

Utvecklingsmodell Örnarna

Kunskapsnivå, rekommenderade övningsval och stationer ska ALLTID anpassas efter varje individs förmåga. Ibland behöver en station anpassas så att den går att utföra med olika typer av övningar för att fungera för hela truppen. Gå inte vidare förrän truppen är redo. Kunskapsnivå utgår från höstterminen året gymnasterna fyller utsatt ålder. Träningsfokus innebär träning för hela "året" (först HT, sen VT).

6 år

Kunskapsnivå: Nybörjare

Träna på:

Första terminen:

Handstående: grupperat handstående och pikhandstående (linje från höft genom axlar till handleder)

Grundposition (krum med armar upp): börja liggandes

Bålstyrka: olika styrkeövningar för att öva på grundpositionen (ex. båten, plankan)

Kullerbytta: ner från lutning

Ljushopp: ner från höjd till satsbräda

Lek: minst en lek per träning

Armdrag: öva på armdrag i trampetten (ex. rudolfstation)

Andra terminen:

Handstående: bygga tak (linje från fotleder genom höft & axlar till handleder, magen ska ej nudda väggen), handstående fall, handstående nedrullning (i slutet av terminen) , grupperat handstående och pikhandstående

Kullerbytta: hålla in huvudet, raka ben, böja in benen i slutet och inte sätta i händerna bakom sig

Hjulning: ner från lutning med pass

Upphopp: upphopp stanna & landa i rockringar, upphopp hjulning

Ljushopp: fokus på tekniken i ljushoppet, fortsatt med inhopp och armdrag underifrån (viktigt med timing), lägg ihop armdrag + sats (spring till satsbräda/trampett)

Kullerbytta på mattberg: med satsbräda eller trampett

Bålstyrka & lek: fortsatt med bålstyrka, grundposition och lek.

Fristående: Påbörja lätt dansträning, räkning till musik samt gå i takt för att förbereda inför tävling vid 7 års ålder som kräver 30s fristående.

Övrigt: öva på att trampetthopp (ex studsa i trampetten)

Tävlrar ej.

7 år

Kunskapsnivå: Nybörjare

Träna på:

Första terminen:

Handstående: pikhandstående, bygga tak, sparka upp mot vägg (linje genom hela kroppen), teknik i handstående fall (göm öronen, händerna långt fram)

Hjulning: ner från lutning utan pass, plan mark med pass, öva på handisättningen (som i en



rondat)

Kullerbytta: öva på tävlingsklar kullerbytta tex med hjälp av ärtpåsar under hakan och mellan knän

Upphopp: fortsatt med upphoppsträning som andra terminen 6år

Ljushopp: springa på klossar till trampett, fokus på in hopp och armdrag underifrån

Kullerbytta på mattberg: med satsbräda eller trampett. Fokus på armdrag

Bålstyrka & lek: fortsatt med bålstyrka, grundposition och lek.

Andra terminen:

Handstående/handvolt: bygga tak, sparka upp mot vägg (linje genom hela kroppen), handvolt ner från hög höjd med inbaningspass (sparka upp och faller ner med hjälp av pass)

Ljushopp: fortsatt öva teknik i ljushopp (armdrag), spring på klossar

Hjulning/rondat: hjula till samlat (viktigt med handisättningen), rondat till mage/spanning (stanna gärna gymnasterna i handstående och kontrollera spänning)

Kullerbytta på mattberg/volt till rygg: trampett/satsbräda, springa på klossar

Överslag: studsa på trampett till handstående

Bålstyrka & lek: fortsatt med bålstyrka, grundposition och lek.

Båda terminerna:

För nya gymnaster: fortsatt med fokus från år 6.

Fristående: öva räkning & dans, gå i takt, träna 30s fristående på redskapsträningen.

Öva på grundläggande svårigheter (piksitt, balanser och piruetter)

Tävling: Regionnian första och andra terminen. Se till att 30s färdigt fristående finns

färdigt tills dess. Planerar man att tävla redan första terminen MÅSTE man meddela

styrelsen så rätt licenser köps in till gruppen.

8 år

Kunskapsnivå: Nybörjare

Träna på:

Första terminen:

Handstående & bålstyrka: bygga tak, sparka upp mot vägg (linje genom hela kroppen), handstående fall, handstående nedrullning, grundläggande styrka, handstående fritt

Handvolt: handvolt från hög höjd med eller utan pass

Rondat: rondat till knä sen fötter (tänk på handisättningen)

Flickis: förövning flickis (plint, hoppa till rygg, flickiskudde)

Trampett: ljushopp, flygkullerbytta, volt till rygg, volt till stå

Överslag: överslag till rygg på plint/mjukbord/händer på tjockmatta

Andra terminen:

Fortsätt med samma övningar men börja även med flickis på trampett samt introducera bord. Börja köra handvolt från lägre höjd.

Fristående: Börja med en separat fristående träning, mycket fokus på friständes svårigheter, lära



ut 1 min fristående efter tävlingen första terminen för att förbereda för vårterminen. Öva på grundläggande svårigheter och styrka som krävs därtill (piksitt, balanser och piruetter)

Tävling: Regionnian första terminen, Regionåttan andra terminen.

Styrka: Prehab (tåhäv, handledslyft, utfallssteg eller andra skadeförebyggande övningar för fötter, handleder och knän), lättare löpträning ink höga knän och användning av armarna (<https://www.youtube.com/watch?v=0V81MBKJEHk>)

Grupp 1 - 9 år

Kunskapsnivå: Sparka upp till handstående fritt, rondat till fötter, handvolt ner från lägre höjd, flickis på trampett med pass, volt till stå, överslag till rygg på bord

Träna på:

Första terminen:

Handstående & bålstyrka: handstående mot vägg, handstående fall, handstående nedrullning, avancera styrkan

Handvolt: handvolt från lägre höjd - träna på att sparka hårdare, handvolt stäm från höjd, raketbana

Rondat: rondat till fötter – öva mot stäm, raketbana, fortsatt öva handisättning i rondaten

Flickis: förövning flickis, flickis på trampett, sätt ihop rondat och flickis på station (lutande plan)

Inhopp: springa och göra inhopp på tumbling

Trampett: ljushopp, volt till stå, längre inhopp på trampett

Överslag: överslag till rygg på bord

Andra terminen:

Fortsätt med samma övningar, börja med överslag till stå.

Fristående: Börja med friständeträning, friständesvårigheter, lära ut 1,5 min fristående inför Regionsjuan.

Styrka: Prehab (tåhäv, handledslyft, utfallssteg eller andra skadeförebyggande övningar för fötter, handleder och knän), lättare löpträning ink höga knän och användning av armarna ([löpträning](#))

Tävling: Regionåttan första terminen, Regionsjuan andra.

Grupp 2 - 9 år

Kunskapsnivå: Sparka upp till handstående fritt, rondat till knä, Handvolt ner från hög höjd, volt till rygg, överslag till rygg på plint

Träna på:

Första terminen:

Handstående & bålstyrka: handstående mot vägg, handstående fall, handstående



nedrullning, avancera styrkan

Handvolt: handvolt från lägre höjd - träna på att sparka hårdare

Rondat: rondat till fötter, raketbana

Flickis: förövning flickis, flickis på trampett

Inhopp: springa och göra inhopp till tumbling

Trampett: ljushopp, volt till rygg & stå, längre inhopp på trampett

Överslag: överslag till rygg på bord

Andra terminen:

Fortsätt med samma övningar.

Fristående: Viktigt att fokusera på friständesvärigheter, lära ut minst 1,5 min fristående andra terminen

Styrka: Prehab (tåhäv, handledslyft, utfallssteg eller andra skadeförebyggande övningar för fötter, handleder och knän), lättare löpträning ink höga knän och användning av armarna (<https://www.youtube.com/watch?v=0V81MBKJEHk>)

Tävling: Regionåttan båda terminerna.

Grupp 1 - 10 år

Kunskapsnivå: Rondat till fötter stäm, handvolt stäm från lägre höjd, flickis på trampett, pikvolt till stå, överslag till stå

Träna på:

Första terminen:

Handvolt: handvolt stäm plant - träna på att sparka hårdare, handvolt stäm kullerbytta, sätta ihop handvolt frivolt

Rondat: rondat stäm till flickisposition, raketbana

Flickis: flickis på trampett, fortsätta sätta ihop rondat flickis, fokusera på längden

Salto: förövning salto

Öppningar: förövning öppningar med kullerbytta över plint + dela*

Inhopp: springa och göra inhopp till tumbling

Trampett: utmana höjd & inhopp på trampett, stegra positionerna

Överslag: överslag på bord till stå, viktigt med tryck i bordet

Andra terminen: Fortsätt med samma övningar. Lägg till förövningar till skruvar, med kullerbytta vänd + grupperad volt landa hoppa osv (glöm inte att skruva först i grupperad, sen pik, sen sträckt), börja öva på förövningar till dubbel

*I version 2.0 redskapsreglemente 6-9 är det ej tillåtet att tävla på öppningar, öva därför på



öppningar i mån av tid, dock bör man börja lära ut tekniken inför övningen

Fristående: Fortsätt träna på svårigheter börja utmana och stegra svårigheterna. Träna och finslipa friståndet. Anpassa friståndet efter den tävling som ska tävlas kommande termin. Lagg fokus på att dansa olika typer av danser (stilar) och jobba på att få till mycket dynamik i dansen

Styrka: Prehab (tåhäv, handledslyft, utfallssteg eller andra skadeförebyggande övningar för fötter, handleder och knän), lättare löpträning ink höga knän och användning av armarna ([löpträning](#))

Tävling: Regionsjuan båda terminerna.

Grupp 2 - 10 år

Kunskapsnivå: Rondat till fötter plant, handvolt själv ner från hög höjd, handvolt stäm med pass från lägre höjd, volt till stå, överslag till stå

Träna på:

Första terminen:

Handvolt: handvolt stäm från lägre höjd, handvolt stäm kullerbytta

Rondat: rondat stäm till flickisposition, raketbana

Flickis: flickis på trampett, fokusera på längden

Öppningar: förövning öppningar med kullerbytta över plint + dela

Inhopp: springa och göra inhopp till tumbling

Trampett: utmana höjd & inhopp på trampett, stegra positionerna

Överslag: överslag på bord till stå, viktigt med tryck i bordet

Andra terminen:

Fortsätt med samma övningar. Börja sätta ihop rondat flickis och handvolt frivolt, samt börja med förövningar till salto.

Fristående: Fortsätt träna på svårigheter, börja utmana och stegra svårigheterna. Träna och finslipa friståndet. Lagg fokus på att dansa olika typer av danser (stilar) och jobba på att få till mycket dynamik i dansen.

Styrka: Prehab (tåhäv, handledslyft, utfallssteg eller andra skadeförebyggande övningar för fötter, handleder och knän), lättare löpträning ink höga knän och användning av armarna ([löpträning](#))

Tävling: Regionsjuan båda terminerna.



Grupp 1 - 11 år

Kunskapsnivå: Handvolt stäm plant, handvolt frivolt med pass, rondat flickis, sträckt volt, överslag till stå

Träna på:

Första terminen:

Framåt: handvolt frivolt, på stationer t.ex. raketbana, men öva även på fulla varv

Bakåt: rondat flickis flickis, rondat flickis salto, salto och flickis på sidostationer, fokusera på längden på flickisen

Öppningar: träna på längden av öppningen, exempelvis på raketbana

Trampett: utmana höjd & in hopp på trampett, stegra positionerna & skruv

Överslag: överslag på bord till stå, tzukainhopp (uppbyggt), viktigt med tryck i bordet

Andra terminen:

Träna mycket sträckt halv och börja föröva till helskruv, förövning dubbel till rygg. Öva på korbett-flickis och korbett-salto. Annars fortsatt med samma övningar, stegra positionerna.

Fristående: Fortsätt lära ut friståndet och se till att den är klar till tävling. Öva hjulning bomflickis. Fortsätt öva olika typer av dansstilar samt dynamik och amplitud i friståndet.

Styrka: Prehab (tåhäv, handledslyft, utfallssteg eller andra skadeförebyggande övningar för fötter, handleder och knän), lättare löpträning ink höga knän och användning av armarna ([löpträning](#))

Tävling: Regionsexan första terminen och Regionfemman andra terminen.

Grupp 2 - 11 år

Kunskapsnivå: Rondat stäm in i kil, handvolt stäm med pass, pikvolt till stå, överslag till stå

Träna på:

Första terminen:

Framåt: handvolt plant på tumbling, handvolt frivolt, raketbana

Bakåt: rondat flickis, rondat flickis flickis, raketbana

Salto: förövning salto

Öppningar: raketbana

Trampett: utmana höjd & in hopp, fortsatt stegra positionerna – börja föröva skruvar med kullerbytta vänd + grupperad volt landa hoppa osv (glöm inte att skruva först i grupperad, sen pik, sen sträckt)

Överslag: överslag på bord till stå, tzukainhopp (uppbyggt), viktigt med tryck i bordet

**Andra terminen:**

Förövning dubbel till rygg samt korbett-flickis och korbett-salto. Annars fortsatt med samma övningar.

Fristående: Anpassa friståndet efter den tävling som ska tävlas kommande

termin. Fortsätt öva olika typer av dansstilar samt dynamik och amplitud i

friståndet

Styrka: Prehab (tåhäv, handledslyft, utfallssteg eller andra skadeförebyggande övningar för fötter, handleder och knän), lättare löpträning ink höga knän och användning av armarna ([löpträning](#))

Tävling: Regionsjuan första terminen och Regionsexan andra terminen.

Grupp 1 - 12 år

Kunskapsnivå: Rondat flickis salto, handvolt frivolt, sträckt halv, överslag till stå

Träna på:**Första terminen:**

Framåt: handvolt frivolt – stegra positioner

Bakåt: raketbana, rondat flickis salto – stegra positioner

Öppningar: raketbana, träna på längden av öppningen, lyft öppningar till tumbling

Trampett: fortsatt öva sträckt halv/hel, förövning mot 540-skruv, förövning dubbelvolt

Överslag: förövning tzuka, börja köra runt tzuka (obs! träna överslag inför tävling)

Andra terminen:

Fortsätt med samma övningar. Påbörja förövning till skruvar bakåt.

Fristående: Finslipa fristående, öva svårigheter. Anpassa friståndet efter den tävling som ska tävlas kommande termin

Styrka: Prehab (tåhäv, handledslyft, utfallssteg eller andra skadeförebyggande övningar för fötter, handleder och knän), lättare löpträning ink höga knän och användning av armarna ([löpträning](#))

Tävling: Regionfemman/fyran beroende på kunskap, Regionfyran och Riksfyran andra terminen.

Grupp 2 - 12 år

Kunskapsnivå: Rondat flickis, handvolt frivolt med pass, sträckt volt, överslag till stå

Träna på:

Första terminen:

Framåt: handvolt frivolt, raketbana

Bakåt: rondat flickis salto, rondat flickis flickis, raketbana, salto och flickis på sidostationer

Öppningar: raketbana, ut från tumbling

Trampett: fortsatt stegra positionerna + halvskruv

Överslag: överslag till stå på bord, förövning tzuka

Andra terminen:

Fortsätt med samma övningar.

Fristående: Finslipa fristående, träna svårigheter. Öva hjulning bomflickis. Anpassa friståndet efter den tävling som ska tävlas kommande

Styrka: Prehab (tåhäv, handledslyft, utfallssteg eller andra skadeförebyggande övningar för fötter, handleder och knän), lättare löpträning ink höga knän och användning av armarna ([löpträning](#))

Tävling: Regionsexan första terminen, Regionsexan eller Regionfemman andra terminen beroende på kunskap.

Grupp 1 - 13 år

Kunskapsnivå: Rondat flickis sträckt, handvolt sträckt/halv, 540 skruv, tzuka till MD

Träna på:

Första terminen:

Framåt: handvolt halv + vidare

Bakåt: rondat flickis sträckt + skruvar, förövning dubbelsalto

Öppningar: raketbana, öppning handvolt frivolt/rondat flickis salto

Trampett: fortsatt träna 540 stegra till 720, dubbelvolt & dubbelhalv

Överslag: köra runt tzukor (förbereda tzuka till tävling också)

Andra terminen:

Fortsätt med samma övningar.

Fristående: Lär ut klart och finslipa till tävling HT. Träna på mattvåder efter tävling HT.



Styrka: Prehab (tåhäv, handledslyft, utfallssteg eller andra skadeförebyggande övningar för fötter, handleder och knän), lättare löpträning ink höga knän och användning av armarna ([löpträning](#))

Tävling: Rikstreaan och Regiontreaan första terminen, USM andra terminen.

Grupp 2 - 13 år Kunskapsnivå: Rondat flickis flickis, handvolt frivolt, sträckt volt/halv, överslag till stå

Träna på:

Första terminen:

Framåt: handvolt frivolt och stegra positioner

Bakåt: rondat flickis salto och stegra positioner

Öppningar: raketbana, på tumbling

Trampett: sträckt halv, förövning skruva vidare, förövning dubbelvolt

Överslag: överslag till stå, förövning tzuka

Andra terminen:

Fortsätt med samma övningar.

Fristående: Finslipa fristående, träna svårigheter.

Tävling: Riksfemman och Regionfemman båda terminerna.

Grupp 1 - 14 år

Kunskapsnivå: Rondat flickis hel, handvolt halv, 540 skruv, dubbelhalv till MD, tzuka

Träna på:

Första terminen:

Framåt: handvolt halv, handvolt 540

Bakåt: rondat flickis 720 & dubbelsalto

Öppningar: öppning handvolt halv, öppning rondat flickis sträckt/hel, föröva helöppning

Trampett: 720 skruv, dubbelhalv/pik halv och vidare, förövning skruvar i dubbelvolt (med halv in & helskrub till kullerbytta osv)

Överslag: tzuka med stegring

Andra terminen:

Fortsätt med samma övningar.



Fristående: Finslipa friståendet, öva svårigheter.

Tävling: Rikstvåan första terminen, USM andra terminen.

Grupp 2 - 14 år

Kunskapsnivå: Rondat flickis salto, handvolt frivolt, sträckt halv, överslag till stå

Träna på:

Första terminen:

Framåt: handvolt frivolt (upp till sträckt halv)

Bakåt: rondat flickis salto (upp till sträckt), förövning skruvar bakåt

Öppningar: öppning handvolt frivolt/rondat flickis salto

Trampett: sträck halv/360/540, förövning dubbelvolt, dubbelvolt

Överslag: överslag till stå, förövning tzuka, tzuka

Andra terminen:

Fortsätt med samma övningar.

Fristående: Finslipa fristående, träna svårigheter.

Tävling: Riksfyran och Regionfyran båda terminerna.

Grupp 1 - 15 år

Kunskapsnivå: Rondat flickis dubbelskrub, handvolt 540, dubbelhalv, tzuka, öppning handvolt halv

Träna på:

Första terminen:

Framåt: handvolt 540, öppning handvolt halv/540, hel öppning handvolt halv **Bakåt:**

rondat flickis 720, rondat flickis dubbel/pik, öppning rondat flickis 720/dubbel **Trampett:** dubbel pik halv/ sträckt halv, förövning skruvar i dubbelvolt (hel in till rygg osv), full half pack

Överslag: föröva överslag volt/överslag pack halv, sträckt tzuka

Andra terminen:

Fortsätt med samma övningar.

Fristående: Finslipa friståendet, öva svårigheter.

Tävling: Rikstvåan båda terminerna.

Grupp 2 - 15 år

Kunskapsnivå: Rondat flickis salto, handvolt frivolt, 540, överslag till stå/tzukainhopp

Träna på:

Första terminen:

Framåt: handvolt halv/540

Bakåt: rondat flickis sträckt/hel, förövning skruvar bakåt

Öppningar: öppning handvolt frivolt/rondat flickis salto



Trampett: 540/720, dubbelvolt, dubbelhalv

Överslag: förövning tzuka, tzuka

Andra terminen:

Fortsätt med samma övningar.

Fristående: Finslipa fristående, träna svårigheter.

Tävling: Riksfyran och Regionfyran båda terminerna.

Grupp 1 - 16 år

Kunskapsnivå: Rondat flickis dubbelskruv/dubbelvolt, dubbelhalv, tzuka, öppning/ hel öppning handvolt halv

Träna på:

Första terminen:

Framåt: öppning handvolt halv/540, hel öppning handvolt halv/540

Bakåt: Rondat flickis dubbel/pik, öppning rondat flickis 720/dubbel

Trampett: dubbel pik halv/ sträckt halv, full half pack/sträckt

Överslag: överslag sträckt halv, sträckt tzuka

Andra terminen:

Fortsätt med samma övningar.

Fristående: Finslipa friståndet, öva svårigheter.

Tävling: JSM/Rikstvåan första terminen, Rikstvåan andra terminen.

Grupp 2 - 16 år

Kunskapsnivå: Rondat flickis sträckt, handvolt halv, 540/dubbelhalv, tzuka, öppning handvolt frivolt/rondat flickis salto

Träna på:

Första terminen:

Framåt: handvolt halv/540, öppning handvolt sträckt halv

Bakåt: rondat flickis sträckt/360/720, öppning rondat flickis sträckt

Trampett: 540/720, dubbelhalv & stegring

Överslag: tzuka & stegring

Andra terminen:

Fortsätt med samma övningar.

Fristående: Finslipa fristående, träna svårigheter.

Tävling: Rikstreaan och Regiontreaan eller Riksfyran och Regionfyran båda terminerna.

Tävlingsmodell mot SM

Ålder (följer skolår)	Tävling "grupp 1"	Tävling "grupp 2"	Kommentar
-----------------------	-------------------	-------------------	-----------

6 år	Ingen	Ingen	
7 år	Nian Nian	Nian Nian	
8 år	Nian Åttan	Nian Åttan	
9 år	Åttan Sjuan	Åttan	Omfördela till 2 nya grupper
10 år	Sjuan	Sjuan	
11 år	Sexan Femman	Sjuan Sexan	Se över fördelning, ev. flytta gymnaster
12 år	Femman/fyran Riksfyran & Regionsfyran	Sexan Sexan/femman	
13 år	Rikstreaan & Regionstreaan USM	Riksfemman & Regionsfemman	Se över, ev. flytta någon, ev. behöva bli en grupp om för få gymnaster
14 år	Rikstvåan USM & Rikstvåan	Riksfyran & Regionsfyran	
15 år	Rikstvåan Rikstvåan	Riksfyran & Regionfyran	
16 år	Rikstvåan/JSM Rikstvåan	Rikstreaan/fyran & Regionstreaan/fyran	Se över antal gymnaster, ev. behöva bli en grupp
17 år	JSM	Treaan	
18 år	JSM	Treaan	
19 år	SM	Treaan	

Information vid kontrollpunkter:

8 år – Uppdelning efter nivå. Utgår från två grupper och blir igen två grupper. 10 år – Se över

fördelningen som gjordes vid 8 år. Eventuellt behöva flytta gymnaster mellan grupperna. Här ska man också väga in omkringliggande åldrar (+1/-1) för att se om man behöver flytta upp/ner gymnaster också, eventuellt göra någon form av sammanslagning/omfördelning med dessa inblandade.

13 år – Gör likadant som vid 10 års ålder. Vid behov, eventuellt behöva slås samman till en grupp istället för de två spåren som tävlingsmodellen visar.

16 år – Likadant som vid 13 års ålder.

Träningsstimmar

Ålder	Tävlingsgrupp 1	Tävlingsgrupp 2
6 år	1,5h	1,5h
7 år	2 h	2 h
8 år	2h + 1,5h (f)	2h + 1,5h (f)
9 år	2h + 2h (f)	2h + 2h(f)
10 år	2h + 2h + 2h (f)	2h + 2h + 2h (f)
11 år	2,5h + 3h + 2h (f)	2,5h + 3h + 2h (f)
12 år	3h + 3h + 2h (f)	3h + 3h + 2h (f)*
13 år	3h + 3h + 2,5h (f)	3h + 3h + 2,5h (f)*
14 år	3h + 3h + 2,5h + 2,5h (f)	3h + 3h + 2,5h (f)*
15 år	3h + 3h + 2,5h + 2,5h (f)	3h + 3h + 2,5h (f)*
16 år	3h + 3h + 2,5h + 2,5h (f)	3h + 3h + 2,5h (f)*
17 år	3h + 3h + 2,5h + 2,5h (f)	3h + 3h + 2,5h (f)*
18 år	3h + 3h + 2,5h + 2,5h (f)	3h + 3h + 2,5h (f)*
19 år	3h + 3h + 3h + 3h (f)	3h + 3h + 2,5h (f)*

*Kan behöva justeras i mån av halltid.



Bredd:

Bredd 1 Tränar på:

Handstående: bygga tak (linje från fotleder genom höft & axlar till handleder, magen ska ej nudda väggen), pikhandstående och handstående fall

Kullerbytta: öva från lutande plan, över mjukplintsdela, matta. Tänk på att hålla in huvudet, raka ben, böja in benen i slutet och inte sätta i händerna bakom sig.

Hjulning: ner från lutning med pass eller längs med vägg

Ljushopp (armdrag): spring till satsbräda, fokus på armdrag underifrån. Armdrag kan övas på genom in hopp till sittande på tjockmatta samt med en satsbräda (till stående)

Kullerbytta på mattberg/Volt rygg: med satsbräda eller trampett + satsbräda + mjukplint

Bålstyrka & lek: fortsatt med bålstyrka, grundposition och lek.

Rondat: hjula till samlat, rondat till mage/knä. Öva gärna längs med en vägg

Handvolt: handstående fall, handstående nedrullning, handvolt från höjd

Bredd 2 Tränar på:

Handstående: grundposition med neutralt huvud. Handstående nedrullning

Handvolt: handvolt stäm från lägre höjd, handvolt stäm kullerbytta

Rondat: rondat stäm till flickisposition, raketbana. Öva på att hitta tryck i axlarna på separata stationer

Flickis: flickis på trampett

Öppningar: förövning öppningar med kullerbytta över plint + dela

Inhopp: springa och göra in hopp till tumbling med hjälp av tex rockringar

Trampett: utmana höjd & in hopp på trampett, stegra positionerna. Öva gärna uppbyggt för att få till höjd på volterna.

Överslag: överslag till stå/rygg på bord. Öva på att hitta tryck i axlarna på separata stationer

Viktigt att båda breddgrupperna inkluderar uppvärmningsdanser, längor och styrka i sin träning.

För att underlätta progressionen hos gymnaster behöver fokus läggas på handisättningar i hjulningen och rondaten likväl att grundpositionen ska återfinnas i samtliga övningar. Viktigt att huvudet är neutralt i samtliga övningar för att undvika svank.

Kan i praktiken bli att man behöver skapa flera "nivå 1-grupper" baserat på antal i kö och ev ålder.

Bredd 1 tränar en gång i veckan, två timmar.

Bredd 2 tränar två gånger i veckan, två timmar per gång.

Från bredd 2 flyttas man när man uppnått nivån till en tävlingsgrupp som passar nivå och ålder.

Check-ups inför varje höst för bredd 1 och bredd 2

Barn gymnastik



Lekande träning med fokus på inslag av gymnastikens rörelsemönster (gå, springa, hoppa, klättra och skutta)

Förberedande övningar för fristående svårigheter (balans på tå, hålla balans statiskt, hoppa 180°)

Öva på att hjula och grupperat handstående harskutt med ett ben i taget. Öva på att hoppa på trampett och satsbräda, fokus jämfota hopp och armdrag underifrån. Hoppa till högre underlag.

Bygga på rörelseglädje

Fortsätta att träna på grundformer

Förbereda för trupp gymnastik – viktiga moment att ha tränat på inför byte till trupp gymnastik

- Kullerbytta: från knä på pallplint, i lutning, med ärtpåse under hakan, bakåtkullerbytta, över hinder. – Träna gärna på att inte sätta händer i mattan vid uppgång
- Ljushopp: på omvänd trampett, springa till satsbräda med förhöjd ansats, från höjd till tjockmatta – Träna gärna på armdrag underifrån
- Handstående: Bygga tak, i lutning (mot ansatskloss som lutas mot väggen), grupperat handstående – Träna gärna spänning i olika former såsom planka och båten

Gymnastikens grundformer: krypa, rulla, springa, hänga, gå, hoppa, klättra, åla, stödja, balansera, kasta, fånga

- Krypa: i tunnel, över hinder
- Rulla: stock, kullerbytta (fram och bak)
- Springa: springa i lekar och på uppvärmning
- Hänga: i ribbstol, i ringar, på föräldrar, på bom
- Gå: på tå, på häl, ojämnt underlag
- Hoppa: upp, ner, i rockringar, på trampett, på satsbräda, hage
- Klättra: över hinder, i ribbstol
- Åla: under, genom tunnel
- Stödja: bygga tak, jorden runt, händer i golvet – fötter på bänk, grupperat handstående, förövning hjulning
- Balansera: på bänk, på lutande bänk, på bänk på ojämnt underlag

- Kasta: på uppvärmning, i hängande ringar, i korg, till varandra
- Fånga: med andra barn

Familjegymnastik

Familjegymnastik

Bygga på rörelseglädje

Träna på grundformer

Förbereda för barngymnastik – viktiga moment att ha tränat på inför byte till barngympa

- Jämfota på satsbräda eller trampett
- Påbörjat kullerbytta
- Stödja genom exempelvis bygga tak eller grupperat handstående

Gymnastikens grundformer: krypa, rulla, springa, hänga, gå, hoppa, klättra, åla, stödja, balansera, kasta, fånga

- Krypa: i tunnel, över hinder
- Rulla: stock, kullerbytta (fram och bak)
- Springa: springa i lekar och på uppvärmning
- Hänga: i ribbstol, i ringar, på föräldrar, på bom
- Gå: på tå, på häl, ojämnt underlag
- Hoppa: upp, ner, i rockringar, på trampett, på satsbräda, hage
- Klättra: över hinder, i rbbstol
- Åla: under, genom tunnel
- Stödja: bygga tak, jorden runt, händer i golvet – fötter på bänk, grupperat handstående, förövning hjulning
- Balansera: på bänk, på lutande bänk, på bänk på ojämnt underlag
- Kasta: på uppvärmning, i hängande ringar, i korg, till varandra
- Fånga: med vuxen, med andra barn

Rörelse till musik

- I uppvärmning (rörelsedanser)

Utbildningar

Innan man påbörjar sitt tränaruppdrag hos GF Örnarna ska Svensk Intro Gymnastik ha genomförts. Utbildningarna gäller generellt för höstterminen men varje tränare har ett eget ansvar att träna på övningar där licenserna täcks av de utbildningar man har gått.

Ålder	Grupp 1	Grupp 2
6 år	Baskurs träning och tävling	Baskurs träning och tävling
7 år	Truppgymnastik A Åldersanpassadträning	Truppgymnastik A Åldersanpassadträning
8 år		
9 år		
10 år	Truppgymnastik redskap B Gymnastikens ledarskap Styrka rörlighet och fysiologi	
11 år		Truppgymnastik redskap B Gymnastikens ledarskap Styrka rörlighet och fysiologi
12 år	Truppgymnastik redskap C Biomekanik	
13 år		
14 år	Truppgymnastik redskap D Idrottspsykologi	Truppgymnastik redskap C Biomekanik
15 år		
16 år		Truppgymnastik redskap D Idrottspsykologi
17 år		
18 år		
19 år		

Övriga utbildningar uppmuntras också såsom friståendeutbildningar och inspirationsutbildningar.

