

Riktlinjer Rosa träningsgrupper

Rosa träningsgrupper		
Förkunskaper	Förklaring	Kontrollpunkt
Kullerbytta fram och bak	Gymnasten bör kunna kullerbytta med rundad rygg och god kontroll både framåt och bakåt	• God kontroll i framåtkullerbyttor till stå • God kontroll i bakåtkullerbyttor till spannung
Handstående	Gymnasten bör kunna stödja på armarna och sparka upp med bra kontroll och spänning	• Börjar i räkan • Stödjer på armarna • Spänner kroppen • Sparkar upp och ned med kontroll
Hjulning	Gymnaster bör kunna hjula från räkan med korrekt handisättning till stå	• Börjar i räkan • Har korrekt handisättning • Spänner kroppen
Ljushopp på trampett	Gymnasten bör kunna ljushopp på trampett med bra trampett-teknik, spänning i ljushoppet och en kontrollerad landning	• Bra trampett teknik, springer på tårna, in hopp med armdrag, bra uträtning av höften i trampetten • Spänning i ljushoppet • Kontroll i landningen
Röra sig i takt	Gymnasten bör vara van med att dansa, räkna och röra sig i takt till musik.	• Räkna takt • Dansa till takt
Grundpositioner	Gymnasten bör kunna grundpositioner både fysiskt och i begrepp	• Räkan • Krum • Pikering • Gruppering • Sträckt • Båten • Spannung
Detta tränar vi på:	Förklaring	Kontrollpunkt
Rondat	Gymnasten ska lära sig en rondat från räkan med korrekt handisättning. Gymnasten ska från handstående ner i landningen utföra en korbett (dvs inte falla från handstående till landningen) och landa med armarna ner längs kroppen.	• Räkan • Korrekt handisättning • Korbett ur handstående • Landar med armarna nere
Handvolt ner från kloss	Gymnasten ska lära sig en handvolt från räkan ner från en kloss till stå.	• Räkan • Långa steg och händerna långt fram • Kraftig benspark • Kontroll i en jämfotalandning

Flickis	Gymnasten ska lära sig en stillastående flickis med ett korrekt flickisdrag med korrekt handisättning och en spänd landning i spannung	• Börjar med armarna nere • Faller bakåt innan ett flickisdrag • Korrekt handisättning • Spänd kontrollerad landning
Introducera in hopp	Gymnasten ska introduceras till springande in hopp i rakan. Först från jämfota och sedan med kortare ansats/ett steg i form av "rätt fel fel rätt" (fotisättning).	• In hopp från jämfota • Introduktion till in hopp med ansats • "Rätt fel fel rätt"
Framåtvolver	Gymnasten ska lära sig volter i grupperad, pikerad och sträckt position (främst till rygg med god kontroll). Volter till står körs när gymnasten behärskar sträckt till rygg.	• Korrekt trampett-teknik • Korrekt initiering med krum • God kontroll och blick i volter • Bra landningar till rygg och stå
Introducera överslag	Gymnasten ska introduceras till överslag till rygg.	• Korrekt trampett-teknik • Korrekt kroppsposition (spänd och rak, ej svank eller pik) • Axeltryck (ej falla ner från handståendefasen) • Landning i båten med armar vid öron
Fristående koreografi	Gymnasten ska lära sig föreningsfriståendet	• Kunna göra rörelserna med räkning i takt till musiken • Kunna utföra de obligatoriska moment som ingår i föreningsfriståendet