

## Röda tråden Kristinehamns GS

### Kunskapskrav för gymnasterna enligt tävlingskraven

På hösten behöver alla moment ej vara uppnådda, men gymnasten ska vara på väg mot dem och ha förutsättningar för att nå dem under verksamhetsåret. Hänsyn ska även tas till den sociala situationen med kamrater. Gymnasten ska även vara mentalt redo och veta vad kraven är på den nivån de ska flyttas till. Förflyttning sker inför hösten, undantagsfall vid jul.

Alla ledare ska ta hänsyn till föreningens alla trupper så att det blir en kontinuitet i de aktivas stegring och att de får en utmaning.

Byte av nivå ska ske i samråd med tränare, föräldrar och aktiva. Möte mellan berörda trupper/ledare och besök under en träning sker under slutet av terminen för att diskutera överflyttning av gymnaster.

	<b>Matta/tumbling</b>	<b>Trampett</b>	<b>Fristående</b>
<b>Nivå 9</b>	Träna på att stödja och grunder som kullerbytta och hjulning.	Träna på jämfota i trampetten och raka hopp.  Träna på kullerbytta på mattberg.	Träna på att räkna takt till musik och grundläggande rörelseskolning.
<b>Nivå 8</b>	God utvecklingsmöjlighet för kullerbytta, hjulning och handstående.	Träna armdrag och inhopp samt raka hopp i trampett.  God utveckling mot kullerbytta samt volt till mattberg.	Träna på att räkna takt till musik och grundläggande rörelseskolning. Svårigheter: <ul style="list-style-type: none"><li>- Balans på ett ben 45</li><li>- Vippsittande</li><li>- Ljushopp 180</li><li>- Saxhopp 45</li></ul>
<b>Nivå 7</b>	God utvecklingsmöjlighet för handvolt.  Goda grunder i rondat och flickis träning. Du ska kunna stämma bakåt efter din rondat med tillräcklig flygfas för en vidareutveckling till rondat-flickis ihop.	Du ska klara av en grupperad volt till fötter och ha utvecklingspotential mot volt i andra positioner.  Du ska klara överslag till rygg på mattberg och träna mot överslag till stå.	Svårigheter: <ul style="list-style-type: none"><li>-Piruettpreparation, piruett 180/360</li><li>- Balans &lt; 90 grader</li><li>- Hopp (ex ljushopp 180, lågt saxhopp).</li><li>- Bra hållning under friståendet</li></ul>

	Förträna salto.		
<b>Nivå 6</b>	<p>Du ska klara av handvolt. Börja träna mot handvolt-stäm.</p> <p>Du ska ha goda utvecklingsmöjligheter mot rondat-flickis ihop.</p> <p>Du ska ha goda utvecklingsmöjligheter mot salto.</p>	<p>God teknik i grupperad volt. och goda utvecklingsmöjligheter mot pikerad och sträckt frivolt.</p> <p>God teknik i överslag till mattberg.</p> <p>God utvecklingsmöjlighet till överslag till stå.</p>	<p>Svårigheter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Piruettpreparation, piruett 180/360</li> <li>- Balans &lt;90 grader</li> <li>- Hopp (ex ljushopp 180, lågt saxhopp).</li> <li>- Bra hållning under friståndet</li> </ul>
<b>Nivå 5</b>	<p>God teknik i handvolt. Goda utvecklingsmöjligheter mot handvolt-volt.</p> <p>God teknik i rondat-flickis-stäm. God teknik i salto.</p> <p>God utvecklingsmöjlighet mot flickis-salto och flickis-flickis</p>	<p>God teknik i grupperad, pikerad och sträckt frivolt.</p> <p>Goda utvecklingsmöjligheter mot grupperad, pikerad och sträckt volt med 180 graders skruv.</p> <p>God teknik i överslag på hoppbord.</p> <p>Enklare förövningar till dubbelvolt tränas.</p>	<p>God teknik i 360 piruett framåt och bakåt, balans &lt;90 grader, ljushopp 180 grader och lågt saxhopp.</p> <p>God teknik i handstående.</p> <p>Följande svårigheter övas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balans 90-120 grader</li> <li>- Piksittande och stödvåg</li> <li>- Piruett 540 grader bakåt &amp; framåt</li> <li>- Saxhopp 135 grader</li> <li>- Ljushopp 360</li> </ul>
<b>Nivå 4</b>	<p>God teknik i rondat-flickis-salto och handvolt-volt.</p> <p>Goda utvecklingsmöjligheter mot pikerade &amp; sträckta slutvolter med eller utan skruv.</p> <p>God teknik i</p>	<p>God teknik i sträckt frivolt med 180 skruv.</p> <p>Goda utvecklingsmöjligheter mot sträckt frivolt med 360/540 skruv.</p> <p>Tsukahara, överslag-volt och dubbelvolt tränas.</p>	<p>God teknik i balans 120 grader, piksittande eller stödvåg, ljushopp 360 och 540 piruett framåt och bakåt samt saxhopp 135 grader.</p> <p>God teknik i handstående.</p> <p>Följande svårigheter</p>

	tremomentsvarv.		övas: -Piruett 540 och 720, framåt och bakåt -Ljushopp 540 -Balans >120 grader -Hjulning-flickis
<b>Nivå 3</b>	<p>God teknik i handvolt-sträckt volt med goda utvecklingsmöjligheter mot skruv.</p> <p>God teknik i sträckt salto och 180 grader skruv, med goda utvecklingsmöjligheter att skruva mer.</p> <p>God teknik i tremomentsvarven.</p>	<p>God teknik i sträckt frivolt med 360 skruv.</p> <p>Goda grunder mot 540/720 skruv.</p> <p>Goda grunder mot tsukahara, överslag-volt och dubbelvolt.</p> <p>Dubbelvolt med 180 skruv tränas.</p>	<p>God teknik i piruett 540 framåt och bakåt, balans &gt;120 grader och hjulning-flickis.</p> <p>Följande svårigheter tränas: -Piruett 720 framåt och bakåt -Spetspik - Stödvåg med bendelning</p> <p>Förbättra teknik i redan inlärd svårigheter.</p>