

Fristående Lulegymnasterna

Trupp 1

Svårigheter:

Balanser	Piruetter	Hopp	Akro
B103	P103	L102	A006
B112	P201	L103	A105
B207	P202	J101/201	(A303)
B202		H102/202	

Träningar:

En fristående träning i veckan ca 90 minuter

Förslag på upplägg.

- Uppvärmningsdanser 20 minuter. Fokus på teknik, rörelseskolning, styrka och stretch.
- Svårigheter 20 minuter. Bryt ner svårigheterna i steg så att ni lättare kan träna på tekniken.
- 40 minuter fristående/dans/lek. Beroende av var ni är i planeringen så portioneras detta ut där efter. Öva och peta på olika delar i friståndet, dela upp i grupper och låt de visa upp för varandra och ge positiv feedback. Filma och låt gymnasterna själva analysera och förbättra. Dans och lek; Låt gymnasterna själva skapa olika danser/fristånden med olika verktyg (ex. ni ska ha med 1 golvrörelse, 1 svårighet, 1 sidoförflyttning).

Svårighetsträning.

- För att svårighetsträningen inte ska ta så stort fokus på fristående träningen så är det bra att lägga in svårighetsträning på redskapsträningen. Lägg in det som en sidostation på själva träningen eller ha 15 minuter i slutet där ni fokuserar på svårigheter. Försök att fokusera på en svårighet per träning för att minska förvirring hos gymnasterna. En bra ide är att värma upp med uppvärmningsdanser även på redskapsträningen för att få in lite teknik.

Block A & B

Svårigheter block A:

Balanser	Piruetter	Hopp	Akro
B202	P201	L103/203	A006
B112/412	P202	J101/201	A105
B411	P301	H102/202	A303
B103/303	P302	L106/206	

Svårigheter block B:

Balanser	Piruetter	Hopp	Akro
B412	P301	L203/303	A105
B512	P401	J203/301	A303
B411	P302	J302/502	
B301/303	P402	L302	
	(P201/202)		

Träningar:

En fristående träning i veckan ca 120 minuter

Förslag på upplägg.

- Uppvärmningsdanser 35-40 minuter. Fokus på teknik, rörelseskolning, styrka och stretch.
- Svårigheter 30 minuter. Bryt ner svårigheterna i steg så att ni lättare kan träna på tekniken.
- 30 minuter fristående/dans/lek. Beroende av var ni är i planeringen så portioneras detta ut där efter. Öva och peta på olika delar i friståndet, dela upp i grupper och låt de visa upp för varandra och ge positiv feedback. Filma och låt gymnasterna själva analysera och förbättra. Dans och lek; Låt gymnasterna själva skapa olika danser/friståenden med olika verktyg (ex. ni ska ha med 1 golvrörelse, 1 svårighet, 1 sidoförflyttning).
- Styrka/stretch 15-30 minuter. Gör styrka och stretch övningar som gynnar svårigheterna i friståndet.
- Svårighetstester var tredje-fjärde vecka vid uppbyggnadsperiod. Detta är till för gymnasterna (och er ledare) så att de kan se sin egen utveckling. Detta underlättar vid uttagningar av fristående samt att det blir lättare att sätta nivån för svårigheterna. Målet för varje gymnast bör vara att få max 1-2 på alla svårigheter. Skalan ser ut som sådan:
1= Perfekt
2= Väldigt bra (men kan fortfarande fixas lite)
3= Bra (måste fixa ex böjda men)
4= Godkänd (men inte så stilren)
5= Icke godkänd

Svårighetsträning.

- För att svårighetsträningen inte ska ta så stort fokus på fristående träningen så är det bra att lägga in svårighetsträning på redskapsträningen. Lägg in det som en sidostation på själva träningen eller ha 20 minuter i slutet där ni fokuserar på svårigheter. Dela in svårigheterna i block- lika många block som redskapsträningar (ex block 1 = piruetter & stående balanser). Ett tips är att värma upp med uppvärmningsdanserna även på redskapsträningen för att få in lite teknik.

Block 4/5:

Svårigheter RM stegen.

Balanser	Piruetter	Hopp	Akro
B412	P301	L203/303	A105
B512	P401	J201/301	A303
B411	P302	J302/502	
B301/303	P402	L402	

Svårigheter SM stegen.

Balanser	Piruetter	Hopp	Akro
B611/812	P401/601	J601/1001	A602/802
B813/1013	P402/602	J806/1006	A403
B614	P1001	J603/1003	A603/803
B1014/1214	P1002	J1203	

Träningar:

En fristående träning i veckan ca 150 minuter

Förslag på upplägg.

- Uppvärmningsdanser 45 minuter. Fokus på teknik, rörelseskolning, styrka och stretch.
- Svårigheter 45 minuter. Bryt ner svårigheterna i steg så att ni lättare kan träna på tekniken.
- 30 minuter fristående/dans/lek. Beroende av var ni är i planeringen så portioneras detta ut där efter. Öva och peta på olika delar i friståendet, dela upp i grupper och låt de visa upp för varandra och ge positiv feedback. Filma och låt gymnasterna själva analysera och förbättra. Dans och lek; Låt gymnasterna själva skapa olika danser/friståenden med olika verktyg (ex. ni ska ha med 1 golvrörelse, 1 svårighet, 1 sidoförflyttning).
- Styrka/stretch 15-30 minuter. Gör styrka och stretch övningar som gynnar svårigheterna i friståendet.
- Svårighetstester varannan vecka vid uppbyggnadsperiod. Detta är till för gymnasterna (och er ledare) så att de kan se sin egen utveckling. Detta underlättar vid uttagningar av fristående samt att det blir lättare att sätta nivån för svårigheterna. Målet för varje gymnast bör vara att få max 1-2 på alla svårigheter. Skalan ser ut som sådan:
1= Perfekt
2= Våldigt bra (men kan fortfarande fixas lite)
3= Bra (måste fixa ex böjda men)
4= Godkänd (men inte så stilren)
5= Icke godkänd

Svårighetsträning.

- För att svårighetsträningen inte ska ta så stort fokus på friståendeträningen så är det bra att lägga in svårighetsträning på redskapsträningen. Lägg in det som en sidostation på själva träningen eller ha 20 minuter i slutet där ni fokuserar på svårigheter. Dela in svårigheterna i block- lika många block som redskapsträningar (ex block 1 = piruetter & stående balanser). Ett tips är att värma upp med uppvärmningsdanserna även på redskapsträningen för att få in lite teknik.

För alla:

Viktigt att få in friståendeträning i all träning då denna även förbättrar redskapstekniken hos gymnasten. Smidighet och styrka krävs i alla grenar. Var noga med att redan i ung ålder få gymnasten att tycka att fristående är kul och viktigt så att det underlättar i senare skede i gymnastens träning. Närvaro på friståendeträningarna är A och O!