

# Barn- och ungdomsverksamhet Lindome gymnastikförening

Detta dokument utgår ifrån gymnastikförbundets utvecklingsmodell för [rörelse hela livet](#).

Våra grupper är kunskapsindelade och könsblandade. På så vis får alla utvecklas i sin egen takt. Varje nivå har tydliga riktlinjer rörande vad gymnasterna ska kunna och vad de ska träna på. Utöver kunskapskraven så måste gymnasterna även ha mognad för den högre träningsbelastningen.

## Lekande gymnastik (steg 0-2)

Lekande gymnastik är ett introduktionsstadium. Vi uppmuntrar utövarna att prova många idrotter och gymnastik i olika former.

### Träningen

Träningen är varierad med enkla och lekfulla aktiviteter. Det viktigaste är att utövarna känner sig delaktiga, har kul och får utlopp för fantasi och rörelseglädje. Övningar och rörelser anpassas efter varje barns förmåga och stort utrymme ges för utveckling av grundmotoriska färdigheter. Tävlingar förekommer inte.

### Ledaren/tränaren och ledarskapet

Ledaren sätter barnet i centrum och berömmar ofta. Positiv förstärkning ökar barnens självkänsla och självförtroende. Ledaren ser barnens olika behov och stimulerar till utveckling. Barnen får mogna i egen takt och individuella olikheter välkomnas. Aktiviteterna är enkla och barnanpassade och samverkan mellan barnen uppmuntras. Ledaren förklarar tydligt och enkelt och upprättar klara rutiner kring träningarna på ett sådant sätt att barnen förstår varför och därför vill följa reglerna. All träning utgår från att det är viktigare att ha kul än att prestera.

## Lärande gymnastik (steg 3)

Lärande gymnastik är det stadiet där barnen lär sig att träna för att ha kul, utmanas, röra på sig och träffa kompisar. De som vill satsa mer på sin gymnastik ska ges möjlighet att göra det. Vi vill att det allsidiga idrottandet ska fortsätta. Därför uppmuntrar vi våra utövare att hålla på med flera andra idrotter och olika gymnastikaktiviteter.

### Träningen

Träningen är gymnastikspecifik men med fortsatt fokus på allsidighet och variation av övningar och uttrycksformer. De grundmotoriska färdigheterna är i centrum och sätts samman till att forma gymnastikspecifika övningar.

### Ledaren/tränaren och ledarskapet

Ledaren inspirerar barnen med spännande och individuellt anpassade utmaningar. Allsidighet och variation i träningen säkerställs genom smarta inlärningsmetoder och

olika rörelse- och redskapsbanor. Ledare och barn arbetar tillsammans på ett lekfullt sätt mot individuella prestationsmål. Resultatmål förekommer inte.

### **Träna på att träna (steg 4-5)**

De flesta i det här stadiet av sin utveckling säger fortfarande att de "går på gymnastik". Ofta vill nu barnen själva fokusera på en eller flera discipliner. Med goda ledares stöd växer nu lusten och viljan att träna. Här har vi vår stora chans att skapa förutsättningar för ett livslångt idrottande inom gymnastiken eller andra idrotter.

#### **Träningen**

Under lekfulla former flyttar vi försiktigt och med känsla för varje individs unika egenskaper fokus mot inläring och utveckling av mer komplexa övningar. Träningen blir mer strukturerad och kräver större koncentration från utövarna. Fysisk förberedelse (styrka, flexibilitet och uthållighet) kompletterar grenspecifik träning.

#### **Ledaren/tränaren och ledarskapet**

Ledaren behöver ha teknisk kompetens, men också djupare kunskap om barn och ungas utveckling. Utmaningen är att med rörelseglädjen intakt flexibelt anpassa prestationsmål efter varje barns fysiska och mentala utvecklingstakt. Kunskap inom träningslära är också nödvändig.

### **Träna och tävla (steg 6)**

Vi vill attrahera och behålla precis alla utövare – barn, ungdomar och vuxna- som vill börja eller fortsätta tävla i gymnastik.

#### **Träningen**

Nya utmaningar och variation i träningen inspirerar, utvecklar och minskar skaderiskerna.

#### **Ledaren/tränaren och ledarskapet**

I det här stadiet är skillnaderna stora mellan utövarnas fysiska och psykiska mognadsgrad. Ledarens förmåga att säkerställa individuell utveckling, åldersanpassa träningen och väcka det egna inre drivet är helt avgörande för om våra utövare ska känna glädje med gymnastiken och fortsätta träna. Därför behöver ledaren, utöver tekniskt kunnande, även ha kunskap om ungdomars utveckling.

#### **Övrigt**

Kompletterande träningsläger och förenings- och gruppaktiviteter är viktiga för teknisk och personlig utveckling, men också för sammanhållning och tillhörighetskänsla.