

Uppnåendemål innan man lämnar för nästa steg

Steg 1 **Lekande gymnastik** (fr hösten man fyller 5 år, Agat 1, Månsten 1, Pärla 1)

Behärska de grundmotoriska färdigheterna som: gå, springa, hoppa, klättra, hänga, stödja, åla, krypa, balansera.

Kunna spänna kroppen och utföra rörelser viljestyrt och med ok kontroll.

Rör sig fritt till musik.

Mattövningar

Kullerbytt

Framåt - Den 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.

(Kan behöva återkopplas; blicken in mot naveln, nacken rundad, hakan in mot bröstet, starka armar som håller tyngden, händer ej armbågar i mattan, lyft bakdelen innan kullerbyttan för att få fart i rullningen, sträva mot att kunna resa sig upp utan att putta upp sig med händer efter rullningen, landa med böjda ej raka ben, fötterna parallellt, lär gymnasterna vad grundposition är).

Bakåt – Vågar göra bakåtkullerbytt 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 bakåtkullerbytt med passning i nacke, knä utan att lyftas runt.

Handstående

Gymnasten kan **bygga tak** med lätthet, med pass men utan lyfthjälp, man har heller inga problem med att stödja på sina armar i ett längre **handstående mot vägg**, kommer upp från stående till stående.

Hjulning

Står i grundposition före och efter inte nödvändigtvis i ett sträck. Armarna bär, benen är hyfsat sträckta och höften så rak man kan. Kommer runt själv utan passning och börjar vara nyfiken på den riktiga hand- och fotisättningen.

Hopp (trampett, satsbräda och bänk)

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

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

Hoppar harskutt över bänk/blå balans med benen ihop och händerna ovanpå bänken.

Balans

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

Redo att ta emot feedback

Lyssnar och börjar förstå tips och återkoppling

Steg 2-2,5 Lekande gymnastik (Bergskristall, Agat 2, Månsten 2, Pärla Mix)

Behärskar de grundmotoriska färdigheterna som: gå, springa, hoppa, klättra, hänga, stödja, åla, krypa, balansera och kan nu sätta ihop dem i komplexa gymnastikövningar mer och mer.

Kan spänna kroppen och utföra rörelser viljestyrt och med bra kontroll.

Rör sig i takt till musiken och kan följa enkel koreografi.

Mattövningar

Kullerbytta

Framåt - kullerbyttan är rund och mjuk, fötterna sätts i parallellt och nära kroppen efter rullningen. Man använder grundposition som start och avslut i alla mattövningar.

(Kan behöva återkopplas; blicken in mot naveln, nacken rundad, hakan in mot bröstet, starka armar som håller tyngden, händer - ej armbågar i mattan, lyft bakdelen innan kullerbyttan och skjut ifrån med benen för att få fart i rullningen, kan resa sig upp utan att putta upp med händer efter rullningen, landa med böjda - ej raka ben, fötterna parallellt, lär gymnasterna vad grundposition är)

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

Gymnasten kan **bygga tak** mestadels själv och med lätthet, man har heller inga problem med att stödja på sina armar i ett längre **handstående mot vägg**, kommer upp från stående till stående. Klarar handstående med nerrullning med pass.

Hjulning

Startar och avslutar i grundposition och 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 böjat landa åt rätt håll med höft/ansikte innan vändning.

Hopp (trampett, satsbräda och bänk)

Kan hoppa jämfota i trampetten efter springande ansats, gymnasten använder rätt armdrag i ljushopp och har bra höjd i sina hopp, landar säkert. Får ihop rätt armdrag i X-hoppet (rakt ljushoppsarmdrag innan X och landar samlat och ihop med armar och ben). Kan göra kullerbytta på trampett på ett säkert sätt och kontroll.

Hoppar jämfota på satsbrädan och landar på fötter i katthoppet med handisättning först och fotlandning efter. Gör kullerbytta på vltkloss/plint.

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

Balans

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

Redo att ta till sig feedback

Gymnasten tar till sig feedback och återkoppling, stannar upp och lyssnar, visar att man vill lära mer, utvecklas och komma vidare.

Steg 3 **Lärande gymnastik**

(Beryll, Månsten 3)

Behärskar de grundmotoriska färdigheterna som: gå, springa, hoppa, klättra, hänga, stödja, åla, krypa, balansera, nu ihopsatta i komplexa gymnastikövningar.

Spänner kroppen och utför rörelser viljestyrt och med bra kontroll.

Rör sig i takt till musiken, kan följa koreografi men även hitta på övningar till musiken som alla kan använda/följa efter.

Mattövningar

Kullerbytta

Framåt - kullerbyttan är rund och mjuk, fötterna sätts i parallellt och nära kroppen efter rullningen.

Man använder grundposition som start och avslut i alla mattövningar.

(Ska eg inte behöva återkopplas men annars se tips steg 1 och 2.)

Bakåt – på matta, trycker ifrån med händerna i mattan med hjälp av starka armar, står inte på huvudet utan landar på fötterna och ställer sig upp i grundposition.

Handstående

Gymnasten kan **bygga tak** själv och med lätthet, man har heller inga problem med att stödja på sina armar i ett längre **handstående mot vägg**, kraftig uppspark med kontroll. Klarar handstående med nerrullning med lätt pass eller utan.

Hjulning

Startar och avslutar i grundposition och armar som är sträckta varvet runt, benen är sträckta och höften rak. Kommer runt själv med lätthet, använder rätt hand- och fotisättning, landar åt rätt håll med höft/ansikte innan vändning.

Hopp (trampett, satsbräda och bänk)

Kan hoppa jämfota i trampetten efter springande ansats, gymnasten använder rätt armdrag i ljushopp och har bra höjd i sina hopp, landar säkert. Får ihop rätt armdrag i X-hoppet (rakt ljushoppsarmdrag innan X och landar samlat och ihop med armar och ben). Kan göra kullerbytta på trampett på ett säkert sätt och kontroll. Kan göra volt till rygg säkert och med kontroll.

Hoppar jämfota på satsbrädan och landar på fötter i kathoppet med handisättning först och fotlandning efter. Gör kullerbytta på vltkloss/plint. Kan gå ner i mjukis själv från ryggligg på vltkloss.

Hoppar harskutt över bänk med benen ihop och händerna ovanpå bänken, börjar hjula på blå bom eller över plintlock eller bänk.

Balans

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

Redo att ta till sig feedback

Är fokuserad på genomgångarna, lyssnar, ställer relevanta frågor. Vill utvecklas och tar till sig feedback och återkoppling samt tips. Är redo för mer gymnastikspecifik nivå och dubbel träningstid.

Steg 4 Träna på att träna - introfyran (Opal)

Röra sig i hyfsad takt till musik.

Behärska kullerbytta, hjulning, bakåtkullerbytta samt handstående nedrullning på ett kontrollerat sätt. Även behärska ljushopp och x-hopp.

Matta/Airtrack

Handvolt till rygg från höjd - gymnasten förstår vad en handvolt är och vågar ställa sig på händer och falla över. Samt använda farten för att dra med benen och få med armarna vid öronen i landningen, detta behöver göras med kroppskontroll.

Rondat till mage - Viktigt att gymnasten förstår att rondaten sker åt sidan till skillnad från handvolt.

Rondaten behöver vara spänd och hyfsat rak samt viktigt att gymnasten får med sig farten för att slå ihop benen i tid.

Inhopp - inhoppet bör sitta så gymnasten förstår vad det är och får placeringen av fötter rätt.

Trampett

Grenpik - gymnasterna bör ha övat på grenpik och kan därmed förstå skillnaden mellan x-hopp och grenpik. Grenpiken ska vara kontrollerad och benen ska vara rätt placerade i luften.

Volt till rygg på mattberg - gymnasten behöver ha fått en förståelse för vad en volt är och ha rumsuppfattning för att landa korrekt på ryggen. Volten bör genomföras säkert med en bra höjd, bra landning och snygg gruppering.

Redo att ta emot feedback

Intresserad av att utvecklas, stannar, lyssnar och ställer relevanta frågor.

Steg 4 Träna på att träna - fortsättningsfyran (Smaragd och Topas)

Röra sig i takt till musik.

Behärska kullerbytta, hjulning, bakåtkullerbytta samt handstående nedrullning på ett kontrollerat sätt. Gymnasten har påbörjat inläring av grupperad volt till rygg på mattberg.

Matta/Airtrack

Rondat till stå- gymnasten behärskar en rondat till fötter, helst med stem och med armar vid öronen.

Rondaten behöver inte vara med ansats, utan in hopp rondat kan byggas vidare på.

Flickis- gymnasten har testat på flickis och är inte rädd för att slänga sig bakåt. Gymnasten kan det tekniska i flickisen, men det räcker med att göra den stillastående.

Handvolt till stå- gymnasten kan göra en handvolt från höjd till stå utan problem och har påbörjat inläring utan höjd till stående. Förstår tekniken och positionen.

Trampett

Volt till stå- gymnasten behärskar grupperad volt till stående (2 tjockmattor på varandra) med bra höjd och rätt teknik (armar vid öronen, en nära gruppering och bra höjd på volten).

Överslag- gymnasten har testat att köra överslag, men till rygg på mattberg och kan förstå positionen på kroppen, samt spänna sig. Bra om de känt hur det känns att hoppa på bordet och göra övningen där på

Redo att ta till sig feedback

Intresserad av att utvecklas, stannar, lyssnar efter en övning och i samlingen, ställer relevanta frågor, går i gymnastik för att träna inte för att göra samma som kompisen.

Steg 5 Träna och tävla

(Briljant)

God teknik i kullerbyttan fram och bak, handstående, och hjulning
Spänner kroppen och utför rörelser med bra kontroll utvecklar rumsuppfattning
Kan följa och hitta på koreografier

Mattövningar

Handvolt

Gymnasten klarar av handvolt på airtrack själv och har börjat utveckla en teknik. Strävar mot ett långt och flackt inhopp, har en kraftfull benspark upp i handstående med en rak linje genom kroppen. Tryck från axlar och inte armar. Stabil landning i grundposition.

Rondat-flickis

Gymnasten bemästrar rondat-flickis hyfsat ihopsatta ben och armar. Kommer runt och upp i rondaten så pass att landningen sker med tårna framför kroppen med nästan raka ben, en liten vinkel i höften och krummad rygg för att sedan rätta ut kroppen och få en lång första båge i flickisen, inte kasta sig runt. Starka armar som klarar trycket mot airtracket. Gymnasten landar i grundposition.

Voltstart utan bendelning

Gymnasten klarar av att ställa en volt på airtrack utan bendelning och strävar efter att volten ska bli längre utan att tappa för mycket höjd för att kunna ställa den.

Hopp

Grupperad, pikerad och sträckt volt

Bra teknik för höjd i volten (ansatts, rätt armdrag, pikering till nästan grundposition i trampetten, vänta på höjden), visar voltposition tydligt, tajmar uträtning av höften / öppningen av volten och landar kontrollerat i grundposition med lätt böjda ben.

Överslag på hoppbord

Armdrag underifrån, ett försök till krummad kropp i ingång till bordet, därefter rak och spänd, tryck i axlar och inte armar, landar kontrollerat i grundposition med lätt böjda ben.

Redo att ta till sig återkoppling och att utvecklas vidare

Är fokuserad på genomgångarna, vill lyssna, ställer relevanta frågor. Tar emot tips och återkoppling, kommer med egna lösningar och vill lära sig mer. Är redo att träna tävlingsinriktat och tävla mer.

Steg 6 Träna och tävla

(Diamant)

God teknik i kullerbyttan fram och bak, handstående, och hjulning
Spänner kroppen och utför rörelser med bra kontroll och rumsuppfattning
Kan följa och hitta på koreografier

Mattövningar

Handvolt

Gymnasten bemästrar att använda handvolt i kombination med andra övningar genom att använda sig av stor förspänning och olika stämvinklar före och efter handvolten för att rikta/omvandla farten

Rondat-flickis

Utvecklar god teknik i rondat-flickis och bemästrar att omvandla kraften i olika stämvinklar för att kombinera övningen med andra övningar.

Hopp

Grupperad, pikerad och sträckt volt med skruv

Gymnasten utvecklar och bemästrar volter i olika positioner med samma punkter som för steg 5. Förstår teknik för att skruva (som att skruven styrs med axel eller höft och börjar i höftuträtningen i grupperad och pikerad volt). Utveckla sena skruvar i luften.

Överslag på hoppbord

Armdrag underifrån, krummad kropp i ingång till bordet, därefter rak och spänd, tryck i axlar och inte armar, landar kontrollerat i grundposition med lätt böjda ben.

Nya övningar

Testa och utveckla förberedelser för tsukahara och dubbelvolt genom förövningar

Redo att ta till sig feedback och att utvecklas vidare

Är fokuserad och delaktig på gymnastiken. Tävlar flera gånger och året. Tar emot tips och återkoppling, kommer med egna lösningar och vill lära sig mer. Kan ta eget ansvar och bidra i träningsupplägg.

//Ledarna ihop med LS ht23