

SÅ HÄR TRÄNAR VI I SKATELÖVS GF

4-5 ÅR

- Grundformer (åla, krypa, hoppa, springa, klättra, gå, kasta, fånga, rulla, hänga, stödja och balansera)
- Göra sig bekant med alla redskap; bom, bänk, ringar, mattor, plint, pallplint, satsbräda och handredskap (sjal, boll, ärtpåsar, rockring, fallskärm, hopprep, band och bamseboll)
- Redskapsbanor där fantasin används
- Använd musik med olika puls och rytmer
- Bygg träningen kring ett tema (musik-rörelse)
- Lekar där alla får chansen att både vinna och förlora
- Träna andra färdigheter/sinnen såsom bokstäver, siffror, färger och former

Tänk på!

- att använda så många utav grundformerna som möjligt under varje gymnastikträning
- att arbeta både i grupp och individuellt
- att all träning ska ske på ett lekfullt sätt
- leken ska ha stor betydelse

6-7 ÅR

- Redskapsbanor
- Enkla redskapsstationer
- Arbeta med alla typer av redskap (se nedan)
- Använd musik både som tema till redskapen och till enkla danser
- Enkla danser (ex. uppvärmningsdans)
- Lekar
- Arbeta med förövningar (se Övningar) och bekanta sig med följande övningar:

MATTA

- Kullerbytta framåt
- Kullerbytta på uppbyggnad
- Hjulning
- Handstående nerrullning med pass
- Handstående falla

HOPP

- Ansats (springa snabbt och våga stampa hårt i satsbrädan)
- Hoppa jämfota
- Upphopp till nigsittande och ljushopp/X-hopp ner
- Sidhopp
- Kullerbytta
- Springa och hoppa över något (ex. hopprep, lägre plint)

TRAMPETT

- Hoppa i trampetten och landa i tjockmattan
- Hoppa från plint (3-6 delar) i trampetten och landa i tjockmattan

RÄCK

- Kullerbytta
- Hänga knäveck
- Vipp och avhopp

RINGAR

- Fågelboet
- Flå katt
- Stuphängande
- Hänga i ringarna (tränar armstyrkan)

BOM/BÄNK

- Gå framåt och bakåt
- Balansera med ärtpåse på huvudet
- Stå på ett ben

DANS

- Grundsteg
- Enklare dans
- Taktkänsla, räkna till 8 takter

8-9 ÅR

- **Mer stationsträning med färdiga gymnastiska övningar**
- **Arbeta främst trupp gymnastikens grenar; matta, trampett och fristående**
- **Enkla danser (ex. uppvärmningsdans)**
- **Rörelseskolning (förberedelser inför fristående)**
- **Lekar**
- **Tänjning/vighetsträning**
- **Spänningsövningar**
- **Arbeta med förövningar (se Övningar) och bekanta sig med följande övningar:**

MATTA

- Kullerbytta framåt och bakåt
- Hjulning chassé hjulning
- Handstående fritt på golvet
- Handstående nerrullning
- Handstående falla
- Inhopp till rondat och handvolt
- Rondat
- Förövningar till handvolt (se övningar)
- Förövningar till flick-flack (se övningar)

HOPP

- Ansats (springa snabbt och våga stampa hårt i satsbrädan)
- Upphopp till nigsittande och ljushopp/X-hopp ner
- Sidhopp
- Katthopp
- Kullerbytta, kullerbytta upp på mattberg
- Handstående falla (förövning till flyverspring)
- Rondat (3-4 delar)

TRAMPETT

- Träna armdrag (mycket viktigt!)
- Hoppa från plint (3-6 delar) i trampetten och landa i tjockmattan
- Fothopp med ansats
- Hoppa från plint (3-6 delar) i trampetten och kör grupperad volt
- Kullerbytta/volt upp på mattberg
- Grupperad volt

RÖRELSESKOLNING

- Chassé (motsatt arm till ben)
- Balans (våghalvstående, vippsittande)
- Vågrörelse
- Piruett framåt och bakåt
- Låghopp
- Saxhopp
- Hoppiruett
- Galopp hopp
- Lantmätarhopp
- Enkla längor över golvet där man jobbar i takt till musiken
- Jobba mycket med musik

10 ÅR +

- **Träna främst trupp gymnastikens grenar; matta/tumbling, trampett och fristående**
- **Danser till olika musikstilar (ex. uppvärmningsdanser)**
- **Rörelseskolning (förberedelser inför fristående)**
- **Lekar**
- **Styrkeövningar (använd gärna räck, ringar och bommen som hjälpmedel)**
- **Spänningsövningar**
- **Tänjning/vighetsträning**
- **Löp-/snabbhetsträning**
- **Arbeta med förövningar och de övningar som finns i häftet Övningar**

MATTA/TUMBLING

- Hjulning chassé hjulning
- Handstående (se övningar)
- Inhopp till rondat och handvolt
- Rondat (se övningar)
- Handvolt (se övningar)
- Spagathandvolt, hjulning chassé spagathandvolt
- Flick-flack (se övningar)
- Rondat flick-flack (se övningar) (tempoflickisar)
- Frivolt (se övningar) (handvolt-frivolt) (frivolt öppning)
- Salto (se övningar) (rondat-flickflack-salto)

HOPP/BORDHOPP

- Sidhopp
- Mellanhopp
- Huvudvolt (se övningar)
- Rondat (se övningar)
- Flyverspring/överslag (se övningar)

TRAMPETT

- Träna armdrag (mycket viktigt!)
- Fothopp (se övningar)
- Kullerbytta/volt upp på mattberg
- Grupperad, pikerad och sträckt volt (se övningar)
- Volter med skruvar
- Bordhopp, rondat och överslag (se övningar plinhopp, rondat och överslag)

RÖRELSESKOLNING

- Chassé i kombination med andra grundsteg
- Enkla längor över golvet där man jobbar i takt till musiken
- Balans (våghalvstående, vippsittande, benlyft ut i sidan)
- Vågrörelse framåt, bakåt och åt sidan
- Piruett framåt och bakåt med olika armpositioner
- Saxhopp, galopp hopp
- Hoppiruett
- Lantmätarhopp, saxlantmätarhopp
- Jobba mycket med musik