

## Riktlinjer Gröna grupper

Riktlinjer i våra gröna grupper är tänkta för er tränare så att ni ska veta vad ni kan träna på med era gymnaster under terminens gång.

## Riktlinjer tävlingsgrupper (Blåa, röda & lila)

Förflyttning till tävlingsgrupper eller mellan tävlingsgrupper sker utifrån tränarnas rekommendationer och baseras på våra riktlinjer för de olika nivåerna. Riktlinjerna är till för att få en uppskattning för vad gymnasterna ska kunna för att gymnasten ska ha möjlighet att tävla på sin grupps nivå. Under riktlinjerna listas även vad gymnasterna tränar på i nivån och är på väg mot att köra. Du kan läsa mer om vår gruppstruktur, hur förflyttningar i gruppstrukturen går till och om varför truppgymnastikens tävlingsgrupper är nivåindelade [HÄR](#).

Riktlinjer Gröna grupper		
Redskap		
Träna på	Förklaring	Kontrollpunkter
Gymnastikens grundpositioner	Grundposition, sträckt, grupperad, pik, krum och svankad position.	Positionerna kräver kroppskontroll och styrka på olika sätt. Syftet med de olika positionerna kan vara att ex. hålla kroppen stark i den önskvärda positionen för att minska risken för skada.
Trampett-teknik	Ansats, inhopp, träff i trampett, landning	
Raka trampetthopp	Ljushopp, krysshopp	Med god spänning
Kullerbytta framåt & bakåt		Med huvudet in till bröstet
Handstående	På stationer och fritt på golv	Huvudet i neutral position (gömma öronen)
Handstående fall till krum	Till ex. tjockmatta	Landa med armarna vid öronen
3-momenstövningar i ström	Ex. kullerbytta, hjulning, hjulning	Armarna vid öronen
Inhopp på tumbling	Ex. inhopp hjulning/rondat/handvolt	Långt och Lågt
Handvolt på station	Från upphöjt	Landa med armarna vid öronen
Rondat på station	Från upphöjt	
Göra "Fel" (aerial awareness)	T ex. landa på mage, rygg, rumpa, snurra åt olika håll i luften	För att skapa volt-kontroll och uppfattning
Fria rotationer på trampett till rygg	Volt till rygg	Landa i krum med armarna ned
Fria rotationer på trampett till stå	Volt till stå	Kontrollerad landning
Fristående		
Träna på	Förklaring	
Danser	Lära sig koreografi till musik	
Gå/röra sig i takt till musik	Gå, klappa, stampa eller göra olika rörelser i takt till musik	
Föreningsfristående	Lära sig koreografi i takt till musik	
Ljushopp 180°	Se övningshandbok fristående	
GPP	Grundposition piruett	
Vippsitt	Se övningshandbok fristående	
Balans på ett ben	Se övningshandbok fristående	

<b>Riktlinjer Blåa grupper</b>	
<b>Riktlinjer redskap</b>	<b>Förklaring</b>
Handstående	Med god teknik
Hjulning	Med god teknik
Rondat	Med god teknik
Handvolt från upphöjd station	Med god teknik
Baklänges ljushopp upp på rygg på höjd	Förövning inför salto
Grupperad volt till stå	På trampett
Pikerad volt till stå	På trampett
Överslag till rygg	Med god teknik (spänning, landar med armar vid öron)
<b>Tränar på</b>	
2--momentsvarv bakåt (rondat-flickis)	
3-momentsvarv bakåt (rondat-flickis-flickis, rondat-flickis-salto)	
2-momentsvarv framåt (handvolt-volt)	
Överslag till stå	
Volter med skruv	
Blickar i landning, escape routes (orientering i fria rotationer)	

<b>Riktlinjer Fristående</b>	<b>Förklaring</b>
God piruett-preparation	
Stående balanser	45°, 90°
Ljushopp 180°	Med god teknik
Galopp hopp	Med god teknik
Vippsittande	Med god teknik
Räkna och gå i takt till musik	
<b>Tränar på</b>	
Föreningsfristående (lära sig föreningsfristående med formationer och krav)	
Ljushopp 360°	
Piruetter 360°	
Piksitt	

## Riktlinjer Röda grupper

Riktlinjer redskap	Förklaring
Rondat flickis	Med god teknik
Handvolt	Med god teknik (på väg mot handvolt volt)
Pikerad halv	Med god teknik
Sträckt volt	Med god teknik
Överslag till stående	Med god teknik (tryck i bordet, spänning)
Blickar i landning, escape routes	God orientering i fria rotationer
<b>Tränar på</b>	
3-momentsvarv bakåt (Rondat-flickis-flickis, Rondat-flickis-salto)	
Handvolt-frivolt i olika positioner	
Sträckta volter med skruv (Sträck 180° < )	
Förövningar inför skruvar bakåt	
Förövningar inför voltstarter	
Förövningar inför tsukahara & överslag volt	
Förövningar inför dubbla rotationer	
Dubbel frivolt till rygg	

Riktlinjer Fristående	Förklaring
Flexibilitetselement	Pikfäll
Stående balanser	90°, 135°
Ljushopp 180°	Med god teknik
Saxhopp 90°	Med god teknik
Piruett 360°	Med god teknik
Handstående	Med god teknik
Vippsittande	Med god teknik
Räkna och dansa i takt till musik	
<b>Tränar på</b>	
Piksitt, stödvåg	
Hjulning flickis	
Spagathandvolt	
Piruett >360°	

## Riktlinjer Lila grupper

Riktlinjer redskap	Förklaring
Avslutande volter i samtliga tumbling-varv	Handvolt-volt i olika positioner, Rondat-flickis-salto i olika positioner
Sträck 540° på trampett	Med god teknik
Dubbla volter med halv skruv på trampolin	Med god teknik och orientering
På god väg mot bord-varv med fria rotationer	God teknik i förövningar för tsukahara/överslag-volt
Blickar i landning, escape routes	God orientering i fria rotationer
<b>Tränar på</b>	
3-momentsvarv framåt (voltstart-handvolt-volt, handvolt-volt-volt)	
Skruvar framåt & bakåt på tumbling	
Skruvar på trampett >540°	
Dubbla rotationer i olika positioner med eller utan skruv	
Dubbla rotationer bakåt	
Bord-varv med fria rotationer	

Riktlinjer Fristående	Förklaring
Flexibilitetselement	Ex. pikfäll/split/spagat
Stående balanser	90°, 135°
Saxhopp	135°
Ljushopp	360°, 540°
Piruett	540° med god teknik
Handstående	2 sekunder
Hjulning flickis, spagathandvolt	
Kraft-balans	Piksitt, stödvåg
<b>Tränar på</b>	
Fria rotationer i fristående (salto, muchina, aerial)	
Grupperat Ljushopp 360°	
Leaps/Hopp från ett ben (ex. värmlandskast, lantmätarhopp, saxlantmätarhopp, galopp hopp 360°)	