

# Stegindelning Barn- och Truppgymnastik Lindome GF

## Steg 0 - Aktiv start

### Förkunskapskrav

Inga förkunskaper krävs.

### Mål

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

### Vad gör vi på träningarna?

- Banor
- Lekar
- Utvecklar motoriken, koordination, kropps-, rumsuppfattning.
- Dans, rörelse med musik.

Vi tränar på b.la.:

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

### Träningsmängd

1 h, 1 gång per vecka.

### Utbildningskrav huvudledare

Intro svensk gymnastik.

### Övrigt

Vuxen medverkar på träningen tillsammans med barnet.

## Steg 1 – Lekande gymnastik

### Förkunskapskrav

Inga förkunskaper krävs.

### Mål

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

### Vad gör vi på träningarna?

- Banor
- Lekar
- Rör oss till musik.

Vi tränar på b.la.:

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

### **Träningsmängd**

1 h 1 gång per vecka.

### **Utbildningskrav huvudledare**

Intro svensk gymnastik och Gymnastikens baskurs – träning och tävling.

## **Steg 2 – Lekande gymnastik**

### **Förkunskapskrav**

Befäst momenten från Steg 1.

### **Mål**

- Ha kul i samband med rörelse
- Utveckla motorik, koordination, balans, styrka
- Grundläggande rörelsemönster blir mer komplexa
- Kullerbyttor till stå utan handisättning efter
- 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 vidare på b.la:

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

## **Träningsmängd**

1 h, 1 gång per vecka.

## **Utbildningskrav huvudledare**

Intro svensk gymnastik och Gymnastikens baskurs – träning och tävling.

## **Steg 3 – Lärande gymnastik**

### **Förkunskapskrav, momenten från steg 1-2 befästa.**

- Grundläggande redskapskänedom
- Grundläggande hopptechnik 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 volt 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 vidare på b.la:

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

## **Träningsmängd**

1 h, 1 gång per vecka.

## **Utbildningskrav huvudledare**

Intro svensk gymnastik, Gymnastikens baskurs – träning och tävling och Truppgymnastik A (alternativt trampett steg 1)

## Steg 4 – Träna på att träna

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

- Kullerbytta fram och bak, handstående och hjulning på matta
- Volt till rygg på mattberg på trampett
- Hopptechnik på satsbräda, trampett till plint/voltkloss, 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 volt till stå på trampett
- Lära sig överslag till rygg (på mattberg) på plint eller bord

### Vad tränar vi på?

Bland annat:

- Kullerbyttor fram och bak, handstående och hjulningar med fortsatt god teknik
- Förberedande träning för rondat, flickis och handvolt
- Förberedande träning för volt till stå på trampett
- Förberedande träning för överslag på bord
- Kompletterande styrka, kondition och rörlighet

### Träningsmängd

2 h 1 gång per vecka.

### Utbildningskrav huvudledare

Intro svensk gymnastik, Gymnastikens baskurs – träning och tävling och Truppgymnastik A (alternativt trampett steg 1).

## Steg 5 – Träna på att träna och börja tävla

### Förkunskapskrav

- Grundläggande gymnastikövningar fortsatt med god teknik (kullerbytta fram och bak, handstående och hjulning)
- Rondat på airtrack
- Har gjort förberedande träning för flickis och handvolt
- Volt till stå på trampetten
- 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 stå

## 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

2 h, en gång per vecka och 2,25h en gång per vecka.

## Utbildningskrav huvudledare

Intro svensk gymnastik, Gymnastikens baskurs – träning och tävling och Truppgymnastik A (alternativt trampett steg 1).

## Steg 6 – Träna för att tävla

### Förkunskapskrav

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

### Mål

- Känna rörelseglädje tillsammans med lagkamrater
- Utveckla och bemästra handvolt, flickis och andra övningar i kombination på airtrack
- Utveckla och bemästra volter med skruv på trampett
- Utveckla och bemästra överslag till stå på bord
- Tävla 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 förberedande träning för tsukahara på bord
- Kompletterande styrka, kondition och rörlighet

## Träningsmängd

2 h 2 gånger per vecka

## Utbildningskrav huvudledare

Intro svensk gymnastik, Gymnastikens baskurs – träning och tävling, Truppgymnastik A och ev B (alternativt trampett steg 1 och 2 samt tumbling steg 1).