

Kämpinge GF

30 Augusti 2025



KICKOFF 2025-08-30

AGENDA

- Välkomna och uppstart
- Allmän info
- Ledord och att tänka på, utvalda övningar
- Rörelse och inspiration (i mån av tid)
- Styrketräning för olika åldrar i gymnastiken
- Samling och kort avslutning



KICKOFF 2025-08-30

Introduktion (Kajsa)

- Kansli
 - Ann Nässel
 - Liv Murmark
- Styrelse
 - Ordförande: Kajsa Murmark
 - Kassör: Anders Murmark
 - Sekreterare: Ann Nordin
 - Ledamot: Fredrika Hanserup, Kristian Nielsen, Markus Rosenberg, Sofia Rantzow
- Ledarråd
 - Marie Landin (sammankallande), Hanna Olsson, Sofia Rantzow
- Ungdomsråd
 - Magda Murmark (sammankallande), Anton Björviken, Cecilia S Barkenhammar, Emmy Wettergren, Frida Murmark, Sara Nässel, Vilda Dahlin
- Gymnastikresurs 2025/2026
 - Adina Dahav



KICKOFF 2025-08-30

Allmän info

- Kämpinge GF - Bredden, Glädjen, Eliten (Kajsa)
- Ledares uppdrag och uppgift – Vi är förebilder och en trygghet (Ledarråd)
 - Var på plats i tid och aktiv med fokus barnen under hela träningen
 - Var uppmuntrande, peppande oavsett nivå. Sprid glädje och positivitet
 - Ta ansvar för egen och ledarteamets utveckling, hjälp och lyssna på varandra
- Dokument som används i föreningen (Ledarråd)
 - Ledarhandbok, Lärgrupper, Belastningsregisterutdrag, Utbildningar
- Handstående och grundövningar - gymnastik är mer än bara flickisar och volter
 - Ge barn/ungdomar förutsättningar för framtiden
 - Handståendekombinationer
- Träna alltid:
Handstående, kullerbyttor (fram och bak), hjulningar, rondat och åla, krypa, stödja och springa
Löpteknik och in hopp från tidig ålder. Gör det lekfullt
Även stretch, bensparkar och landningar

Kroppskontroll är grunden för alla barn och ungdomar!



KICKOFF 2025-08-30

Grunder och övningar – Gör det lekfullt

Oavsett ålder och nivå, sluta inte träna:

- Åla, krypa, stödja och springa – grunden till allt!
- Handstående (Bygg tak och andra förövningar)
- Kullerbyttor (fram och bak),
- Hjulningar
- Rondat (tränas när gymnasterna kommer upp i ålder och behärskar hjulning och andra förövningar)
- Löpteknik och inhopps från tidig ålder
- Stretch och bensparkar
- Landningar

Kroppskontroll är grunden för alla barn och ungdomar!

Övningar nedan (rondat och handvolt) tränas ej i de yngsta grupperna. I våra yngsta grupper tränar vi på förövningar som kommer hjälpa gymnasterna längre fram.

Behöver ni inspiration till de yngre grupperna finns det material inom föreningen som kan användas.



KICKOFF 2025-08-30

Ledord och att tänka på (Adina)

RONDAT

Upphopp:

- Långt sista steg
- Böj på främre benet
- Armarna vid öronen

Handisättning:

- Sätt händerna långt fram
- Foten kvar i mattan när första handen når mattan
- Sätt händerna i linje med fötterna
- T- eller diamant (▲)

Genom lod:

- Armarna vid öronen
- Sparka på med benen
- Kroppen måste gå över händerna
- Samla benen tidigt, helst innan ”kl.12”

Landning:

- Landa på hel fot
- Tårna frammmmmmmför kroppen
- Utsträck höft
- Krumma
- Armarna vid öronen

- Helkroppsrotation, inget pikande
- Tänk på korbetten
- Göm öronen



KICKOFF 2025-08-30

Ledord och att tänka på (Adina)

HANDVOLT

Upphopp:

- Långt sista steg
- Böj på främre benet
- Armarna vid öronen

Fas 1:

- Sätt händerna långt fram
- Foten kvar i mattan när första handen når mattan
- Händerna fort ner i mattan
- Raka händer eller diamant (▲)
- Sträckta armar

Fas 2:

- Sparka hårt och snabbt
- Få ihop benen så fort som möjligt
- Tryck i axlarna

Landning:

- Landa långt bort
- Tårna framför kroppen
- Armarna vid öronen
- Hakan uppåt, ögonen sneglandes på händerna
- Kroppen utsträckt med framskjuten bröstkorg

- Händerna vid öronen (göm öronen)
- Starkt frånskjut
- Sträckt och spänd kropp



KICKOFF 2025-08-30

Ledord och att tänka på (Adina)

LANDNINGAR

- Landa på hel fot
- Landa med lätt böjda knän
- Armar ner för att öka stabilitet och minska rotation
- Öva landning på olika underlag
- Öva landning med olika rotation
- Enkelt att bygga upp som sidostation som gymnasterna kan göra själva

- Få in landningsövningar på alla träningar exempelvis som sidoövning och/eller uppvärmning



KICKOFF 2025-08-30

Tips och trix till ledare

- Lära ut rätt från början, det är svårt och tar tid att lära om ett rörelsemönster
- Träna MYCKET handstående
- Öva mycket inhopp, armarna underifrån upp till öronen
- Var konsekvent, gymnasterna ska göra många förövningar som ser likadana ut innan de är redo för att gå vidare
- Försöka få gymnasterna att förstå om man skippar teknikträning/grunder bromsas de i sin utveckling
- Fråga gymnasterna hur det känns, om de känner skillnad mellan varven osv.
- Lär gymnasterna att springa ordentligt, löpskolning
- Armarna vid öronen i rondat, flickis, stäm, trampett träff osv.
- Rondat är en av de svåraste övningarna och slutar aldrig att tränas
- Landa alltid med armarna ner efter en volt/salto, visar på kontroll och ger utdelning på tävling, samt har en broms vid överrotation
- Öva på alla typer av volter, grupperad, pik sträckt, hoppa inte över någon position (gärna vid halvskruv också, grupperad halv, pik halv, sträckt halv)
- Skruvar gymnasten för tidigt kan det vara att de skruvar åt fel håll, naturliga skruvhållet kan man ta reda på genom att be gymnasten göra en kullerbytta till krum och vända, det hållet som gymnasten väljer är det naturliga
- Är de fortfarande för tidiga be dem göra pik halv då tvingas gymnasten göra en volt först och sen skruva (när de vänder ska de vara sträckta)
- Vid dubbel grupperad, ha händerna på knäna inte i knävecket
- Låt gymnasterna heppa sig själva för att visa att de har koll på var de är i luften, se till att de har blick
- Alltid två passare vid ström på trampett, träning ok med en (gymnastikförbundets krav)
- Är man osäker på hur man lär ut eller hur en övning kan förbättras våga fråga någon som vet, vi lär oss av varandra



KICKOFF 2025-08-30

Rörelse och inspiration (Ledarråd)

- Upp och hoppa
- Flera olika led
- Några gemensamma, sedan bestämmer alla i ledet vars en övning



KICKOFF 2025-08-30

Styrketräning för olika åldrar i gymnastiken - Patrick Dahl



KICKOFF 2025-08-30

Samling och kort avslutning (Kansli/Ledarråd)

- Vad tar vi med oss?
- Frågor



KICKOFF 2025-08-30