

Förkunskapsrekommendationer för Fortsättningstrupper

Allmänt

Innan start i en Fortsättningstrupp bör man gått minst en termin i en vanlig 7-9 års grupp. Innan man börjar i de äldre Fortsättningstrupperna bör man gå minst en termin i en vanlig grupp för samma ålder alternativt Fortsättningstrupp i åldern under.

I alla våra Fortsättningstrupper finns det rekommenderade förkunskaper för att träningen i gruppen ska vara utvecklande, säker och rolig för samtliga anmälda gymnaster. Här nedan finns Förkunskapsrekommendationer för Fortsättningstrupper i åldrarna 7-9 år, 10 år uppåt (1 tillfälle/vecka), 10 år uppåt (flera tillfällen/vecka) samt 11 år uppåt.

Fortsättningstrupp 7-9 år

Allmänt

Innan start i en Fortsättningstrupp bör man gått minst en termin i en vanlig 7-9 års grupp. Innan man börjar i de äldre Fortsättningstrupperna bör man gå minst en termin i en vanlig grupp för samma ålder alternativt Fortsättningstrupp i åldern under.

Sammanfattning Förkunskapsövningar:

Förkunskapsövningar matta/station	Förkunskapsövningar hopp
Framåtkullerbytta Bakåt kullerbytta Handstående Hjulning Rondat	Inhopp Ljushopp Krysshopp Hög kullerbytta till mattberg 90cm

Beskrivning av övningar, Matta + stationer

Framåt kullerbytta https://youtu.be/NHA3v2XrLjo	<i>Startposition:</i> - Huksittande - Hakan in mot bröstkorgen och hålls kvar under hela kullerbyttan - Rundad rygg - Knäna ihop - Fötterna ihop <i>Utförande:</i> - Händerna placerar på marken nära kroppen - Ryggen är rundad - Håll konsekvent position genom hela kullerbyttan - Händerna framför kroppen påväg upp från kullerbyttan.
Bakåt kullerbytta https://youtu.be/SC43kZiH6yA	<i>Startposition:</i> Samma som framåt kullerbyttan <i>Utförande:</i> - Rulla bak på rundad rygg - Håller position genom hela kullerbyttan d.v.s böjda ben in till kroppen, rundad rygg och in med huvudet. - Händerna inåtvridna när man tar emot sig - Tryck ifrån med båda händerna för att komma upp rakt - Landa på fötterna i huksittande precis som i startpositionen
Handstående https://youtu.be/x__9gVGv7d0	<i>Startposition:</i> - Börja med raka armar ovanför huvudet - Stort steg fram

	- Sätt händerna långt fram - Böj det främre benet och sparka på med det bakre benet <i>Utförande:</i> - Sparka ihop benen vid lodlinjen - Fäst blicken på händerna och göm öronen - Tryck ut i axlarna - Spänn rumpan och håll ihop spända ben
Hjulning https://youtu.be/vtEB6ZhCIk8	<i>Startposition:</i> - Börja med fötterna ihop - Stå i en position med höften och magen rakt framifrån - Börja med raka armarna ovanför huvudet - Krummad position - Ta ett stort steg fram - Sätt händerna långt fram och vrid runt sent - Böj det främre benet och sparka på med det bakre benen <i>Utförande:</i> - Göm öronen genom hela övningen - Dela ordentligt på benen - Ta med händerna från marken och fortsätt göm öronen i landningen - Landa i rak position d.v.s. med höften och magen rakt och riktad mot utgångspunkten
Rondat	<i>Startpositionen:</i> Samma som i hjulningen <i>Utförande:</i>

	- Händerna behåller samma position i marken genom övningen - Ta med händerna från marken och fortsätt göm öronen i landningen - Landa med fötterna samtidigt i rak position d.v.s. med höften och magen rakt och riktad mot utgångspunkten och med ett stäm.
--	--

Beskrivning av övningar Hopp + mattberg

Inhopp	- Spring snabbt <u>på främre delen av foten med böjda armarna pendlande nära kroppen</u> - Inhoppet ska vara långt <u>och flackt, där man träffar trampetten i positionen räkan</u> - Armdraget går underifrån, fram och uppåt hela vägen upp till öronen, armdraget sker i trampett-träffen - Fäst blicken på landningen
Ljushopp https://youtu.be/0TkCaP192kQ	<i>Utförande:</i> Kroppen ska vara i krummad position med spänd rumpa och raka ben, en rak linje genom kroppen.
Krysshopp https://youtu.be/0TkCaP192kQ	<i>Utförande:</i> Hoppa upp i ett ljushopp, för armar och ben samtidigt utåt mot sidan. Gå sedan tillbaka till ursprungsposition ljushopp innan landning.
Högekullerbytta mattberg 90 cm https://youtu.be/OHLZwT--09I	Kullerbyttan: - Fäst blicken på landningen - Gymnastens ska ha en flygfas innan man sätter i händerna i mattberget dvs att gymnasten inte ska sätta i händerna direkt efter att man lämnat trampetten eller fortfarande står i trampetten

	- Sätt händerna långt fram - Gå från raka ben i flygfasen till en liten gruppering när händerna träffar mattberget - Landa i spänd magbåt med händerna på låren
--	--

Fortsättningstrupp 10 år uppåt (1 tillfälle/vecka)

Allmänt

Innan man börjar i en Fortsättningstrupp från 10 år bör man ha gått minst en termin i en vanlig grupp för samma ålder alternativt Fortsättningstrupp i åldern under.

Förkunskapsövningar som rekommenderas för Fortsättningstrupp 10 år uppåt (1 tillfälle/vecka):

Matta Grunder	Matta Fortsättning	Hopp Grunder	Hopp Fortsättning
Framåtkullerbytta Bakåt kullerbytta Handstående Hjulning Rondat <i>Se beskrivning av övningar under Fortsättningstrupp 7-9 år</i>	Handstående nedrullning med pass Handvolt på station med pass Stillastående flickis med pass	Inhopp Ljushopp Krysshopp Högekullerbytta mattberg 120 cm <i>Se beskrivning av övningar under Fortsättningstrupp 7-9 år</i>	Grupperad volt till rygg mattberg 120 cm Överslag till rygg mattberg 120cm

Beskrivning av övningar, Matta + stationer

Handstående nedrullning med pass	Stå 2 s innan man tappar framåt och gör en "kullerbytta" ned.
Stillastående flickis med pass.	<i>Startposition:</i> - Raka ben med en vinkel i höften

	<i>Utförande:</i> - Börja med armarna ovanför huvudet. - Låt höften driva övningen - Raka ben genom hela flickisen.
Handvolt på station med pass	<i>Utförande:</i> -Kunna ta ett stort steg in i handvolten. -Kunna slå ihop fötterna i lodlinjen (dvs "klockan 12") och var utsträckt i axeln. -Kunna gå från svankad spänd position till krummad position där axlarna pressas uppåt. -Kunna ha raka ben genom hela handvolten och landa med raka ben.

Beskrivning av övningar, Hopp + mattberg

Högekullerbytta mattberg 120 cm	Kullerbyttan: - Fäst blicken på landningen - Gymnastens ska ha en flygfas innan man sätter i händerna i mattberget dvs att gymnasten inte ska sätta i händerna direkt efter att man lämnat trampetten eller fortfarande står i trampetten - Sätt händerna långt fram - Gå från raka ben i flygfasen till en liten gruppering när händerna träffar mattberget - Landa i spänd magbåt med händerna på låren
Grupperad volt till rygg mattberg 120 cm	<i>Anlopp, inhopp och upphopp:</i> Spring snabbt på främre delen av foten med böjda armarna pendlande nära kroppen Inhoppet ska vara långt och flackt, där man träffar trampetten i positionen räkan

	Armdraget går underifrån, fram och uppåt tills armbågarna är i ögonhöjd, armdraget sker i trampett-träffen Fäst blicken på landningen
Överslag till rygg mattberg	Överslag till rygg på mattberg - Spända armar, raka ben, hälarna ska landa innan rumpan.

Fortsättningstrupp 10 år uppåt (flera tillfällen/vecka)

Allmänt

Innan man börjar i en Fortsättningstrupp från 10 år bör man ha gått minst en termin i en vanlig grupp för samma ålder alternativt Fortsättningstrupp i åldern under.

Förkunskapsövningar som rekommenderas för Fortsättningstrupp 10 år uppåt (flera tillfällen/vecka):

Matta Grunder	Matta Fortsättning	Hopp Grunder	Hopp Fortsättning
Framåtkullerbytta Bakåt kullerbytta Handstående Hjulning Rondat Handstående nedrullning med pass Handvolt på station med pass Stillastående flickis med pass	Handstående nedrullning Flickis Handvolt på station Handvolt på matta med pass	Inhopp Ljushopp Krysshopp Högekullerbytta mattberg 120 cm Grupperad volt till rygg mattberg 120 cm Överslag till rygg mattberg 120cm	Överslag till rygg mattberg, plint framför Grupperad framåtvolt

Beskrivning av övningar Matta + stationer

Tidigare övningar se tidigare åldrar	Framåtkullerbytta Bakåt kullerbytta Handstående Handstående nedrullning
--------------------------------------	--

	Hjulning Rondat Stillastående flickis med pass Handvolt med pass
Handstående nedrullning	Stå 2 s innan nedrullningen sker på raka armar med krummad rygg.
Flickis	<i>Startposition:</i> - Raka ben med en vinkel i höften <i>Utförande:</i> - Börja med armarna ovanför huvudet. - Låt höften driva övningen - Raka ben genom hela flickisen.
Handvolt på station samt på matta med pass	<i>Utförande:</i> -Kunna ta ett stort steg in i handvolten. -Kunna slå ihop fötterna i lodlinjen (dvs "klockan 12") och var utsträckt i axeln. -Kunna gå från svankad spänd position till krummad position där axlarna pressas uppåt. -Kunna ha raka ben genom hela handvolten och landa med raka ben.

Beskrivning av övningar, Hopp + mattberg

Tidigare övningar se tidigare åldrar	Inhopp Ljushopp Krysshopp Hög kullerbytta mattberg 120 cm
--------------------------------------	--

	Överslag till rygg 120 cm
Överslag till rygg mattberg, plint framför	
Grupperad framåtvolt	<i>Utförande:</i> -Kunna springa på främre delen av foten. -Kunna göra ett långt hopp in till trampetten. -Kunna göra ett armdrag, dvs dra armarna rakt upp när man träffar trampetten. -Kunna spänna bål, armar och ben vid landning. Tajt position med tydligt utsläpp och landning

Fortsättningstrupper från 11 år och uppåt

Allmänt

Innan man börjar i en Fortsättningstrupp 11 år uppåt, 12 år uppåt, 13 år uppåt bör man ha gått minst en termin i en Fortsättningstrupp 10 år uppåt.

Förkunskapsövningar som rekommenderas för Fortsättningstrupp 11 år uppåt:

Matta Grunder	Matta Fortsättning	Hopp Grunder	Hopp Fortsättning
Framåtkullerbytta Bakåt kullerbytta Handstående Hjulning Rondat Handstående nedrullning med pass Handvolt på station med pass Stillastående flickis med pass Handstående nedrullning Flickis Handvolt på station Handvolt på matta med pass	Rondat flickis Handvolt kullerbytta station Handvolt matta Salto med pass	Inhopp Ljushopp Krysshopp Högekullerbytta mattberg 120 cm Grupperad volt till rygg mattberg 120 cm Överslag till rygg mattberg 120cm Överslag till rygg mattberg, plint framför Grupperad framåtvolt	Överslag plint Grupperad framåtvolt till stå mattberg 120 cm

Beskrivning av övningar, Matta + stationer

Tidigare övningar se tidigare åldrar	Framåtkullerbytta Bakåt kullerbytta Handstående Handstående nedrullning med pass Hjulning Rondat Stillastående flickis med pass Handvolt med pass
Tidigare övningar se tidigare åldrar	Handstående nedrullning Flickis Handvolt
Rondat flickis	<i>Startposition:</i> - Raka ben med en vinkel i höften <i>Utförande:</i> - Börja med armarna ovanför huvudet. - Låt höften driva övningen - Raka ben genom hela flickisen.
Handvolt samt handvolt kullerbytta på fjong iväg/station	I handvoltens stäm går gymnasten direkt in i en hög kullerbytta. Förberedelse för handvolt volt

Salto med pass	<i>Startposition:</i> <i>Utförande:</i> - Hoppa uppåt och initiera rotation genom att trycka höften framåt - Behåll blicken framåt och gå in i en gruppering
-----------------------	---

Beskrivningar av övningar, Hopp + mattberg

Tidigare övningar se tidigare åldrar	Inhopp Ljushopp Krysshopp Hög kullerbytta mattberg 120 cm
Tidigare övningar se tidigare åldrar	Grupperad volt till rygg mattberg 120 cm Överslag till rygg, plint framför Grupperad framåtvolt
Överslag plint	
Volt till stå mattberg 120 cm	<i>Utförande:</i> -Kunna springa på främre delen av foten. -Kunna göra ett långt hopp in till trampetten. -Kunna göra ett armdrag, dvs dra armarna rakt upp när man träffar trampetten. -Kunna spänna bål, armar och ben vid landning.