

Röda tråden Kristinehamns GS

Röda Tråden - Barn/Ungdom (ej tävling)

Här är träningen varierad och bygger på rörelseglädje och lekfull träning. Beroende på ålder och typ av grupp befäster deltagarna allt ifrån grundövningar till mer komplexa övningar. Alla gymnaster ges möjlighet att utvecklas utifrån sin nivå. Det är viktigt att vi bedriver en säker träning, där vi skyndar långsamt. Lägg nivån utifrån gymnasternas kunskaper och se till att de får rätt uppbyggnad med styrka, rörlighet och så att kroppen byggs upp så att de får rätt förutsättningar för att kunna utvecklas vidare. Med ett tydligt upplägg och struktur på träningarna skapar vi bra träningsmöjligheter och ger även bra förutsättningar för gemenskap och grupptillhörighet.

Grupptyp	Innehåll	Att tänka på	Utbildning
Fam.gymna 3-4 år Aktiv start	Här är träningen varierad, med enkla och lekfulla aktiviteter där det viktigaste är att ha kul, att utövarna får utlopp för rörelseglädje och fantasi och känner delaktighet. Övningar och rörelser är anpassade efter barnets individuella utveckling. Stöd av vuxen.	Stort utrymme ges för utveckling av de grund-motoriska färdigheterna. Därför tränas gymnastikens 12 grundformer: krypa, gå, klättra, rulla, balansera, hoppa, springa, stödja, kasta, fånga, åla och hänga samt de 6 rörelsemönstrena i alla pass.	Intro svenskgymnastik Baskurs Bamsegymna Barngymnastik - leka och lära
Barngympa 5-6 år Lekande/lärande gymnastik	Utövarna ska fortsätta utveckla de grundläggande motoriska färdigheterna. Träningen bygger fortsatt på lekfullhet och glädje. Klarar sig utan vuxen. Inläring av gymnastikspecifika färdigheter – grundövningar – påbörjas i denna fas. Träning i form av olika	Stort utrymme ges för utveckling av de grund-motoriska färdigheterna. Därför tränas gymnastikens 12 grundformer: krypa, gå, klättra, rulla, balansera, hoppa, springa, stödja, kasta, fånga, åla och hänga samt de 6 rörelsemönstrena i alla pass. Var noga med framför allt korrekt	Intro svenskgymnastik Baskurs Bamsegymna Barngymnastik - leka & lära

	roliga aktiviteter och gymnastiklekar är viktig. Grundläggande och allsidig styrketräning introduceras.	handisättning, stödja och att springa och kunna hoppa till jämfota. Börja träna in och utgå ifrån gymnastikens grundpositioner. Bildstöd eller att visa övningar kan vara till hjälp vid inläring och introduktion av övningar och stationer.	
Barn/ungdom 7 år och äldre, ej tävling	Fokus ligger på inläring och utveckling av mer komplexa övningar; att ha kul är fortfarande viktigt. Träningen som bedrivs i organiserad form tar större utrymme än i tidigare stadier. Fysisk förberedelse (styrka, flexibilitet och uthållighet) behöver ges tid. Introducera dans och rörelseskolning. Tänk på att jobba med tekniken i de olika gymnastiska momenten.	Fortsatt allsidig träning med de olika grundformerna och rörelsemönster. Gå inte för fort fram! Var noga med framför allt korrekt handisättning, stödja och att springa och kunna hoppa till jämfota. Börja träna dans och rörelseskolning i den vanliga träningen. De som vill får tävla, inga krav. Tävlrar i första hand på lokal och regional nivå. Resultaten står inte i centrum.	Intro svensk gymnastik Baskurs Variera och utmana Inspirationsdagar som anordnas i föreningen och i Mellansvenska t.ex. Aerogym. Digitalt: Åldersanpassad träning för barn & unga Trampolin som hjälpredskap Rörelsebanken (en idébank)
Actiongympa/parkour	Fokus ligger på inläring och utveckling av mer komplexa övningar; att ha lustfull och lekfull träning är fortfarande viktigt. Träningen som bedrivs i organiserad form tar större utrymme än i tidigare stadier.	Fortsatt allsidig träning med de olika grundformerna. Gå inte för fort fram!	Intro svensk gymnastik Baskurs Variera och utmana Parkour & freerunning steg 1 Parkour & freerunning steg 2 Inspirationsdagar som anordnas i föreningen och i Mellansvenska t.ex. Aerogym.

	Fysisk förberedelse (styrka, flexibilitet och uthållighet).		Digitalt: Åldersanpassad träning för barn & unga Trampolin som hjälpredskap Rörelsebanken (en idébank)
--	--	--	--