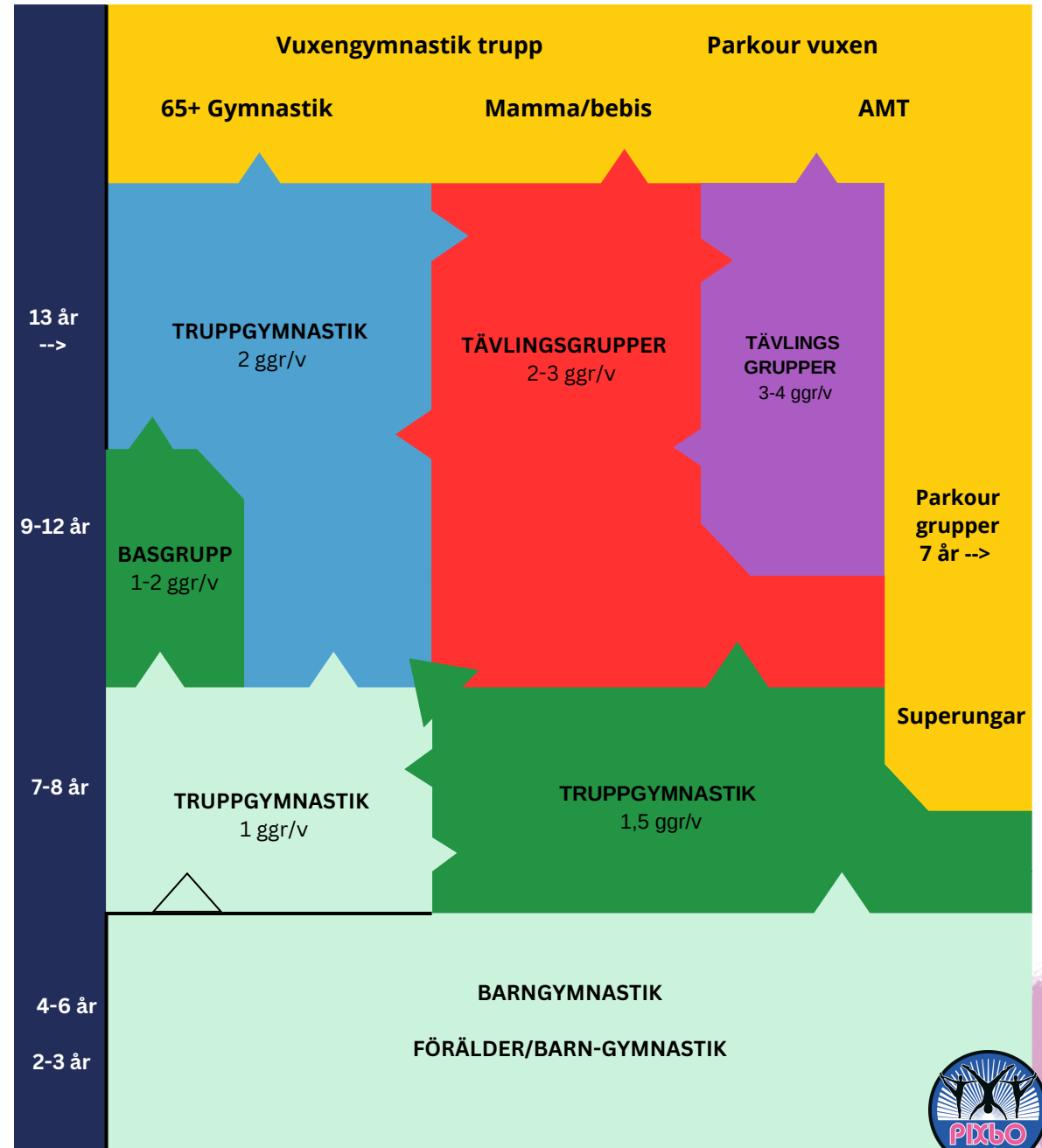


GYMNASTIKFÖRBUNDETS UTVECKLINGSMODELL



PIXBO GF:s GRUPPSTRUKTUR



Dagens struktur

ÅLDER	GRUPPTYP	
13 -->	R-grupper	R-grupper Mixtruppen
<u>9-12</u>	Truppgymnastik	
<u>4-8</u>	Barngymnastik	
<u>2-4</u>	Förälder/barngymnastik	



TOLKNING AV FÄRGER I PIXBO GF

Våra **LJUSGRÖNA** grupper utgår från pusselbiten "Lekande gymnastik". Här finns våra yngsta grupper 2-3 år i form av förälder/barn-gymnastik samt barngymnastikgrupper 4-6 år.

De första två åren erbjuder vi enkel och lekfull aktivitet där man introduceras till gymnastiken och de olika grundmomenten. Det viktigaste är att utövarna känner sig delaktiga, har kul och får utlopp för fantasi och rörelseglädje, tillsammans med en förälder. Övningar och rörelser anpassas efter varje barns förmåga och stort utrymme ges för utveckling av grundmotoriska färdigheter. Barnet står i centrum och vi jobbar med positiv förstärkning och beröm där barnen får mogna i egen takt.

I åldern 4-6 år utmanas barnen lite mer, leker, rör på sig, träffar kompisar och får börja utveckla sin egen inre drivkraft. De grundmotoriska färdigheterna är i centrum som en fortsättning på förälder/barngymnastiken men sätts samman för att börja forma gymnastikspecifika övningar. Det är fortsatt fokus på allsidighet samt med ålders- och mognadsanpassad variation av övningar och uttrycksformer t ex genom olika redskapsbanor samt rörelse till musik. Här ges barnen bra motoriska förutsättningar och en bra grund för allsidigt idrottande.

Våra **GRÖNA** grupper utgår från pusselbiten "Lärande gymnastik" i gymnastikförbundets utvecklingsmodell. Lärande gymnastik är det stadiet där träningen riktas in mer mot truppgymnastik och dess tre grenar; tumbling, trampett och fristående. De grundmotoriska färdigheterna är fortsatt viktiga och barnen tränar för att ha kul, utmanas, röra på sig, träffa kompisar och utveckla sin egen inre drivkraft. Fysisk förberedelse (styrka, flexibilitet och uthållighet) kompletterar den gymnastikspecifika träningen och träningarna blir mer nivåanpassade på individnivå. Tävling erbjuds från 8 års ålder med anpassade regler där målet är att testa på tävlingssituationen där alla är vinnare. Inga resultat presenteras. Sociala faktorer är viktigare än gymnastisk mognad, i valet av färg i denna ålder är det ambition och träningsvilja som ska styra.



Våra **BLÅ** grupper utgår från pusselbiten "Träna på att träna" i gymnastikförbundets utvecklingsmodell. Det är fortsatt fokus på truppgymnastikens tre dicipliner där varje gymnast får utvecklas i sin egen takt och ambition. I Blå grupper deltar man aktivt under träningen och erbjuds allsidig, rolig, utmanande och utvecklande träning där fysisk förberedelse kombineras med nivåanpassad teknikträning. Grupperna erbjuds tävling inom regionen där tävlingsdeltagandet är frivilligt. Resultaten är oviktiga i sammanhanget och fokus ligger på att öva på att tävla och ha roligt tillsammans. Varje gymnast deltar utifrån sina egna förutsättningar med möjligheten att enklare kunna kombinera med andra idrotter eller fritidsaktiviteter.

I de blåa grupperna förbereds gymnasterna och ges förutsättningar för att eventuellt kunna gå vidare till en röd grupp.

Våra **RÖDA** grupper utgår från pusselbiten "Träna och tävla" i gymnastikförbundets utvecklingsmodell. I detta stadie samlas gymnasterna som vill tävla och satsa/fokusera mer på truppgymnastiken. I de röda grupperna kombineras fysisk förberedelse med nivåanpassad teknikträning för fortsatt utveckling inom truppgymnastiken. I de röda grupperna ställs det högre krav gällande närvaro, aktivt deltagande och fokus. I de äldre röda grupperna finns vissa riktlinjer kring vilka övningar gymnasten bör behärska för att få ut så mycket som möjligt av träningen och kunna delta på aktuell tävlingsnivå. Träningsmängd och längd är något högre än i blå grupper och fristående får en större del av träningstimmar varje vecka. Grupperna i röd erbjuds tävlingar inom regionen och på riksnivå (från 13år). Resultat på tävling spelar mindre roll, fokus ligger på att komma iväg för att öva på tävlingsmomentet och ha roligt tillsammans.

I de röda grupperna förbereds gymnasterna och ges förutsättningar för att eventuellt kunna gå vidare till en lila grupp.



Våra **LILA** grupper utgår från pusselbiten "träna för att tävla " i gymnastikförbundets utvecklingsmodell. Gymnasten har här själv bestämt sig för att satsa på tävlingsgymnastik och lägger fokus på att nå sin fulla potential genom att utveckla disciplinspecifika kunskaper inom trupp gymnastikens alla olika delar. Vid det här laget behärskar gymnasten alla grundövningar och träningen inriktas på inläring av mer avancerade övningar samt perfektion i utförandet i enlighet med trupp gymnastikens tävlingsreglementen. Även om ett medvetet val skett att vilja satsa högre så ska allsidig, rolig, utmanande, utvecklande fysisk träning säkerställas. Gymnastens personliga utveckling står mer i fokus. Träningsmängd är högre än i röda grupper.

För deltagande i en lila grupp krävs minst 80 procentig uppfyllnad av kunskapskraven som är satta utifrån vad gruppen ska tävla på. Ambition och mental mognad vägs också in.

I detta stadie måste ledaren ha en bred kompetens och behöver tillsammans med föreningen ha insikt om alla olika delars bidrag till helheten och se till att den aktiva får stöd även utanför träningen; medicinsk support, nutrition och idrottspsykologi. Den aktivas vårdnadshavare bör ha förståelse och beredskap för stadiets utmaningar och krav samt insyn i verksamheten.

Det långsiktiga målet med de lila grupperna är deltagande på trupp gymnastikens högsta tävlingsnivåer så som USM, JSM och SM men tävlingsdeltagande på regions- och rikstävlingar är en viktig del för att nå dit.

Våra **ORANGA** grupper utgår från pusselbiten "träna för ett aktivt liv" i gymnastikförbundets utvecklingsmodell. Här samlas medlemmar i alla åldrar som vill att leva ett aktivt liv i rörelse. Här varierar vi träningsformen och erbjuder en allsidig, rolig, utmanande och utvecklande träning. Den egna kroppens förutsättningar för rörelse och känslan av tillhörighet står i centrum och alla får vara med oberoende av träningsbakgrund.

Föreningens förmåga att erbjuda olika verksamheter anger inriktningen och definierar aktiviteterna som erbjuds.

