



Stegindelning Barn- och Truppgymnastik IF Rune

Steg 0 – Familjegymna

Förkunskapskrav

Inga förkunskaper krävs.

Mål

- Ha kul i samband med rörelse
- Utveckla koordination och grundmotoriska färdigheter

Vad gör vi på träningarna?

- Banor
- Lekar
- Utveckla motoriken, koordination, kropps- och rumsuppfattning
- Dans, rörelse med musik

Vi tränar på bland annat:

- Grundmotoriska färdigheter – gå, springa, hoppa, klättra, hänga, stödja, åla, krypa, balansera, rulla/rotera, kasta och fånga.

Träningsmängd

1 h 1 gång per vecka

Utbildningskrav

- Intro svensk gymnastik

Övrigt

En vuxen medverkar på träningen tillsammans med barnet.

Steg 1 – Grundgymnastik

Förkunskapskrav

Inga förkunskaper krävs.

Mål

- Ha kul i samband med rörelse
- Utveckla grundmotoriken, koordination, kropps- och rumsuppfattning
- Dans, rörelse till musik
- Utveckla grundläggande redskapskänedom

Vad gör vi på träningarna?

- Banor
- Lekar
- Rör oss till musik

Vi tränar på bland annat:

- Grundmotoriska rörelser – gå, springa, hoppa, klättra, hänga, stödja, åla, krypa, balansera, rulla/rotera, kasta och fånga.
- Kroppsspänning i olika positioner
- Kullerbyttor, handståenden och hjulningar
- Grundläggande hopp- och landningsteknik på statsbräda/plint och trampett
- Jämfotahopp vid katthopp, harskutt och ljushopp
- Hitta rörelseglädjen till musik

Träningsmängd

1 h 1 gång per vecka

Utbildningskrav

- Intro svensk gymnastik
- Gymnastikens baskurs – träning och tävling

Steg 2 – Grundgymnastik

Förkunskapskrav

Bemästra momenten från Steg 1.

Mål

- Ha kul i samband med rörelse
- Utveckla motorik, koordination, balans och styrka
- Grundläggande rörelsemönster blir mer komplexa
- Kyllerbyttor till stående utan handisättning för att komma upp
- Handstående; säkert, spänt, bygga tak själv
- Hjulning med sträckta armar och ben
- Start och slut i grundposition
- God hopptechnik
- Utveckla grundläggande redskapskänedom
- Lära känna nya kompisar att samarbeta med

Vad gör vi på träningarna?

- Banor
- Lekar
- Rör oss i takt till musik

Vi tränar på bland annat:

- Grundläggande rörelsemönster – gå, springa, hoppa, klättra, hänga, stödja, åla, krypa, balansera, rulla/rotera, kasta och fånga
- Kroppsspänning i olika positioner
- Tekniken i kullerbyttor, handstående och hjulningar
- Mer komplex hoppeteknik på plint/saltoplint och trampett
- Ljushopp, x-hopp och kullerbytta till mattberg på trampett

Träningsmängd

- 1-1,5 h 1 gång per vecka

Utbildningskrav

- Intro svensk gymnastik
- Gymnastikens baskurs – träning och tävling

Steg 3 – Truppgymnastik

Förkunskapskrav, bemästra momenten från steg 1-2.

- Grundläggande redskapskänedom
- Grundläggande hoppeteknik på plint och trampett
- Kroppsspänning i olika positioner
- Grundläggande teknik i kullerbytta, handstående och hjulning

Mål

- Känna rörelseglädje tillsammans i gruppen
- Lära känna nya kamrater i gruppen
- Utveckla grundläggande redskapskänedom
- Bemästra kullerbytta framåt och bakåt, handstående och hjulning med rätt teknik
- Lära sig frivolt till rygg på mattberg
- Introducera förberedande träning för rondat, flickis och handvolt

Vad gör vi på träningarna?

- Banor
- Stationsträning
- Lekar
- Rör oss i takt till musik

Vi tränar på bland annat.:

- Kroppsspänning i olika positioner
- Kullerbyttor framåt och bakåt, handstående och hjulningar
- Förövningar till rondat, flickis och handvolt
- Ljushopp, x-hopp, kullerbytta till mattberg och grundläggande voltteknik på trampett
- Rörlighet och flexibilitet

Träningsmängd

1,5 h 1 gång per vecka

Utbildningskrav

- Intro svensk gymnastik
- Gymnastikens baskurs – träning och tävling
- Truppgymnastik A

Steg 4 – Truppgymnastik

Förkunskapskrav, bemästra momenten som ingår upp t.o.m. steg 3.

- Kullerbytta fram och bak, handstående och hjulning på matta.
- Frivolt till rygg på mattberg på trampett
- Hopp teknik på satsbräda eller trampett till plint/saltoplint eller matta

Mål

- Känna rörelseglädje tillsammans med olika och nya gruppkamrater
- Utveckla rörelse i takt till musik
- Lära sig rondat
- Utveckla förkunskaper för handvolt och flickis
- Lära sig frivolt till stående på trampett
- Lära sig överslag till rygg (på mattberg) på plint eller bord

Vad tränar vi på?

Bland annat:

- Kullerbyttor fram och bak, handståenden och hjulningar med fortsatt god teknik
- Förövningar till rondat, flickis och handvolt
- Förövningar till frivolt till stående på trampett
- Förövningar till överslag på bord
- Kompletterande styrka, kondition och rörlighet

Träningsmängd

1,5-2 h 1 gång per vecka

Utbildningskrav

- Intro svensk gymnastik
- Gymnastikens baskurs – träning och tävling
- Truppgymnastik A

Steg 5 – Truppgymnastik; träna på att träna och börja tävla

Förkunskapskrav

- Grundläggande gymnastikövningar fortsatt med god teknik (kullerbyttan fram och bak, handstående och hjulning)
- Rondat på airfloor/airtrack
- Har gjort förövningar till flickis och handvolt
- Frivolt till stående på trampett
- Överslag till rygg på plint eller bord

Mål

- Känna rörelseglädje tillsammans med nya lagkamrater
- Lära sig rondat-flickis och handvolt
- Lära sig volter i olika positioner utan skruv
- Lära sig överslag på bord till stående

Vad tränar vi på?

Bland annat:

- Teknikträning för rondat, flickis och handvolt
- Teknikträning för volter i olika positioner
- Teknikträning för överslag på bord
- Kompletterande styrka, kondition och rörlighet
- Introduceras i fristående till musik

Träningsmängd

1,5-2 h 1-2 gånger per vecka

Utbildningskrav

- Intro svensk gymnastik
- Gymnastikens baskurs – träning och tävling
- Truppgymnastik A

Steg 6 – Truppgymnastik; träna för att tävla

Förkunskapskrav

- Grundläggande gymnastikövningar (kullerbyttan fram och bak, handstående och hjulning)
- Rondat-flickis och handvolt på airfloor/airtrack
- Volter i olika positioner utan skruv på trampett
- Överslag till stående på bord

Mål

- Känna rörelseglädje tillsammans med lagkamrater
- Utveckla och bemästra handvolt, flickis och andra övningar i kombination på airfloor/airtrack
- Utveckla och bemästra volter med skruv på trampett
- Utveckla och bemästra överslag till stående på bord
- Trävla regionala tävlingar

Vad tränar vi på?

Bland annat:

- Teknikträning för rondat, flickis, handvolt och svårare övningar på airtrack
- Teknikträning för volter i olika positioner med och utan skruv på trampett
- Teknikträning för överslag samt förövningar till tsukahara på bord
- Kompletterande styrka, kondition och rörlighet

Träningsmängd

2 h 2 gånger per vecka

Utbildningskrav

- Intro svensk gymnastik
- Gymnastikens baskurs – träning och tävling
- Truppgymnastik A
- Truppgymnastik redskap B