

# Verksamhet Truppgymnastik

Truppgymnastiken inom Lulegymnasterna har funnit sedan år 2000. Vi har idag (januari 2016) ca 110 aktiva gymnaster i våra träningsgrupper. Vi har byggt vår ledarstab utifrån våra äldre gymnaster. På detta sätt får de växa som personer och gymnaster samtidigt som de inspirerar de yngre gymnasterna.

Våra grupper är kunskapsindelade och könsblandade. På så vis får alla träna på sin egen nivå under de bästa förutsättningarna. Varje nivå har tydliga riktlinjer rörande vad de ska kunna och vad de ska träna på. Utöver kunskapskraven så måste gymnasterna även ha mognad för den högre träningsbelastningen och ha möjlighet att träna alla pass i veckan (detta gäller RT- och RM-trupperna).

I framtiden hoppas vi på att kunna ha två RT-trupper, två RM-trupper, träningsgrupp och SM-trupp.

Alla nya gymnaster börjar i en nybörjargrupp; barngrupp eller fortsättningsgruppen. Om gymnasten är 6 år eller yngre börjar han/hon i en barngrupp till den höst de börjar skolan. Äldre gymnaster börjar i Forsättningsgruppen. När gymnasten uppnått kunskapskraven för nästa grupp får han/hon ett erbjudande om att flytta upp till den nivån.

## Gruppbeskrivning och kunskapskrav

### Barngrupper (ca 3-6år)

I barngruppen leker vi gymnastik och förbereder oss på bästa sätt för att kunna bli en duktig gymnast. All träning sker genom lek och rörelseglädje. Barnen tränar 1ggr/vecka.

Vi tränar bland annat på det här:

- Grundläggande redskapskännedom
- Kroppsspänning i olika positioner
- Kullerbyttor, handstående och hjulningar
- Grundläggande hopptechnik på plint och trampett
- Grunder i fristående (gymnastisk koreografi)

### Fortsättningsgruppen (6år och äldre)

I denna grupp börjar alla nybörjare som är äldre än 6 år samt våra tidigare barngruppsgymnaster. Vi tränar på liknande sätt som barngrupperna men varierar mängden lek beroende på hur gamla gymnasterna är. Gymnasterna tränar upp till 2ggr/vecka.

Tanken är att denna grupp inte ska tävla men om möjlighet ges så kan vi tävlingsträna på regionalnivå.

### Vi tränar bland annat på det här:

- Grundläggande redskapskänedom
- Kroppsspänning i olika positioner
- Kullerbyttor, handstående och hjulningar
- Grundläggande hopptechnik på plint och trampett
- Grunder i fristående(gymnastisk koreografi)

## RT-truppen

Till denna grupp kommer våra "fortsättnings-gymnaster" och "barngrupps-gymnaster" när de uppnått kunskapskraven för RT-nivån. Den här gruppen är den första träningsgruppen man tävlar i, gymnasterna tävlar på RT-stegen(RT=Rikstruppen). Gymnasterna tränar 3ggr/veckor.

### Kunskapskrav:

- Kroppsspänning i de olika positionerna
- Kullerbyttor(framåt och bakåt)
- Hjulning
- Handstående
- Grundläggande voltteknik
- Grundläggande kunskaper i fristående(gymnastisk koreografi)

### Tränar bland annat på:

#### Tumbling(matta):

- Rondater
- Handvolter
- Flickisar
- Saltos(bakåtvolt)
- Tvåmomentsvarv utan mellansteg, som handvolt-frivolt eller rondat-flickis

#### Hopp:

- Överslag(hoppbord)
- Rondat(hoppbord)
- Petrik(hoppbord)
- Enkla volter upp till halvskruv(fria hopp)

#### Fristående

- Piruett framåt/bakåt (helt varv)
- Gymnastiska hopp t.ex. saxhopp
- Balanser t.ex. piksitt
- Enklare gruppmoment
- Steksekvenser
- Musik- & taktkänedom

## RM-truppen

Detta är vår högsta nivå i dagsläget. Gymnasterna tränar 4ggr/veckor och tävlar på RM-nivå(riksmästerskap).

### Förkunskapskrav:

#### Tumbling:

- Rondat-flickis
- Rondat-salto
- Handvolt-frivolt
- Voltstart

#### Hopp:

- Överslag & rondat
- Sträckt volt med halvskruv

#### Fristående:

- Piruett med helskruv
- Saxhopp, galopp hopp, helskruv
- Piksitt & de mellanhöga balanserna
- Kunna klara av ett gruppmoment
- 2 minuters koreografi

### Tränar på:

I denna grupp tränar vi på allt som är svårare än det RT-truppen tränar på. Här finns det bland annat utrymme för massor med skruvar, dubbla volter med och utan skruv, tremomentsvarv, fyrmomentsvarv, voltstart med skruv och dubbelvolt på hoppbord.