

Riktlinjer Gröna träningsgrupper

Gröna träningsgrupper		
Detta tränar vi på	Förklaring	Kontrollpunkt
Kullerbytta framåt	Gymnasten roterar på en rundad rygg framlänges för att sedan avsluta stående.	• Börjar stående, avslutar stående • Rundar ryggen • Huvudet vid bröstet • Tar sig upp utan att använda händerna
Kullerbytta bakåt	Gymnasten roterar på en rundad rygg baklänges och avslutar i spannung.	• Börjar stående, avslutar i spannung • Händerna är vid öronen • Huvudet vid bröstet • Händer pekar inåt vid handisättning
Handstående	Gymnasten stödjer på armarna med en rak och spänd kropp mot en vägg och övar på att göra det utan vägg	• Börjar i räkan • Gör övningen lugnt • Händerna pekar framåt • Spänner magen • Benen klistrade ihop • Gymnasten kan avsluta övningen säkert
Hjulning	Gymnasten börjar i räkan för att sedan göra en korrekt handisättning och stödjer på armarna samtidigt som benen sparkas runt.	• Börjar i räkan • Korrekt handisättning • Sparkar runt spänd i kroppen • Landar kontrollerat
Våga göra saker baklänges	Gymnasten övar på att bli bekväm att göra saker baklänges genom att t.ex falla bakåt.	• Vågar falla bakåt • Vågar göra bakåtkullerbytta utan att vrida snett över ena axeln
Räkan	Gymnasten ska lära sig startpositionen räkan vilket är så alla övningar på matta ska startas	• Armarna pekar rakt fram • Rätt ben är uppe • Krumad överkropp och huvud in mot bröst
Trampett-teknik	Gymnasten ska lära sig springa på tårna samt göra ett in hopp med armdrag tillsammans med en uträtning av höften i trampetten.	• Springer på tårna • Gör ett in hopp • Gör ett armdrag • Rätar ut höften i trampetten
Ljushopp	Gymnasten ska lära sig hålla positionen i ett ljushopp och ta emot landningen	• Spänner sig igenom hela ljushoppet • Tar emot landningen genom att böja knäna
Kullerbytta på mattberg	Gymnasten ska lära sig göra en kullerbytta på mattberg genom att krumma överkroppen på väg ur trampetten och rulla runt i en kullerbytta på en krummad rygg på mattberget.	• Korrekt trampett-teknik • Krummar in i kullerbyttan

Katthopp	Gymnasten ska lära sig använda sig av hoppredskap efter trampetten i form av katthopp.	
Introducera fristående-obliga	Gymnasten ska bli introduceras till de olika obligatoriska moment som finns i fristående i form av hopp och balanser, samt akrobatiska moment och flexibilitetsmoment	• Balanser • Hopp • Akrobatiska moment • Flexibilitetsmoment
Uppvärmningsdanser	Gymnasten ska lära sig olika uppvärmningsdanser.	• Lära sig uppvärmningsdanser tänka för gröna grupper
Röra sig i takt	Gymnasten ska lära sig räkna takter i musik, röra sig i takt och göra rörelser på olika takter.	• Räkna takt • Röra sig i takt • Göra rörelser på specifika takter
Landningsträning och escape routes	Gymnasten ska lära sig ta emot landningar genom att böja benen i landningen och veta vad man ska göra när det går fel genom att träna escape routes.	• Kunna ta emot landningar • Lära sig escape routes
Grundpositioner	Gymnasten ska lära sig grundpositioner och tillhörande begrepp.	• Räkan • Krum • Pikering • Gruppering • Sträckt • Båten • Spannung
Styrketräning med kroppsvikt och stretch	Gymnasten ska lära sig enkla styrkeövningar på korrekt sätt och lära sig hur man ska stretcha.	• Lära sig styrkeövningar • Lära sig stretchövningar