

Redskapsträning Lulegymnasterna

Trupp 1

Svårigheter:

Tumbling	Trampett	Hoppbord
Hjulning	Ljushopp *bakåt	(Rondat)
Rondat	*X-hopp	(Överslag)
Handvolt	Frivolt (halv skruv)	
Flickis	Pikerad (halv skruv)	
Volt/salto	Sträckt (halv skruv)	

Träningar:

En redskapsträning i veckan ca 120 minuter. Huvudfokus är på grundstationer. Tänk på att barn i dessa åldrar sällan kör färdiga övningar och framförallt inte på hopp. Kör istället med kort ansats/klossansats och uppbyggt. Halvskruvar tränas med fördel från nedhopp och/eller ryggsnurr på uppbyggt. Vad gäller bord är fokus på bordsträff/tryck. För tumbling ligger stort fokus på rondat/flickisvinkel och kroppsspänning. För framåt gäller axeltryck och kroppsspänning.

Förslag på upplägg.

- Uppvärmningsdanser 20 minuter. Fokus på teknik, rörelseskolning, styrka och stretch.
- Dela in träningen i två pass – hopp och matta, varje pass är 30 minuter. Viktigt att få med sidostationer där man bryter ner övningarna steg för steg för att verkligen träna grundtekniker. Spänningsövningar, styrkeövningar och friständesvårigheter är viktigt att få med.
- Avsluta träningarna med rolig styrka/stretch.

Styrka/stretch.

- Viktigt att man inte lägger vikt på att det är just styrka/stretch man håller på med då detta kan sätta en negativ ton hos vissa unga. Försök att få det till en lek eller tävling. Det viktigaste är att de gör det, barn bygger inte muskler ännu däremot muskelkontroll.

Block A

Svårigheter:

Individuellt beroende på gymnast. Nedan är förslag på vad man kan förvänta sig av en gymnast i detta block.

Tumbling	Trampett	Hoppbord
Hjulning	Frivolt (halv skruv)	Rondat
Rondat	Pikerad (halv skruv)	Överslag
Flickis	Sträckt	
Handvolt	Sträckt halv	
Frivolt	(Sträckt hel-1,5)	
Salto		

Träningar:

2 redskapsträningar i veckan ca 120 minuter/träning

Förslag på upplägg.

- Uppvärmning 30 minuter. Fokus på teknik, rörelseskolning, styrka och stretch.
- Dela in träningen i två pass – hopp och matta, varje pass är 30-40 minuter. Viktigt att få med sidostationer där man bryter ner övningarna steg för steg för att verkligen träna grundtekniker. Spänningsövningar, styrkeövningar och friståendesvårigheter är viktigt att få med.
- Avsluta träningarna med styrka/stretch.

Styrka/stretch.

- Nivå 2 kan fortfarande köra lite mer lekande styrka/stretch men med högre intensitet än trupp 1. Nivå 3 är mogna nog för att köra ordentliga styrka/stretch.

Block B

Svårigheter:

Tumbling	Trampett	Hoppbord
Flickis	Sträckt	Rondat
Handvolt	Sträckt skruv 180-360	Överslag
Voltstart	Sträckt skruv 540-720	Tsukahara
Salto	Dubbelvolt	
Saltoskruv	Dubbelvolt 180	
Volt		
Volt med skruv		

Träningar:

2 redskapsträningar i veckan ca 120 minuter/träning

Förslag på upplägg.

- Uppvärmning 30 minuter. Fokus på teknik, rörelseskolning, styrka och stretch.
- Dela in träningen i två pass – hopp och matta, varje pass är 30-40 minuter. Viktigt att få med sidostationer där man bryter ner övningarna steg för steg för att verkligen träna grundtekniker. Spänningsövningar, styrkeövningar och friståendesvårigheter är viktigt att få med.
- Få med en paus på ca 5 minuter mellan pass 1 och 2 så gymnasterna får återhämta sig lite. Dricka vatten och kanske äta en frukt för att få lite extra energi.
- Avsluta träningarna med styrka/stretch.

Styrka/stretch.

- Inom tävlingsgymnastiken är det väldigt viktigt med styrka/stretch för att minska skaderisken hos gymnasterna. Därför kommer styrka/stretch att ta upp en stor del av träningen.

Block 4/5:

Svårigheter

Tumbling	Trampett	Hoppbord
Voltstart	Sträck 540-720	Tsukahara
Salto sträck	Dubbelvolt	Överslag volt
Salto med skruv	Dubbel 180	Tsuka-skruv
Dubbelsalto	Dubbel pik/sträck 180	Överslag volt-skruv
Volter med skruv	Skruv in	

Träningar:

2 redskapsträningar i veckan ca 150 minuter/träning

Förslag på upplägg.

- Uppvärmning 30 minuter. Fokus på teknik, rörelseskolning, styrka och stretch.
- Dela in träningen i två pass – hopp och matta, varje pass är 35-40 minuter. Viktigt att få med sidostationer där man bryter ner övningarna steg för steg för att verkligen träna grundtekniker även på denna nivå. Få alltid med en friståendestation som sidostation då de ofta är här lagen skiljer sig åt.
- Få med en paus på ca 5 minuter mellan pass 1 och 2 så gymnasterna får återhämta sig lite. Dricka vatten och kanske äta en frukt för att få lite extra energi.
- Avsluta träningarna med styrka/stretch.

Styrka/stretch.

- Ju högre upp i nivå man kommer bli det viktigare och viktigare med styrka/stretch för att minska skaderisken hos gymnasterna. Därför kommer styrka/stretch att ta upp en stor del av träningen.