

Barn gymnastik

Föräldrainformation om uppnåendemål inför nästa nivå



Barn gymnastik är allsidig, varierande, lekfull och utgår från barnens individuella förutsättningar.

Lekande gymnastik 1

Från hösten det år man fyller 5 år (Agat 1, Månsten 1, Pärla 1)

Inga förkunskaper krävs. Målsättningen är att ha kul i samband med rörelse och att kunna behärska de grundmotoriska färdigheterna som: gå, springa, hoppa, klättra, hänga, stödja, åla, krypa och balansera. Man ska också kunna spänna kroppen och utföra viljestyrda rörelser med kontroll, t.ex ett kontrollerat in hopp till en trampett. Våra utbildade barngruppsledare kommer tillsammans med mentorer att kontinuerligt bedöma utvecklingsnivån och hjälpa ditt barn att nå målen. När ditt barn har förmåga att utföra rörelserna på ett säkert sätt enligt våra bedömningskriterier, kommer vi att erbjuda plats i nästa nivå. Alla barn har sin individuella utvecklingstakt, olika barn behöver olika lång tid för att utveckla dessa förmågor.



Vår barn gymnastik har verksamhet i form av redskaps gymnastik med lek, musik och rörelse.

1

MATTÖVNINGAR

Kullerbytta framåt/
bakåt, handstående,
hjulning

2

HOPP

Trampett, satsbräda,
bänk

3

BALANS

Balansgång på bom

4

TA EMOT FEEDBACK

Lyssnar och tar emot
återkoppling

Uppnåendemål för Lekande Gymnastik 1

Barngruppsledarna planerar träningstillfällen så att gymnasterna ska få möjlighet att utveckla sina färdigheter i respektive målgrupp med hjälp av lek och rörelseglädje, tillsammans med de andra i gruppen. Följande färdigheter vill vi att barnen har uppnått för att vara redo att lämna steg 1.



Mattövningar

Kullerbytta framåt - Rörelsen behöver vara rund och mjuk, fötterna sätts i parallellt och nära kroppen efter rullningen.

Man känner till och försöker använda grundposition som start och avslut i alla mattövningar.

Kullerbytta bakåt - Vågar göra bakåtkullerbytta i lutande plan, förstår att man behöver trycka ifrån med händerna i mattan med hjälp av starka armar och tränar vidare på det, står inte på huvudet och faller platt, gör bakåtkullerbytta med passning i nacke och knä utan att lyftas runt.

Handstående - Gymnasten kan "bygga tak" med lätthet, med passning men utan lyfthjälp. Man har heller inga problem med att stödja på sina armar i ett längre handstående mot vägg. Man ska kunna gå från stående till handstående och tillbaka till stående, i en kontrollerad rörelse.

Hjulning - Står i grundposition före och efter hjulningen. Armarna bär, benen är så sträckta och höften så rak som man kan. Kan komma runt själv utan passning och börjar vara nyfiken på den riktiga hand- och fotisättningen.

Hopp

Trampett - Kan hoppa jämfota i trampetten efter springande ansats, gymnasten använder rätt armdrag/-rörelse i ljushopp och börjar få bra höjd i hoppet, landar säkert. Börjar förstå X-hoppet.

Satsbräda - Hoppar jämfota på satsbrädan och landar på fötter i katthoppet med, handisättning först och fotlandning efter.

Bänk - Hoppar harskutt över bänk/blå balansbom med benen ihop och händerna ovanpå bänken.

Balans

Går balansgång lugnt och med kontroll, på blå balansbom eller vanlig bom.

Feedback

Lyssnar och är redo att ta emot återkoppling, börjar förstå tips och kan omsätta dessa i handling.

Praktiskt inför träningspasset

Gymnasten kommer till oss med uppsatt hår, utan smycken, med halkfria fötter och i kläder man lätt kan röra sig i. Toabesöken är avklarade, namnad vattenflaska är redan fylld. Där tar vi över med vårt ledarteam och gör vårt bästa för att ditt barn ska ha en rolig och trygg stund i möte med nya kompisar och få prova olika sorters redskap och övningar i ca 15 veckor per termin. Uppehåll alla lov.

