

# Riktlinjer och mål för barngymnastiken 4-8år



I detta dokument finner ni föreningens riktlinjer och mål för respektive åldersgrupp inom barngymnastiken.

Som ledare har man detta underlag som hjälp till planering av sina träningar och för att varje barn ska få lika förutsättningar oavsett vilken grupp man går i.

Se detta dokument som ett riktmärke - varje barn och grupp är unik!

Använd gärna detta dokument tillsammans med föreningens planeringsstöd, förövningsbank och planeringsunderlag, vilka ni finner på vår hemsida under fliken LEDARE. (Obs! Krävs att man är inloggad)

Där finns även färdiga friståenden att använda sig av.

Föreningen har också en instagramsida där vi ledare kan dela med oss av tips och övningar till varandra, pixbogfledare

Vi kommer också inom en snar framtid få tillgång till en webbsida med en stor samling av bra förövningar.

## **Tips:**

- Med fördel kan en upphöjd, kortare ansats användas fram till trampetten, så som 2-4 ansatsklossar eller två bänkar jämte varandra. Även för de äldre barnen, då gymnasten lättare kan fokusera sig på rätt inhop och kraft i trampetten.
- Lär barnen från början "armdraget" till trampetten = när man träffar hoppredskapet ska armarna redan påbörjats framåt/uppåt.
- Var noga med hur barnen sätter sina händer på mattaövningarna. Tex. händerna framåt/något inåtvridna i handstående ("diamanten"), likaså att händerna "vrids med" i hjulningen. Detta för att undvika skador och underlätta när gymnasten senare ska lära sig svårare övningar.
- Göm öronen mellan armarna på mattaövningarna.

## 4-5:årsgrupperna

I denna ålder bekantar vi oss med redskapen genom lek och roliga utmaningar.

<b>4:årsgrupp</b>	
<b>Matta:</b>	<p>Inspirera till rörelse med hjälp av redskapsbanor, lek och roliga utmaningar med fokus på gymnastikens grundformer.</p> <p>Jobba gärna med teman.</p> <p>Introducera kullerbytta framåt/bakåt och handstående genom att stödja på armarna med benen i olika höjd, tex "bygga tak" mot vägg/ribbstol eller fötterna på en plint.</p> <p>Öva fölsparkar.</p>
<b>Hopp:</b>	<p>Vi bekantar oss med hoppredskapen satsbräda och trampett. Låt barnen hitta studsens jämfota.</p> <p>Träna på att hoppa upp och ner från olika höjder och hoppa på olika sätt.</p> <p>Träna på att hoppa jämfota och på ett ben.</p> <p>Introducera ljushopp genom att låta barnen hoppa med armarna uppsträckta.</p>
<b>Fristående:</b>	<p>Jobba med taktkänsla till musik genom lek och ramsor. Klappa, stampa och hoppa.</p> <p>Träna balans genom att stå på tå och stå på ett ben.</p> <p>Öva på inledningsdansen till våruppvisningen.</p>
<b>Övrigt</b>	<p>Introducera styrka och rörlighet, förslagsvis genom styrkesagor och lek.</p>

<b>5:årsgrupp</b>	
<b>Matta:</b>	<p>Fokus på de 12 grundformerna med lite mer inslag av gymnastik.</p> <p>Fortsätt öva på kullerbytta och handstående, nu kan barnen vara redo att försöka sparka upp i handstående. Introducera förövningar till hjulning., tex sidhopp på bänk. En förutsättning att lära sig hjula är att kunna sparka upp i handstående.</p>
<b>Hopp:</b>	<p>Öva på att hoppa jämfota på hoppredskapen satsbräda och trampett.</p> <p>Fortsätt träna ljushopp och efter barnens mognad försöka hitta en spänning.</p>
<b>Fristående:</b>	<p>Jobba med taktkänsla till musik genom lek, ramsor och att röra sig till musik.</p> <p>Träna balans genom att stå och gå på tå och stå på ett ben. Introducera spagat, splitt (och brygga).</p> <p>Öva på inledningsdansen till våruppvisningen.</p>
<b>Övrigt:</b>	<p>Varje träning bör innehålla övningar där de på ett lekfullt sätt tränar kroppsspänning och att stödja på sina armar.</p> <p>Fortsätt med enklare styrkeövningar på ett lekfullt sätt.</p>

## 6-8:årsgrupperna

Fortsatt är gymnastikens grundformer viktiga men nu riktas fokus mer mot gymnastik än lek.  
Vi arbetar mer med stationer än redskapsbanor.

<b>6:årsgrupp</b>	
<b>Matta:</b>	Mer gymnastik än lek. Arbeta med stationer snarare än redskapsbanor.  Öva kullerbytta, hjulning och handstående. Börja öva på rondat till mage i tjockmatta. Introducera förövningar till flickis och handvolt.
<b>Hopp:</b>	På trampett ljushopp och x-hopp. Träna mycket på att hoppa spänd i trampetten utan att magen faller fram eller att benen böjs. Introducera kullerbytta till uppbyggt. Förövningar till grupperad volt.
<b>Fristående:</b>	Öva på takt, rörelser till musik. Små korta koreografier (uppvärmningsdans är en idé)  Introducera "längor", så som benspark, gå på tå och chassé. Vighet, balanser. Övningar inför piksitt.  Lära sig inledningsdansen till våruppvisningen.
<b>Övrigt:</b>	Jobba med kroppskontroll, spänning och positioner. Träna krum genom att både stå i plankan och ligga på rygg (båten).

<b>7:årsgrupp</b>	
<b>Matta:</b>	<p>Fortsätt är handstående en viktig del av träningen. Träna handstående fall till krum. Träna kullerbyttor och hjulningar, var noga med handisättning och raka ben.</p> <p>Introducera hoppansats före hjulning.</p> <p>Förövningar rondat, flickis och handvolt.</p>
<b>Hopp:</b>	<p>Fortsätt med grundhoppet ljushopp och X-hopp.</p> <p>Kullerbytta på mattberg och höj efter barnens mognad. Fortsätt med förövningar till volt och för de som är redo introducera grupperad volt till krum på mattberg.</p> <p>Träna ansatsträning och inhopp.</p> <p>Förövning bendrag inför överslag.</p>
<b>Fristående:</b>	<p>Introducera fristående, genom att göra kortare danser/koreografier.</p> <p>Använd gärna något av föreningens friståenden för yngre grupper.</p> <p>Längor vighet</p> <p>Öva piruettpreposition, hopp, balanser och piksitt.</p>
<b>Övrigt:</b>	<p>Träningarna bör genomsyras av förövningar och spänningsövningar.</p> <p>Börja redan under vårterminen titta på kraven inför gruppens första tävling, vilken är på hösten som 8:årsgrupp. Med fördel kan man börja träna på ett fristående, samt prova på att "strömma" på trampetten och köra i takt på mattan.</p>

<b>8:årsgrupp</b>	
<b>Matta:</b>	<p>Handstående tränas i olika varianter/förövningar. Introducera brytning upp till handstående.</p> <p>Träningarna bör innehålla förövningar till rondat, flickis och handvolt. För att få till rätt teknik från början, träna mycket från stillastående och hoppansats.</p> <p>Fortsätt även att träna på kullerbytta, hjulning och handstående fall till krum.</p>
<b>Hopp:</b>	<p>Träna överslag till rygg, förövningar till grupperad volt samt grupperad volt till krum på mattberg. Fortsätt öva på spända, höga ljushopp.</p> <p>Ett tips är att träna från stillastående/höjd för att gymnasten lättare ska kunna fokusera på teknik och orka göra flera repetitioner.</p> <p>Träna ansatslöpning samt inhopp.</p>
<b>Fristående:</b>	<p>Rörelseskolning är en viktig del av träningen och kan med fördel vävas in i uppvärmningen. Detta kan göras genom "längor" över golvet. Men även med arbete stående, sittande och liggande.</p> <p>Träna svårigheter, så som piruett preparation samt 180 grader, saxhopp, ljushopp 180 grader, balanser och piksitt.</p> <p>Flexibilitetsträning i form av spagat, splitt, gren- och pikfäll samt brygga bör finnas med varje träning.</p> <p>Tips! Utbildningen Trupp A - fristående har ett dokument med bra övningar.</p> <p>Mål att gruppen ska lära sig ett fristående på nivå 9.</p>
<b>Övrigt:</b>	<p>Spänning, kroppskontroll, styrka är viktiga delar i träningen. Glöm inte att leka!</p> <p>Gymnasterna ska erbjudas att delta på Pixbotriangeln och målet för gruppen är att delta i alla tre grenarna matta, hopp och fristående.</p>