

Barn gymnastik

Föräldrainformation om uppnåendemål inför nästa nivå



Lekande gymnastik 2

Fortsättningskurser (Agat 2, Månsten 2, Pärla mix, Bergskristall)

Förmåga enligt uppnåendemål från nivå 1. Målsättningen är att kunna behärska de grundmotoriska färdigheterna som: gå, springa, hoppa, klättra, hänga, stödja, åla, krypa och balansera och successivt kunna sätta ihop dem i komplexa gymnastikövningar. Man ska kunna spänna kroppen och utföra viljestyrda rörelser med god kontroll. Man kan också röra sig i takt till musik och kan följa enkel koreografi. 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.



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



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 2

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 2.



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 - i lutande plan och på rak matta, kan trycka ifrån med händerna i mattan med hjälp av starka armar, står inte på huvudet utan landar på fötterna och ställer sig upp. Med lätt passning i nacke, knä utan att lyftas runt. Startar och avslutar i grundposition

Handstående - Kan "bygga tak" själv och med lätthet, klarar 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. Klarar handstående med nerrullning med passning.

Hjulning - Startar och avslutar i grundposition med armar som är sträckta varvet runt, benen är sträckta och höften rak. Kommer runt själv med lätthet och börjar använda rätt hand- och fotisättning, har börjat landa åt rätt håll med höft/ansikte innan vändning.

Hopp

Trampett - Kan hoppa jämfota i trampetten efter springande ansats, gymnasten använder rätt armdrag i ljushopp och har bra höjd i hoppet, landar säkert. Har rätt armdrag i X-hoppet. Kan göra kullerbytta på trampett på ett säkert och kontrollerat sätt.

Satsbräda - Hoppar jämfota på satsbrädan och landar på fötter i katthoppet med, handisättning först och fotlandning efter. Gör kullerbytta på voltkloss/plint.

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

Balans

Balanserar lugnt och med säkerhet på bom, kan lägga till ex. tådopp.

Feedback

Tar till sig feedback och återkoppling, stannar upp och lyssnar. Visar att man vill lära mer, utvecklas och komma vidare.

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.

