

BASGUIDEN

FÖR DIG SOM ÄR TRÄNARE I
VÄSTERÅS GYMNASTIKFÖRENING



**Västerås
Gymnastikförening**



INNEHÅLL

Målbild 3

Kullerbytta framåt 4

Kullerbytta bakåt 6

Handståendenedrullning 8

Hjulning 10

Rondat 12

Handvolt 14

Flickis 16

Frivolt 18

Plinthopp 20

Fristående övningar 21

Piruetter 21

Ballanser 21

Flexibilitetselement 21

Hopp 21

Redskapsbanor 22

Gosedjursbana 4-5år 22-23

Djungelbana 24

Träna för Handstående 25

Träna för Hopp 25

Träna för Handvolt 26

Träna för Överslag 26

Träna för Rondat 27

Träna för Sidhopp 27

Uppförandekod

**Svenska Gymnastikförbundets
Uppförandekod.**

Som medlem i förbundet följer även vi i Västerås Gymnastikförening (VGF) dessa koder och arbetar aktivt för att upprätthålla dessa regler.

1. Jag är en god förebild.
2. Jag respekterar allas lika värde.
3. Jag respekterar allas personliga integritet.
4. Jag värnar individens hälsa, säkerhet och välmående i samband med gymnastikverksamhet.
5. Jag bidrar till att alla kan känna glädje och gemenskap.
6. Jag underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda individens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.

Målbild

I och med detta dokument försöker vi att ge alla gymnaster samma förutsättningar på sin väg mot sin topp. Vi ledare behöver komma ihåg att det rör sig om små barn. Det är inte kunskapskraven som skall styra barnens träning, utan det viktigaste är att de rör på sig och har roligt. All träning skall speglas av lek. En del moment i träningen måste läras in hos barnen, men det går att göra på ett lekfullt sätt så det leks in hos dem.

Inom gymnastik krävs det god kroppsspänning, styrka, koordination och rörlighet.

Under tiden barnen går i BoU skall tyngden läggas på dessa fyra ord. För att få gymnasterna att inte tröttna och därmed sluta måste detta lekas in. Alla får träna gymnastik, men det är inte en sport som passar alla. Det kommer både tränarna och barnet själv märka under tiden. Vi ledare har en förmåga att felsöka eller leta efter fel i barnens övningar. Vårt mål är nu mer att fokusera på det barnen gör bra och stärka det beteendet. Känner sig barnen sedda och bra på det dem gör kommer den inre motivationen växa. Ser vi ledare till att skapa den yttre motivationen genom roliga, lekfyllda och lustfyllda träningar kommer barnens inre motivation växa sig ännu starkare. Detta kommer skapa framtidens VGF-gymnast, ledare, förebild och person.

Kroppsspänning

Inom begreppet kroppsspänning är de två grundläggande momenten stödja och hänga av viktig betydelse för att barnen ska lära sig att spänna sig. Den viktigaste övningen är handstående. Det är en grund för i princip alla kommande övningar i tumbling. För att underlätta inlärandet av handstående bör alla träningar innefatta stödjande övningar.

Styrka

När barnen är små handlar det inte om att de ska styrketräna utan mer om att den ska få en bättre kroppsuppfattning. Av den anledningen är begreppen styrka och kroppsspänning nära varandra. Styrketräning måste lekas in hos barnen. Genom att barnen får styrka och kroppskontroll får de grundförutsättningar för kommande moment som de ska utföra inom gymnastiken. Det är viktigt att barnen får rätt förutsättningar för att klara av det vi tränar på.

Koordination

I och med att vi tränar på komplexa mönster byggs barnens koordinationsförmåga upp väldigt snabbt.

Rörlighet

Barn är från början ofta väldigt rörliga, vilket vi kan nyttja. Varje träning bör innefatta smidighetsövningar. Smidighet kan läggas in som en egen station under träningen. För framtiden är rörlighetsträning viktigt, speciellt för fristående som kräver mer och mer rörlighet desto äldre gymnasten blir.

Allmän fakta för BoU ledare och Gymmix ledare

Detta rör oss som är i skolorna:

- Hämta nycklar för skola, kolla redskap.
- Informations brev till gruppen vid terminsstart
- Antal träningstillfällen/termin – 14 ggr (Gymmix -15 ggr)

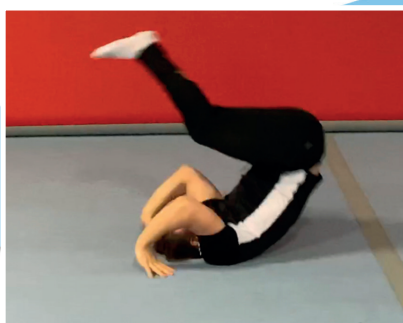
Rapportera och bekräfta gruppens träningar i Sportadmin

Kullerbytta framåt

1. Starta med armarna vid öronen.
2. Böj ner till huksittande.
3. Skjut ifrån så att rumpan går mot taket.
4. Handisättning med raka armar. Huvudet mot bröstkorgen.
5. Rullningen sker längs ryggen. Raka armar och ben i rullningen
6. Mot slutet böjs knäna och händerna tar tag i knäna.
7. Vid uppgång placera fötterna nära rumpan. Raka armar vid öronen, framför kroppen (INGA HÄNDER I MATTAN).
8. Avsluta genom att sträcka upp med armarna vid öronen precis som du startade.

Viktigt att tänka på:

- Hakan skall vara mot bröstkorgen genom hela kullerbyttan.
- Armar och ben ska vara rak i rullningen.



Övningsbanken: Kullerbytta framåt

Övningar kullerbytta framåt

Vid övningar för kullerbytta framåt ska samtliga steg som beskrivs under utförandet av en kullerbytta framåt genomföras, så länge det är fullständiga övningar där stegen för kullerbytta framåt kan utföras.

Glassbåt:

Huksittande med händerna på knäna, rulla sedan bakåt-framåt osv. Håll hakan mot bröstkorgen. Gymnasten måste här krumma ryggen för att kunna rulla.

Flå katt i ringar eller linor:

Snurra volter framåt, för att få rumsuppfattning och lära sig rotera. Hakan mot bröstkorgen.

Kullerbytta framåt på lutande plan:

Gå igenom alla steg under kullerbytta framåt. På grund av lutningen får de lite extra fart.

Kullerbytta ner från höjd:

- Starta sittandes på knä på en liten höjd (30 cm) med armarna vid öronen.
- Placera händerna i golvet. Göm öronen, hakan mot bröstkorgen.
- Sträck benen så rumpan går upp i taket och rulla över som en kullerbytta.
- Tårna skall vara kvar på höjden så länge som möjligt, så gymnasten lär sig att sträcka ut benen.
- Uppgången sker som vanligt i en kullerbytta, fötterna nära rumpan och armarna vid öronen, framför kroppen.
- Avsluta genom att sträcka upp med armarna vid öronen.

Kullerbytta över höjd:

- Kullerbytta över en höjd (30 cm). Detta för att få en högre och längre kullerbytta.
- Kom ihåg att gå igenom alla stegen under kullerbytta framåt.



Övningsbanken: Kullerbytta framåt på lutande plan



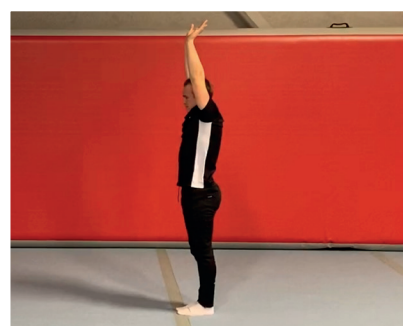
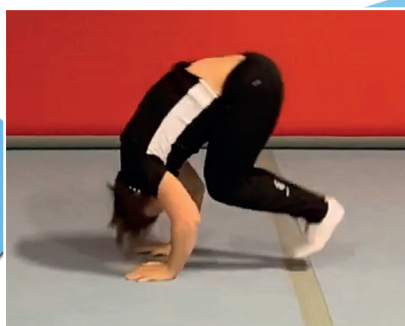
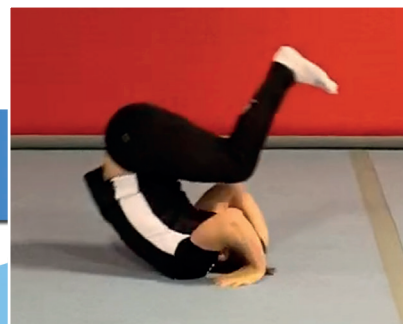
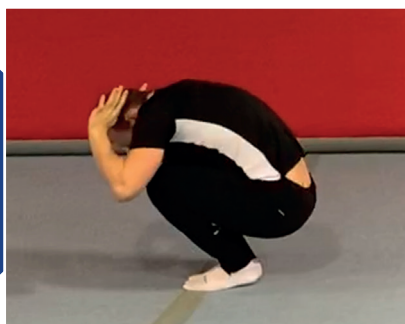
Övningsbanken: Kullerbytta framåt ner från höjd

Kullerbytta bakåt

1. Starta med armarna vid öronen.
2. Böj ner till huksittande. Fingrarna vid öronen.
3. Rulla bakåt. Hakan mot bröstkorgen. Händerna inåtroterade mot öronen, fingertopparna pekar mot varandra.
4. Sträck benen ner mot mattan. Tryck ifrån med armarna.
5. Landa huksittande med armarna vid öronen, framför kroppen.
6. Avsluta genom att sträcka upp med armarna vid öronen precis som du startade.

Viktigt att tänka på:

- Hakan skall vara mot bröstkorgen genom hela kullerbyttan.
- Det behöver vara ett ordentligt ifrån tryck med armarna för att lättare ta sig runt.
- Fingrarna skall vara inåtroterade.



Övningsbanken: Kullerbytta bakåt

Övningar kullerbytta bakåt

Vid övningar för kullerbytta bakåt ska samtliga steg som beskrivs under utförandet av en kullerbytta bakåt genomföras, så länge det är fullständiga övningar där stegen för kullerbytta bakåt kan utföras.

Glassbåt:

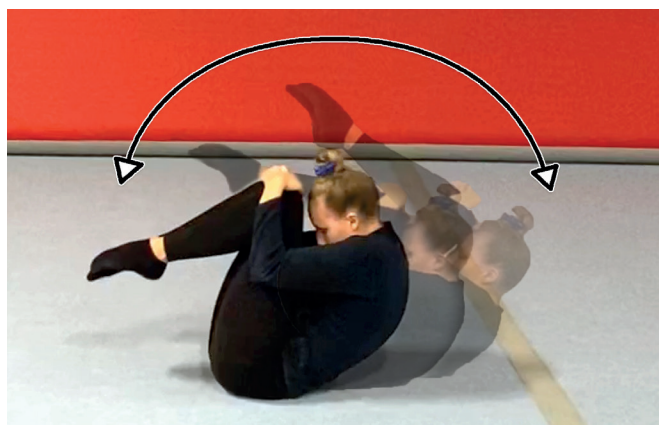
Huksittande med händerna på knäna, rulla sedan bakåt-framåt osv. Håll hakan mot bröstkorgen. Gymnasten måste här krumma ryggen för att kunna rulla.

Flå katt i ringar eller linor:

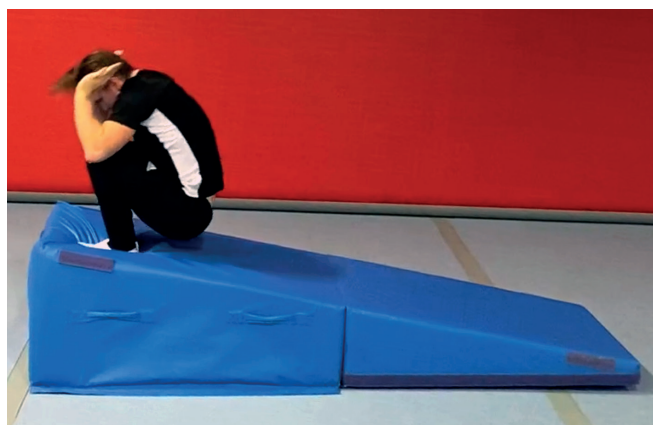
Snurra volter bakåt, för att få rumsuppfattning och lära sig rotera. Hakan mot bröstkorgen.

Kullerbytta bakåt på lutande plan:

Gå igenom alla steg under kullerbytta bakåt. På grund av lutningen får de lite extra fart.



Övningsbanken: Glassbåt



Övningsbanken: Kullebytta bakåt på lutande plan

Handståendenedrullning

1. Starta med armarna vid öronen.
2. Stort steg fram, böjt främre ben. Armarna kvar vid öronen.
3. Placera händerna långt fram. Armarna hålls axelbrett och ingen vinkel i axlarna.
4. Sparka upp med rakt ben. Huvudet är neutralt, men det är okej att snegla på händerna. Tryck upp i axlarna.
5. Rakt upp och ner skall benen vara ihop. Huvudet neutralt, snegla på händerna. Håll balansen.
6. Fall ner med rak och spänd kropp. Armarna är raka.
7. Runda ryggen. Hakan mot bröstkorgen. Raka armar och ben.
8. Mot slutet böjs benen.
9. Vid uppgång placera fötterna nära rumpan. Raka armar vid öronen, framför kroppen (INGA HÄNDER I MATTAN). Precis som i uppgång från en kullerbytta framåt.
10. Avsluta genom att sträcka upp med armarna vid öronen precis som du startade.

Viktigt att tänka på:

- Hakan skall vara mot bröstkorgen genom hela nedrullningen.
- Nedrullningen skall göras med raka armar.



Övningsbanken: Handståendenedrullning

Övningar handstående och handståendenedrullning

Vid övningar för handstående och handståendenedrullning ska samtliga steg som beskrivs under utförandet av handstående och handståendenedrullning genomföras, så länge det är fullständiga övningar där stegen för handstående och handståendenedrullning kan utföras.

Bygga tak:

Mot en ribbstol eller vägg ska du klättra upp på händer med magen mot ribbstolen eller väggen.

- Börja med att stå med ryggen mot ribbstolen/väggen.
- Placera händerna i golvet framför dig.
- Börja klättra upp till handstående med fötterna mot ribbstolen/väggen.
- Försök stå med händerna så nära ribbstolen/väggen som möjligt.
- Hitta spänningen, positionen och balansen när du kommit upp i handstående.
- Rulla sedan ner och gå igenom alla stegen på nedrullningen i en handståendenedrullning.

Stå på händer mot vägg:

- Stå med magen mot.
- Placera händerna så långt in mot väggen som möjligt.
- Tryck upp i axlarna.
- Håll huvudet neutralt.
- Håll balansen.

Sparka upp på händer med händerna på en höjd:

Sparka upp på händer mot vägg med händerna på en höjd. Genom detta lär gymnasterna sig att sparka hårt med benen.

Stå på händer och fall till rygg:

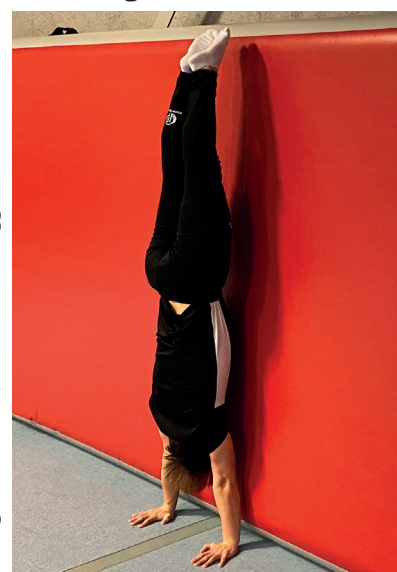
Stå i ett handstående och fall ner på rygg i en tjockmatta (går att sätta händerna på en höjd också). Landa i krum med armarna vid öronen och hakan mot bröstkorgen.

Klättra upp och ner (två och två):

En gymnast sparkar upp i handstående. Kompis tar emot i vaderna och klättrar sedan ner längs kroppen med händerna. Då behöver gymnasten som står i handstående jobba med spänningen och balansen.

Rubba balansen (två och två):

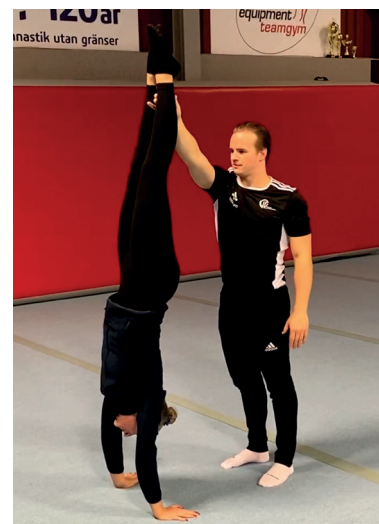
En gymnast sparkar upp i handstående. Kompis tar emot och håller i fötterna samtidigt som den rubbar balansen för kompisen genom att dra åt olika håll. Gymnasten som står på händer skall vara rak och spänd hela tiden.



Övningsbanken: Stå på händer mot vägg



Övningsbanken:
Stå på händer kompisklättrar ner



Övningsbanken:
Stå på händer kompitchåller
i och rubbar balansen

Hjulning

För att kunna utföra en hjulning bör gymnasten kunna utföra ett handstående, eftersom hjulningen är en variant av ett handstående.

1. Starta med armarna vid öronen.
2. Stort steg fram, böjt främre ben. Armarna kvar vid öronen.
3. Tryck ifrån med det främre benet. Sparka med rakt ben.
4. Placera händerna långt fram som ett T. Armarna hålls axelbrett och ingen vinkel i axlarna.
5. Rakt upp, när gymnasten är upp och ner, skall benen vara maximalt delade. Huvudet är neutralt, men snegla på händerna.
6. Avsluta med magen i motsatt riktning från hur du startade med armarna vid öronen.

Bra att veta:

Vid en hjulning på höger ben sätts höger ben fram och höger hand sätts i först.

Vid en hjulning på vänster ben sätts vänster ben fram och vänster hand sätts i först.

En hjulning med höger ben fram bör i framtiden leda till en skruv åt höger.

En hjulning med vänster ben fram bör i framtiden leda till en skruv åt vänster.

Fördjupning för den som vill:

En hjulning med höger ben fram roterar åt vänster.

En hjulning med vänster ben fram roterar åt höger.

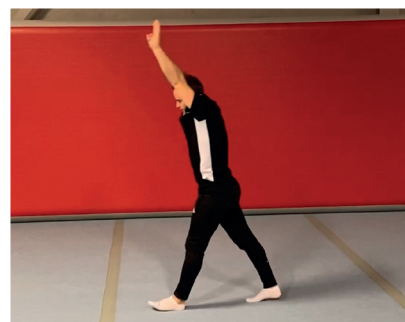
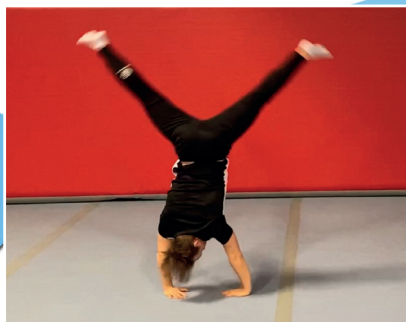
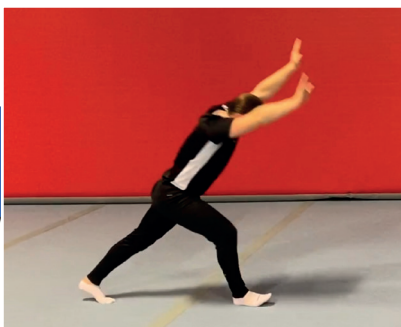
Man vill att en gymnast ska vara inkonsekvent, vilket betyder att rondatens rotation är tvärtom mot vad gymnasten skruvar.

Alltså:

- En hjulning med höger ben fram roterar åt vänster och då bör gymnasten sedan skruva i sina volter åt höger.
- En hjulning med vänster ben fram roterar åt höger och då bör gymnasten sedan skruva i sina volter åt vänster.

Viktigt att tänka på:

- Kontrollera att handisättningen är som ett T.
- Se till att gymnasten INTE svankar.
- Se till att gymnastens ben går rakt upp i taket så den EJ genar med benen.



Övningar hjulning

Skutt över bänk:

Gymnasten sätter händerna på en bänk eller liknande och sedan skuttar den över till andra sidan genom att trycka ifrån med benen.

Hjula mellan:

Gymnasten hjular mellan två klossar eller liknande och ska försöka att inte slå i klossarna genom övningen.

Hjulning på lutande plan:

Gymnasten hjular ner för ett lutande plan. Då får gymnasten hjälp med fart och rotation.

Hjulning över plintlock:

Hjulningen sker genom alla steg under hjulning, men handisättningen sker på ett plintlock. Då tvingas gymnasten skapa en kraftigare frånspark.



Övningsbanken: Skutt över plint



Övningsbanken: Hjulning på lutande plan



Övningsbanken: Hjulning över höjd

Rondat

1. Starta med armarna vid öronen.
2. Armarna vid öronen. Stort steg fram, böjt främre ben.
3. Tryck ifrån med det främre benet. Sparka med rakt ben.
4. Placera händerna långt fram som ett T. Armarna hålls axelbrett och ingen vinkel i axlarna.
5. Rakt upp, när gymnasten är upp och ner, skall benen slås ihop så kraftfullt som möjligt. Huvudet är neutralt, men snegla på händerna.
6. Landa med benen ihop på helfot med fötterna lätt framför kroppen. Gymnasten är krummad. Armarna vid öronen. Hakan mot bröstkorgen.

Viktigt att tänka på:

- Kontrollera att handisättningen är som ett T.
- Se till att gymnasten INTE svankar.
- Se till att gymnastens ben går rakt upp i taket så den EJ genar med benen.

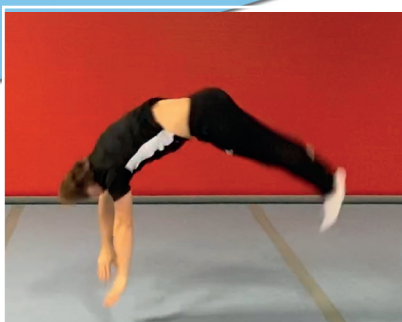
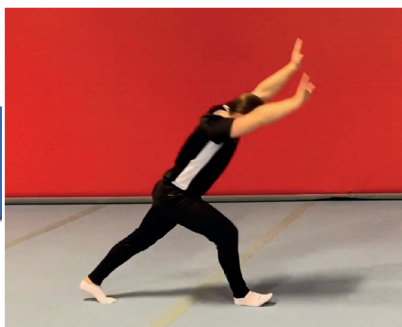
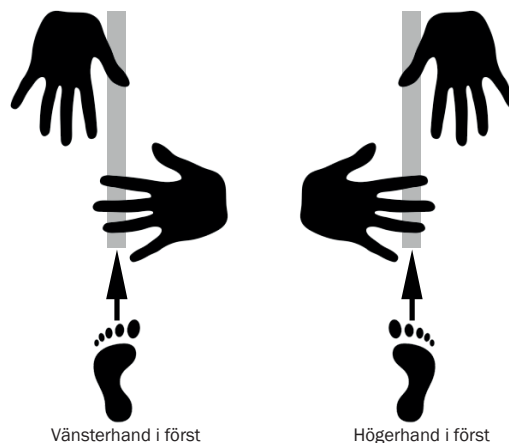
Handisättning i rondat

Tänk att ni har en rak linje uppritad på golvet från den främre foten.

Förstahanden skall då hamna på ena sidan av linjen med fingrarna in mot linjen.

Andrahanden vrids mot 180° och placeras på den andra sidan linjen.

Det man ofta kan se är att båda händerna hamnar på samma sida av linjen vilket gör att gymnasten får svårare att komma upp över kroppen med benen.



Övningsbanken: Rondat

Övningar rondat

Rondat på lutande plan:

Gymnasten gör en rondat ner för ett lutande plan. Då får gymnasten hjälp med fart och rotation.

Rondat på lutande plan + fall bak:

Gymnasten gör en rondat ner för ett lutande plan och faller bak efter. Då får gymnasten hjälp med fart och rotation.

Rondat till knä:

Gymnasten gör en rondat och går igenom alla steg under rondat, men istället för att landa på fötter landar gymnasten på knä i en tjockmatta. Gymnasten skall ha samma krum, armarna vid öronen och hakan mot bröstkorgen.

Rondat mellan:

Gymnasten gör en rondat mellan två klossar eller liknande och ska försöka att inte slå i klossarna genom övningen.

Rondat över plintlock:

Rondaten sker genom alla steg under rondat, men handisättningen sker på ett plintlock. Då tvingas gymnasten skapa en kraftigare frånspark. VIKTIGT att gymnasten INTE svankar och att benen går RAKT upp mot taket och INTE genar.



Övningsbanken: Rondat på lutande plan



Övningsbanken: Rondat till knä



Övningsbanken: Rondat på lutande plan + fall bak

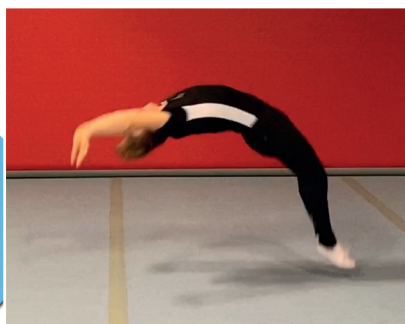
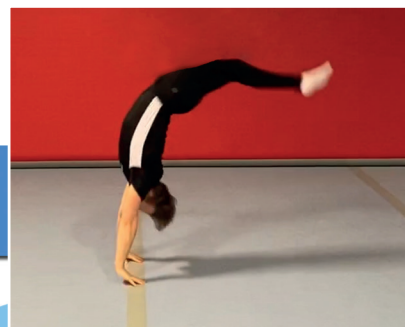
Handvolt

För att kunna utföra en handvolt bör gymnasten kunna utföra ett handstående.

1. Starta med armarna vid öronen.
2. Ta ett stort steg fram, böjt främre ben.
3. En kraftfull uppspark och frånskjut (tänk att foten ska dra i underlaget).
4. Placera händerna långt fram. Armarna hålls axelbrett och ingen vinkel i axlarna. Tryck upp i axlarna.
5. Benen skall slås ihop så tidigt som möjligt.
6. Tryck ifrån med axlarna med raka armar. Kroppen hålls rak.
7. Landa lätt bakåtlutad på helfot. Armarna vid öronen. Blicken sneglar på händerna i landningen.

Viktigt att tänka på:

- Se till att gymnastens fingrar pekar framåt och INTE utåt.
- När du passar handvolt sitt då gärna med magen mot gymnasten med benen i grensitt och låt sedan gymnasten köra över din axel, tryck med båda händerna vid skulderbladen i mitten av handvolten.



Övningsbanken: Handvolt

Övningar handvolt

Sparka upp i handstående:

- Sparka upp i handstående mot en matta mot en vägg.
- Benen skall vara ihop innan gymnasten slår i mattan.
- För att utmana kan man lägga ett plintlock eller pallplint framför så de får sparka upp på en höjd. Då tvingas gymnasten skapa en kraftigare frånspark.

Handståendetryck:

- Sparka upp i handstående på ett plintlock och använd sedan axlarna genom att trycka till rygg.
- Benen skall vara ihop innan gymnasten är upp och ner.
- Gymnasten skall landa i krum med hakan mot bröstkorgen och armarna vid öronen.

Handvoltstrappa:

Bygg upp 3 plintar eller liknande med långsidorna mot varandra. Den första är högst, den andra lite lägre och den sista ytterligare lite lägre alternativt golvet. Efter plintarna läggs en tjockmatta om det behövs.

- Gymnasten börjar på den högsta plinten startposition för en handvolt.
- Den främre foten sätts på nästa plint.
- Händerna sätts på sista plinten/golvet.

Viktigt att varje steg i hur man utför en handvolt utförs.



Övningsbanken: Handståendetrappa

Handvolt ner:

Två klossar läggs på längden efter varandra med en tjockmatta bakom. Gymnasten står längst bak, tar ett långt steg fram och placerar händerna längst fram.

Tjockmattan bakom kan vara i samma höjd som klossarna, lägre än klossarna eller högre än klossarna beroende på vilken nivå gymnasterna ligger på.

Viktigt att varje steg i hur man utför en handvolt utförs.

Handvolt från klossar med mellanrum:

En kloss läggs på längden och en annan på tvären med ett mellanrum mellan klossarna. Efter klossarna läggs en matta.

- Gymnasten startar på klossen som ligger på längden.
- Gymnasten tar ett stort steg fram (kom ihåg böjt främre ben).
- Gymnasten sätter händerna på nästa kloss.
- Gymnasten landar i slutposition för en handvolt i tjockmattan.

Här övar gymnasten på att placera händerna långt fram.

Viktigt att varje steg i hur man utför en handvolt utförs.



Övningsbanken: Handvolt från klossar med mellanrum

Flickis

1. Starta i en krummad position med armarna vid öronen och hakan mot bröstkorgen, precis så som rondaten avslutas. Råkan.
2. Fall lätt bakåt samtidigt som höften trycks uppåt/framåt.
3. Händerna sätts i golvet lite inåtroterade. Huvudet neutralt, men snevla på händerna.
4. Från handstående skall gymnasten försöka slå ner fötterna i golvet så hårt och snabbt som möjligt. En så kallad snap down.
5. Landa med fötterna rakt under dig på helfot. Gymnasten är krummad. Armarna vid öronen. Hakan bot bröstkorgen.

Viktigt att tänka på:

- Gymnastens händer skall vara inåtroterade.
- Gymnasten skall jobba med att skjuta upp/fram höften för att inte rulla i knäna.
- När du passar flickis placera den främre handen (den som är närmast gymnasten) på låret, en bit ovanför knävecket.

Den borte handen placeras med fingrarna pekandes uppåt mot gymnastens huvud i nedre delen av ryggen, så att du kan hjälpa gymnasten att pressa ut/ fram höften.



Övningsbanken: Flickis

Bra att veta:

Första bågen i en flickis går från fötter (landning i rondaten) till händer.
Andra bågen i en flickis går från händer till fötter (avslutning).

Övningar flickis

Brygga:

Gymnasten står i brygga med raka ben och axlarna är i en rak linje med händerna.

Flickisutslag:

Bygg upp följande station.

- Gymnasten sitter i startposition till flickis med ryggen intill kanten. Armarna vid öronen, hakan mot bröstkorgen, krummad.
- Gymnasten slår ut/fram höften så kraftigt som möjligt.
- Gymnasten ligger då med höften upp mot taket, armar och skulderblad i tjockmattan. Hakan mot bröstkorgen och armarna vid öronen.

Flickis från plint:

Denna övning sker steg för steg långsamt.

- Gymnasten sitter på en plint, armarna vid öronen, hakan mot bröstkorgen, krummad. Precis som startpositionen för en flickis bara att gymnasten sitter ner.
- Gymnasten faller bakåt och skjuter höften uppåt/framåt.
- Händerna når golvet, de är lätt inåtroterade.
- När gymnasten har händerna i slår den ner benen i golvet, samlade och raka ben hela vägen. Snap down.
- Gymnasten landar i en typ av armhävnsposition, men rumpan upp mot taket och hakan mot bröstkorgen. Alltså som slutpositionen i en flickis, men med armarna ner i golvet.

Flickis på lutande plan:

Gå igenom alla steg under flickis och gör den ner för ett lutande plan. På det sättet får gymnasten hjälp med fart och rotation.



Övningsbanken: Flickis på lutande plan



Övningsbanken: Flickis från plint

Frivolt

För att utföra en frivolt bör gymnasten behärska en korrekt kullerbytta.

1. När gymnasten träffar trampetten skall armarna vara vid öronen, huvudet neutralt, blicken på den tilltänkta landningspunkten, lätt krummad rygg.

2. En aktiv gruppering där armarna går rakt fram och tar tag nedanför knäna, hakan mot bröstkorgen.

Gymnasten ska tänka enligt följande:

- Kasta boll med armarna
 - Pannan mot knäna
 - Hämlarna mot rumpan
3. Aktiv utsträckning, kliv ur volten med samlade ben.
4. Hitta landningspunkten med blicken så fort som möjligt.
5. Landa med armarna ner.

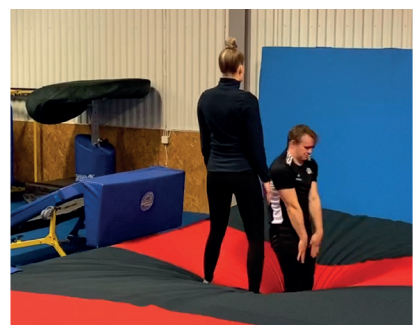
Gymnasten skall behärska en landning med armarna ner, upp och åt sidorna.

Bra att veta:

För en gruppering krävs minst 90° vinkel i både knän och höft.

För en pikerad frivolt krävs minst 90° vinkel i höften och raka ben.

För en sträckt frivolt krävs lätt krummad överkropp (ingen vinkel i höften).



Övningsbanken: Frivolt

Övningar frivolt

Kullerbytta upp på mattberg:

Samma in hopp som i en frivolt och sedan gör gymnasten en kullerbytta på mattberget. Kom ihåg att landa med armarna ner.

Frivolt till rygg:

Frivolt upp till ett mattberg och landa på rygg. Starten är den samma som i en frivolt. När gymnasten är upp och ner sker en aktiv utsträckning och gymnasten landar på rygg med armarna ner på låren.

Frivolt till mjuk kloss (utförs med fördel med satsbräda framför):

Frivolt till en mjuk kloss. Starten är den samma som i en frivolt. När gymnasten landar så landar den i en aktiv gruppering på klossen, händerna nedanför knäna och hakan mot bröstkorgen. Gymnasten studsar sedan på rygg av klossen och aktivt sträcker ut frivolten (samlade ben).

Kullerbytta-rutschkana:

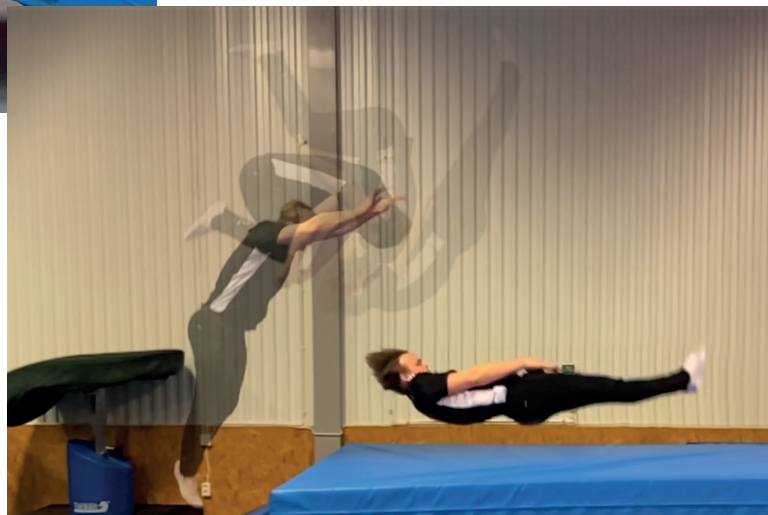
Kullerbytta upp.

- Händerna sätts i mattan, samma start som i kullerbytta upp på mattberg.
- In i aktiv gruppering.
- När gymnasten glider ner längs rutschkanan kliver den aktivt ur kullerbyttan.

Kan gymnasten behärska detta gör den samma sak men frivolt upp. Gymnasten landar då på rygg i aktiv gruppering på mattan, händerna nedanför knäna och hakan mot bröstkorgen, och aktivt kliver ur frivolten när den glider ner längs rutschkanan.



Övningsbanken: Kullerbytta upp till rutschkana



Övningsbanken: Frivolt till mattberg

Plinthopp

Kullerbytta på plint:

1. Hoppa jämfota på satsbrädan.
2. Händerna placeras långt fram (GREPPA EJ TAG RUNT PLINTEN, FINGRARN PEKAR FRAMÅT).
3. Hakan mot bröstkorgen och rulla längs hela ryggen (precis som en vanlig kullerbytta på golv).
4. Landa med armarna ner.



Övningsbanken: Kullerbytta på plint

Katthopp ljushopp:

1. Hoppa jämfota i satsbrädan.
2. Placera händerna långt fram.
3. Från frånskjutet i satsbrädan skall kroppen vara rak.
4. Landa huksittandes på plinten med benen ihop.
5. Skjut ifrån med båda benen så det blir ett avhopp.
6. I luften är benen ihop, armarna vid öronen (ett ljushopp).
7. Landa med lätt böjda knän, armarna vid öronen.



Övningsbanken: Katthopp ljushopp

Fristående övningar

Piruetter

Definitoner och krav:

En piruettpreparation till passé på tå (enskilt svårighetsmoment) ska utföras tydligt på tå, men positionen behöver ej hållas i två sekunder.

- En piruett är en rotation utförd på en fot på tå.
Rotationen får inte genomföras med hopp.
Ett litet hopp för att hålla balansen under rotationen är dock tillåtet.
- Piruett framåt: Rotation på tå i samma riktning som stödbenet.
- Piruett bakåt: Rotation på tå i motsatt riktning som stödbenet.
- Piruetten startar när det fria benet och hälen på ståbenet lyfts från golvet och är avslutad när något av följande inträffar:
När rotationen är slut och hälen på ståbenet vidrör golvet och det fria benet vidrör golvet.
- Stödbenet kan vara böjt eller sträckt.
- Det fria benet kan vara rakt eller böjt.
Om det fria benet är böjt (framåt/sidan) används hälen för att avgöra höftens vinkel.

Träna tidigt på:

- Piruettpreparation till passé

Balanser

Definitoner och krav:

En väldefinierad kroppsposition där hela kroppen hålls i en statisk position i minst 2 sekunder utan några extra rörelser (liten rörelse resulterar endast i utörandeavdrag).

Träna tidigt på:

- Framåtbalans 45 ° utan handstöd
- Sidbalans 45 ° utan handstöd
- Spindel
- Vippsittande utan handstöd
- Brygga
- HANDSTÅENDE

Flexibilitetselement

Viktiga övningar att träna på:

- Spagat höger och vänster
- Splitt
- Grenfäll
- Pikfäll

Hopp grupp A & B

Definitoner och krav:

Hopp delas in i två grupper:

Grupp A

- "Jump" avstamp från två fötter med landning på en fot eller två fötter.
- "Hop" avstamp från en fot med landning på samma fot.

Grupp B

- "Leap" avstamp från en fot med landning på den andra foten eller båda fötterna.
- En väldefinierad kroppsposition ska uppfattas i hoppets flygfas.
Kroppspositionen samt eventuell skruv under flygfasen påverkar momentets värde.
Eventuell skruv ska genomföras i luftfärden och vara slutförd innan landning.

Träna tidigt på:

Grupp A

- Ljushopp 180 °
- Grupperat hopp 180 °

Grupp B

- Saxhopp
- Lantmätarhopp

Redskapsbanor

Gosedjursbana 4-5år

Alla barn har med sig ett gosedjur eller så har ledaren gosedjur/ärtpåsar med sig.

Gör i ordning en fallskärmskoja: Häng fallskärmen över en bom eller spänn fast den mot ribbstol och ut mot golvet och fäst med bänkar.

Samling/upprop: Alla får hålla ett gosedjur och säga sitt namn.

Uppvärmning: Musikstopp och hitta tillbaka till ditt gosedjur.
Vid varje stopp ska en övning göras med gosedjuret. Alternativ välj olika gosedjur som stopp.

Övningar: Balansera gosedjuret på en kroppsdel, ha gosedjuret mellan fötterna, osv.

Bygg en redskapsbana där gosedjuret får följa med på resan.

Har ledaren med sig gosedjur så byter man djur när ett varv är genomfört.

Tunnel: 2 bänkar med matta över. Åla med gosedjuret framför sig.

Rockringsmål: Knyt fast rockringen i en ring eller räck.

Kasta-Fånga gosedjuret mellan kompis eller med hjälp av vuxen.

Balansgång: Bom eller upp och ned vänd bänk. Gosedjuret på kroppsdel eller i handen.

Slalombana: Konor där barnet får krypa slalom. Gosedjuret på ryggen.

Hinder med hopp: Plintrappa med tjockmatta. Klättra upp och hoppa högt med gosedjuret i handen – landa.

Hoppa hage: Gör hoppbage bana med rockringar. Kasta gosedjuret i ring och hoppa hage på olika sätt.

Ringar: Häng i ringar mellan 2 pallplintar. Gosedjuret följer med mellan fötterna eller i grupperat knä.

Matta: Rulla på olika sätt. Stock eller kullerbytta. Försök att ha med gosedjuret eller försök att göra kullerbytta över gosedjuret.

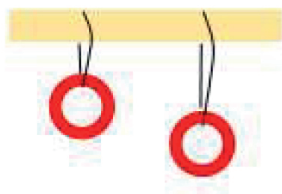
Avslutning: Samling i fallskärmskojan och vila med gosedjuret på magen.



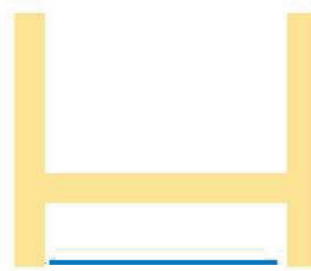
Tunnel



Rockringsmål



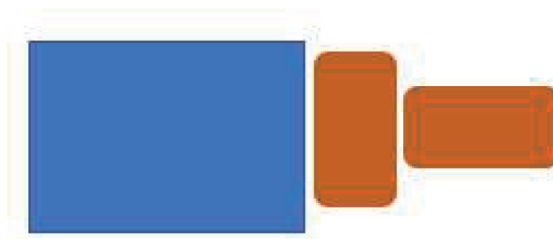
Balansgång



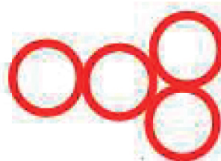
Slalombana



Hinder med hopp



Hoppa hage



Ringar

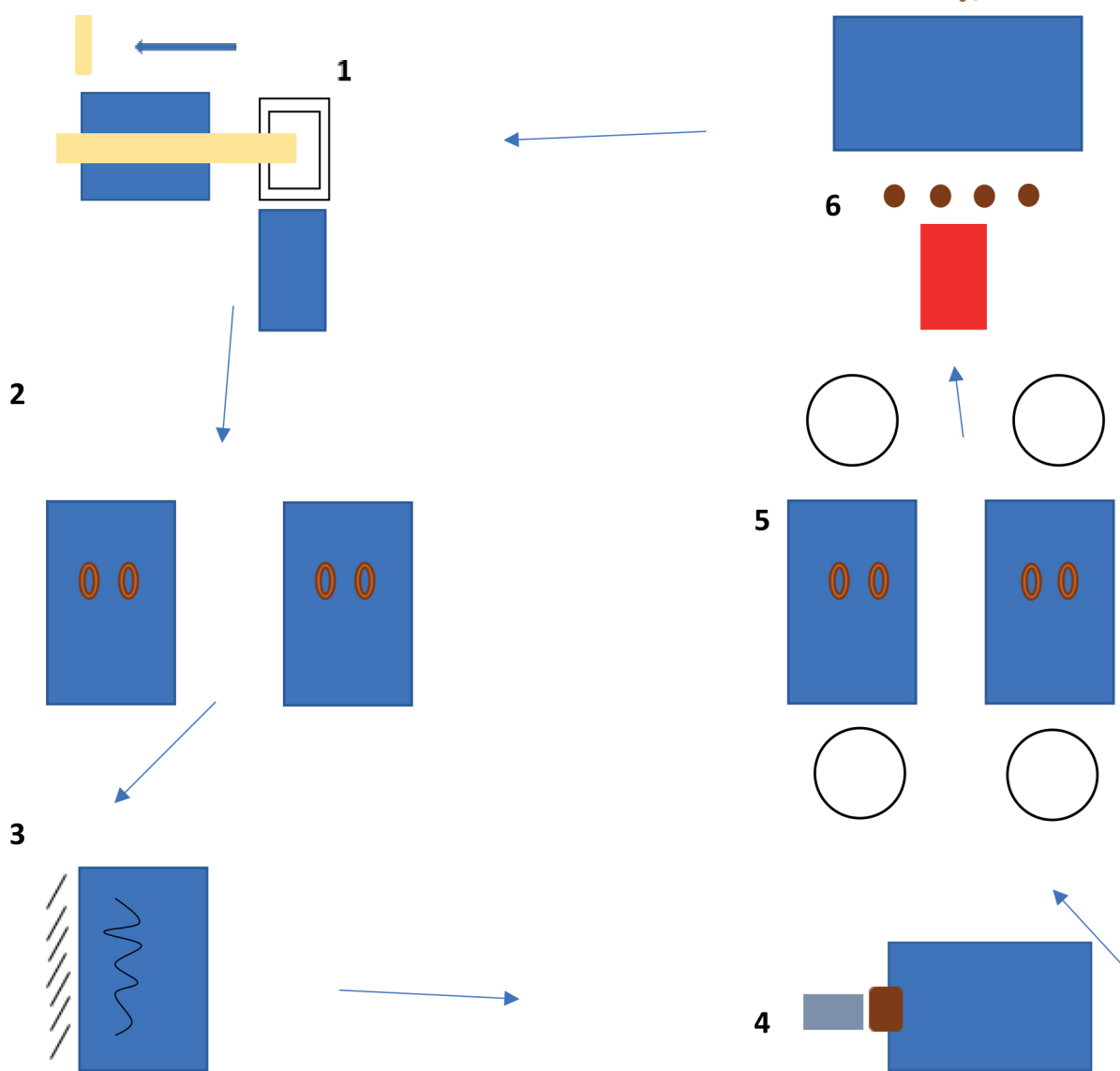
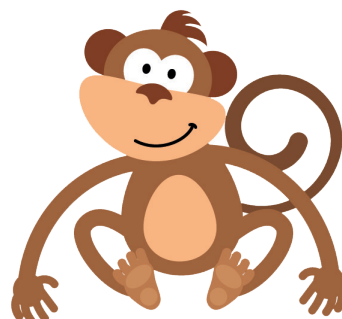


Matta



Djungelbana 4-5år

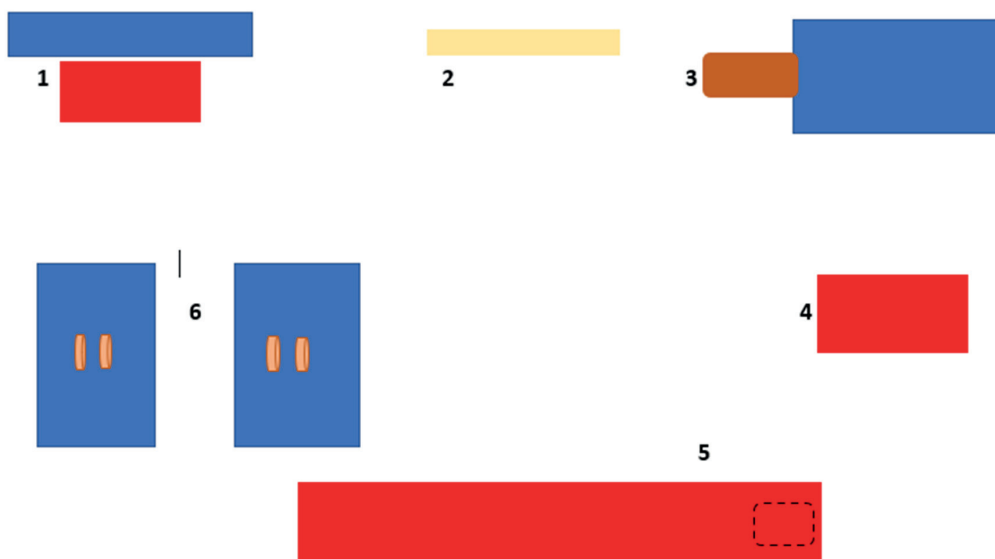
1. Klättra upp i ribbstol – balansera på bänken (över stora floden) till plintdelarna – hoppa ner. Bänk fastsatt i ribbstol-till plintdelar(ev utan plintlock) matta under.
2. Häng i ringarna upp och ner som "apor". Ringar + matta under
3. Bygga tak - gå i sidled – akta ormen (hopprep). Matta + hopprep för att hålla händerna förbi
4. Hoppa över lejongropen (mjukboll/tröja/hopprep som hinder). Satsbräda, hinder, tjockmatta/matta
5. Häng i ringarna mellan rockringarna – akta krokodilerna som ligger på mattorna. Ringar, mattor samt något att hoppa från till ex rockringar/pallplintar
6. Häng i rep från plint till tjockmatta (Tarzan). Plint, linor, tjockmatta



Träna för Handstående

1. Sparka upp mot handstående (tjockmatta/vägg + tunn matta på golv)
2. Balansgång (bänk alt upp och ner vänd)
3. Uppspark till handstående med fall till ryggläge (plintlock + tjockmatta)
4. Huvudstående (tunn matta + tjockmatta/alt vägg)
5. Kullerbyttor framåt och bakåt, hjulning (långmatta + satsbräda under)
6. Hänga, "flå katt", stuphängande, grupperat, pik (ringar med tunn matta under)

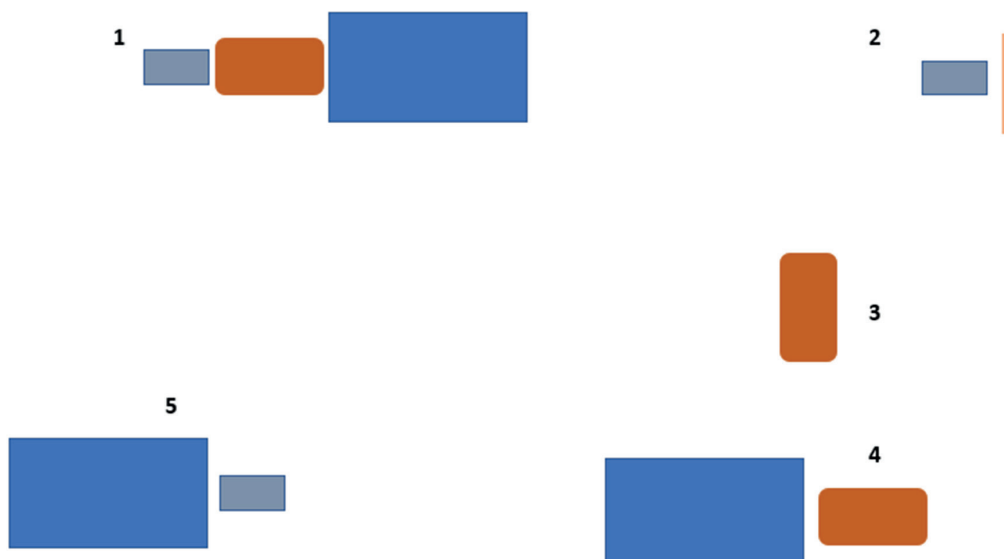
Kompletterande övningar: Klättra i ribbstol, vickig balansgång (plintlock med bänk ovanpå)



Träna för Hopp

1. Olika upphopp-ljushopp ner / kullerbytta (satsbräda, plint, matta)
2. Studsa i satsbräda, håll i ribbstol (satsbräda mot ribbstol)
3. Kullerbytta på plintlock (plintlock)
4. Kullerbytta ner från plintlock (plint ca 4 delar)
5. Olika ljushopp, krysshopp, vänd 180/360 (satsbräda, tjockmatta – kan göras högre genom bänkar under)

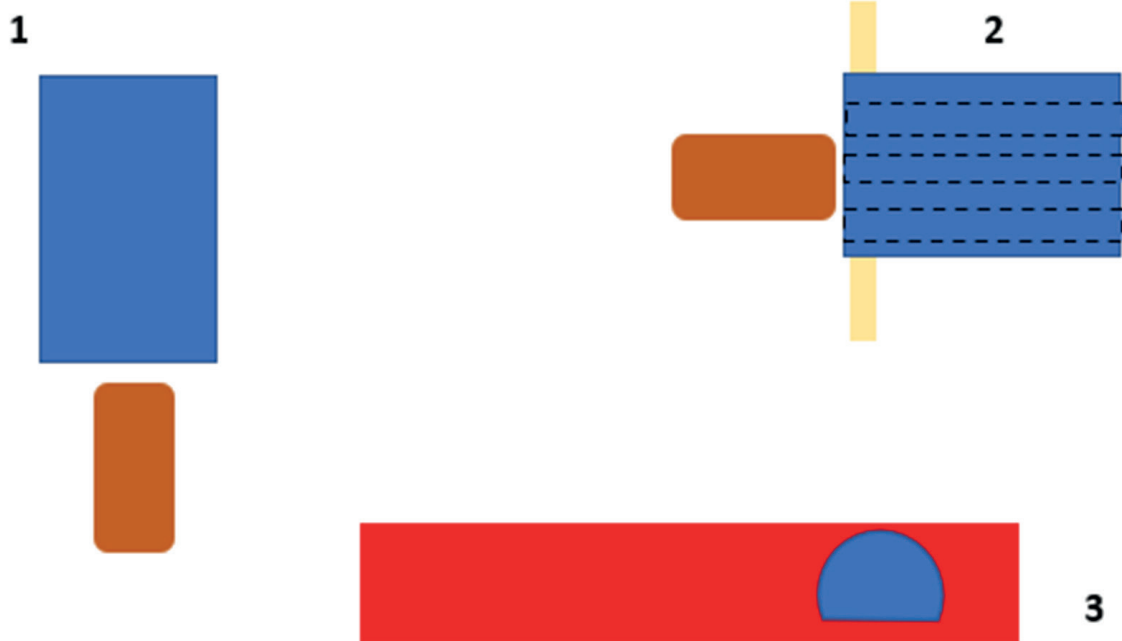
Kompletterande övningar: Armgång, spänningsövningar – sidgång med händer/fötter på bänk



Träna för Handvolt

1. Uppspark till handstående med fall till rygläge (plintlock lite lägre än tjockmatta + tjockmatta)
2. Handvolt på lutande plan (plint + bom med bänkar + tjockmatta)
3. Bryggor över voltkudde

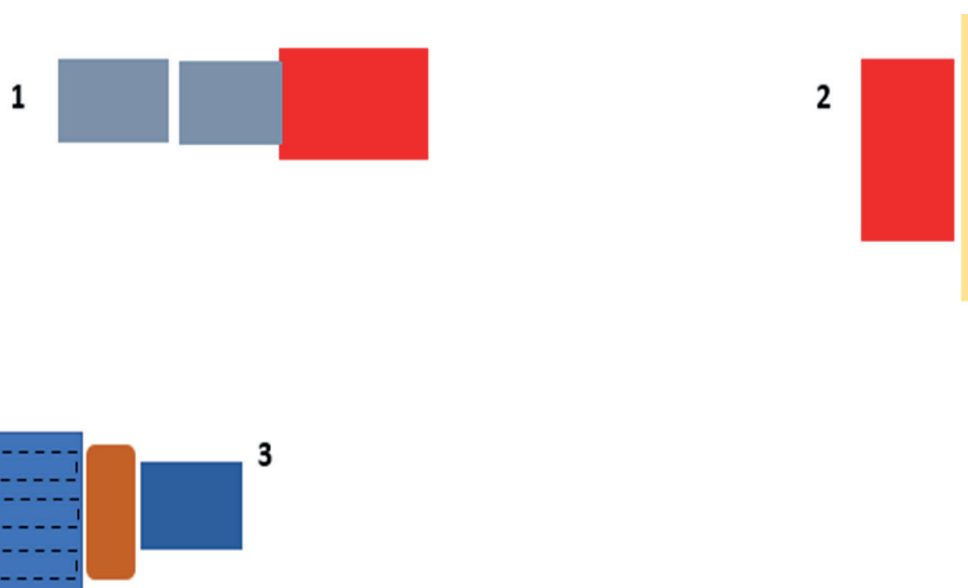
Kompletterande övningar: Klättra i ribbstol, vickig balansgång (plintlock med bänk ovanpå)



Träna för Överslag

1. Studsa i 2 satsbrädor – håll spänning (2 satsbrädor, tunn matta)
2. Bygga tak – så nära som möjligt med magen (tunn matta mot ribbstol)
3. Överslag till rygg (booster/trampett, plint (3-4 delar), tjockmatta)

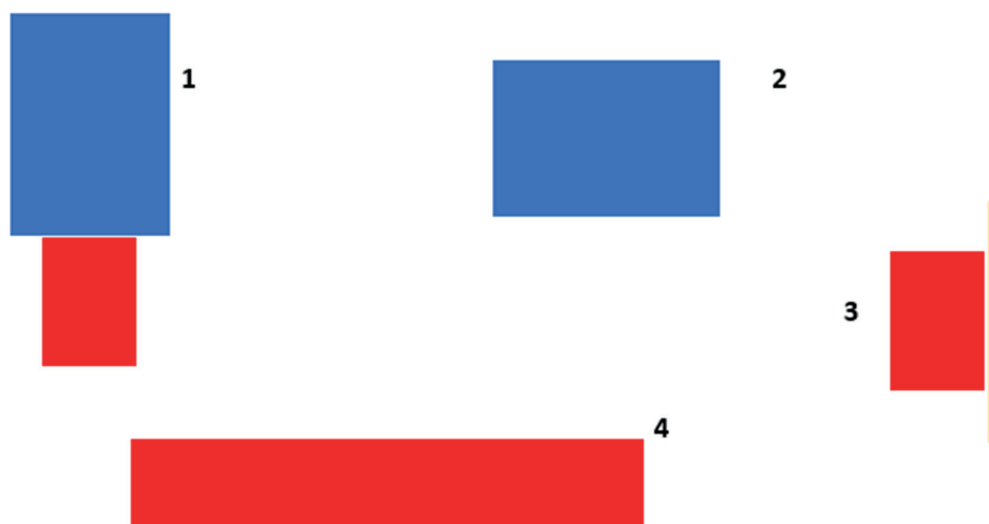
Kompletterande övningar: Spänningsövningar – sidgång med händer/fötter på bänk, hopprep



Träna för Rondat

1. Rondat till mage/knästående i tjockmatta (tunn matta + tjockmatta)
2. Träna på att "kasta" till ryggläge (mot flickis) Sätt även ihop rondat till rygg (tjockmatta)
3. Bygga tak (spänning) (tunn matta + ribstol)
4. Kombinationer, hjulning, rondat (långmatta)

Kompletterande övningar: hjulning över/på bänkar



Träna för Sidhopp

1. Sidhopp (satsbräda + plint + tunn matta)
2. Sidhopp över bänk (bänkar – kom ihåg handisättning)
3. Hoppa upp och ner på pallplintar eller studsor i 2 satsbrädor
4. Ljushopp/kullerbyttor-mot frivolt (booster/trampett + tjockmatta)
5. Hänga, "flå katt", stuphängande, grupperat, pik (ringar med tunn matta under)

Kompletterande övningar: Armgång, spänningsövningar – sidgång med händer/fötter på bänk

