

Träningsplanering

Åldersgrupper 6-7år, 1h träning

Vi önskar att alla grupper utgår från denna terminsplanering för 6 och 7-årsgrupperna för att säkerställa att alla föreningens grupper får samma grundträning och förutsättningar oavsett vilka ledare man har. Vill ni ändra/lägga till något är det självklart okej men grunden ska vara densamma för alla. Vilka övningar ni ska träna på står med men ni får själva välja vilka stationer ni ska träna övningarna på. Det finns massor av tips och förslag på hemsidan här, logga in på hemsidan med ditt sportadmin inlog först för att länken ska ta dig till rätt sida då den är låst för ledare enbart:

<https://www.pixbogf.com/sida/?ID=459667>

Öva mycket på förövningar hellre än färdiga övningar.

Under redskapspasset är gruppen indelad i två grupper, för att minska kö och varje gymnast hinner göra många repetitioner.
Ca 15min/redskapsbana och sen byte.

Tanken är inte att alla övningar ska utföras på avancerade uppställningar utan blanda stationer som kräver ledare med mer enkla som inte tar så lång tid och/eller kräver full teknik.

Översta övningen i rutan är själva huvudövningen = Här är det tänkt att man gör minst 2 stationer/förövningar med den övningen.

Skriv gärna ut och fyll i er planering.

Förtydligande:

Rörelseskolning kan man göra på många olika sätt; Stående, sittande, längor. Gör det enkelt och en kort stund. I denna ålder vill vi introducera rörelseskolning och göra det till en naturlig del av gymnastikträningen.

Fristående; Rörelser till musik, hela eller delar av ett fristående, Pixbodansen, rörelseskolning eller svårighetsmoment.

Flexibilitet: Övningar mot splitt, spagat, brygga, pikfäll, grenfäll

Kullerbytta: Här kan man välja om man vill göra framåt och/eller bakåt.

Förslag på svårighetsmoment fristående att träna mot:

Hopp: Saxhopp, ljushopp 180/360, galopp hopp.

Balans: på ett ben 45, våghalvstående, vippsitt, piksitt, piruettpreparation, piruett 180/360

Akrobatiska moment: kullerbytta, hjulning, handstående, (brytning upp till handstående)

Träning 1

Samling + Uppvärmning – 15min

Uppvärmningsdans / lek

Rörelseskolning

Stretch (eventuellt)

Redskap 15min

Handstående

Hjulning

Kullerbytta

Styrkeövning

Spänningsövning

Redskap 15min

Ljushopp / Raka hopp

Volt – förövning

Löpning+ inhoppträning

Flexibilitet

Avslutande träning 15min

Styrka, spänningsövningar (exempelvis styrkesaga eller lek)

Tänja – flexibilitetsmoment

Avslutning

Träning 2

Samling + Uppvärmning – 15min

Uppvärmningsdans / lek

Rörelseskolning

Stretch (eventuellt)

Redskap 15min

Hjulning

Rondat förövning

Flickis förövning

Svårighet fristående

Kullerbytta

Redskap 15min

Kullerbytta mattberg

Volt – förövning

Löpning + Inhopp

Landning -hopp

Flexibilitet

Avslutande träning 15min

Styrka, spänningsövningar (exempelvis styrkesaga eller lek)

Tänja – flexibilitetsmoment

Avslutning

Träning 3

Samling + Uppvärmning – 15min

Uppvärmningsdans / lek

Rörelseskolning

Stretch (eventuellt)

Redskap 15min

Kullerbytta

Handstående

Ljushopp / Raka hopp

Styrkeövning

Spänningsövning

Redskap 15min

Fristående

Avslutande träning 15min

Styrka, spänningsövningar (exempelvis styrkesaga eller lek)

Tänja – flexibilitetsmoment

Avslutning

Träning 4

Samling + Uppvärmning – 15min

Uppvärmningsdans / lek

Fristående

Stretch (eventuellt)

Redskap 15min

Handstående

Hjulning

Handvoltsförövning

Svårighetsövning

Redskap 15min

Kullerbytta mattberg

Överslags förövning

Volt förövning

Löpning+ inhoppträning

Spänningsövning

Avslutande träning 15min

Styrka, spänningsövningar (exempelvis styrkesaga eller lek)

Tänja – flexibilitetsmoment

Avslutning

Träning 5

Samling + Uppvärmning – 15min

Uppvärmningsdans / lek

Rörelseskolning

Stretch (eventuellt)

Redskap 15min

Flickisförövning

Handstående

Rondat förövning

Hjulning

Flexibilitet

Redskap 15min

Mattberg – kullerbytta, volt

Volt – förövning

Förövning överlag

Landning hopp

Spänningsövning

Avslutande träning 15min

Styrka, spänningsövningar (exempelvis styrkesaga eller lek)

Fristående/dans

Avslutning

Träning 6

Samling + Uppvärmning – 15min

Uppvärmningsdans / lek

Rörelseskolning

Stretch (eventuellt)

Redskap 15min

Fristående

Redskap 15min

Mattberg - överslag

Handvolts förövning

Handstående

Löpning + inhoppträning

Styrkeövning

Avslutande träning 15min

Styrka, spänningsövningar (exempelvis styrkesaga eller lek)

Tänja – flexibilitetsmoment

Avslutning

Träning 7

Samling + Uppvärmning – 15min

Uppvärmningsdans / lek

Fristående

Stretch (eventuellt)

Redskap 15min

Hjulning

Rondat

Kullerbytta

Svårighet fristående

Spänningsövning

Redskap 15min

Ljushopp / Raka hopp

Volt – förövning

Löpning+inhoppsträning

Landning - hopp

Styrkeövning

Avslutande träning 15min

Styrka, spänningsövningar (exempelvis styrkesaga eller lek)

Tänja – flexibilitetsmoment

Avslutning

Träning 8

Samling + Uppvärmning – 15min

Uppvärmningsdans / lek

Rörelseskolning

Stretch (eventuellt)

Redskap 15min

Handvoltsförövning

Handstående

Flickisförövning

Flexibilitet

Redskap 15min

Mattberg kullerbytta/volt

Överslags förövning

Spänningsövning

Flexibilitet

Styrkeövning

Avslutande träning 15min

Styrka, spänningsövningar (exempelvis styrkesaga eller lek)

Fristående/dans

Avslutning

Träning 9

Samling + Uppvärmning – 15min

Uppvärmningsdans / lek

Rörelseskolning

Stretch (eventuellt)

Redskap 15min

Handstående

Hjulning

Kullerbytta

Spänningsövning

Ljushopp / raka hopp

Redskap 15min

Fristående

Avslutande träning 15min

Styrka, spänningsövningar (exempelvis styrkesaga eller lek)

Tänja – flexibilitetsmoment

Avslutning

Träning 10

Samling + Uppvärmning – 15min

Uppvärmningsdans / lek

Rörelseskolning

Stretch (eventuellt)

Redskap 15min

Rondat / hjulning

Flickis förövning

Handstående

Flexibilitetsövning

Svårighetsövning

Redskap 15min

Mattberg - Överslag

Handstående

Löpning +inhoppsträning

Spänningsövning

Styrkeövning

Avslutande träning 15min

Styrka, spänningsövningar (exempelvis styrkesaga eller lek)

Tänja – flexibilitetsmoment

Avslutning

Träning 11

Samling + Uppvärmning – 15min

Uppvärmningsdans / lek

Rörelseskolning

Stretch (eventuellt)

Redskap 15min

Handvolts förövning

Handstående

Kullerbytta

Flexibilitetsmoment

Spänningsövning

Redskap 15min

Ljushopp /Raka hopp

Volt – förövning

Landning

Styrkeövning

Svårighetsmoment

Avslutande träning 15min

Styrka, spänningsövningar (exempelvis styrkesaga eller lek)

Fristående/dans

Avslutning

Träning 12

Samling + Uppvärmning – 15min

Uppvärmningsdans / lek

Fristående

Stretch (eventuellt)

Redskap 15min

Kullerbytta

Hjulning

Rondat

Flickisförövning

Spänningsövning

Redskap 15min

Mattberg – kullerbytta/volt

Volt – förövning

Inhoppsträning + landning

Styrkeövning

Flexibilitet

Avslutande träning 15min

Styrka, spänningsövningar (exempelvis styrkesaga eller lek)

Tänja – flexibilitetsmoment

Avslutning

Träning 13

Samling + Uppvärmning – 15min

Uppvärmningsdans / lek

Rörelseskolning

Stretch (eventuellt)

Redskap 15min

Ta fram de stationer och övningar som varit populära under terminen eller kör igenom våruppvisningsprogrammet

Glöm ej fristående/dans 😊

Redskap 15min

Avslutande träning 15min

Styrka, spänningsövningar (exempelvis styrkesaga eller lek)

Tänja – flexibilitetsmoment

Avslutning