

Riktlinjer

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 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, in hopp, 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)
Handståendefall till krum	Till ex. tjockmatta	Landa med armarna vid öronen
3-momentstövningar i ström	Ex. kullerbytta, hjulning, hjulning	Armarna vid öronen
Inhopp på tumbling	Ex. in hopp hjulning/rondat/handvolt	Långt och Lågt
Handvolt på station	Från upphöjt	Landa med armarna vid öronen
Rondat på station	Från upphöjt	Landa med armar ned framför kroppen
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 med armar ned längs kroppen i utslag
Katthopp på bord	Katthopp på bord eller annat hoppredskap som t.ex plint	Stöd på händerna innan fötterna sätts i
Överslag till rygg	Överslag till rygg på mattberg eller bord	Landa med armarna vid öronen
Fristående		
Träna på	Förklaring	
Danser	Lära sig koreografi till musik.	
Längor i takt till musik	Röra sig framlänges, baklänges och i sidled på olika sätt i takt till olika typer av musik.	
Föreningsfristående	Öva på föreningsfriståndet på den nivå som passar gruppen.	
Svårighetsmoment	Olika typer av hopp:	

- galopp hopp utan skruv & saxhopp 45*
- ljushopp med eller utan skruv (180*/360* skruv)

Piruetter:

- GPP - god piruett position
- Piruettpreparation på tå
- framåtpiruett 180*/360* på båda benen
- bakåtpiruett 180*/360* på båda benen

Balanser på ett ben:

- framåtbalans 45*/120* (45* utan handstöd, 120* med handstöd)
- sidobalans 45*/90* (45* utan handstöd, 90* med handstöd)
- våghalvstående 45*/90*

Stödbalanser:

- vipsitt (med eller utan handstöd)
- piksitt
- spindelstående
- brygga
- handstående

Flexibilitetsmoment:

- pikfäll
- spagat
- brygga

Svårighetsmoment kan t.ex tränas på under samtliga delar av träningen. Exempelvis kan man träna svårigheter på stationer, som längor, som en del av styrkan eller i lekar. I de gröna grupperna uppmuntras att gymnasterna får testa på många olika typer av svårighetsmoment.

Det är viktigt att gå igenom teknik i de olika övningarna med gymnasterna så att de får en bra grund och förståelse.

Danser, föreningsfristående, längor samt förklaringar och videor/bilder på svårighetsmoment finner ni på tränarsidan under fliken träning -> fristående.