

# Verksamhetsplanering för

## SOLLEFTEÅ GYMNASTIKKLUBB



## **Bakgrund**

Föreningens stadgar är övergripande dokument som sätter ramen för vår verksamhet. Inom den ramen är det vår möjlighet och vårt ansvar att bedriva en så trygg, rolig och bra verksamhet som möjligt.

I verksamhetsplaneringen beskriver vi hur vi vill bedriva vår verksamhet. Tillsammans med Styrelsen och Ledarna vill man att Verksamhetsplaneringen ska vara ett levande del av verksamheten som inspirerar och styr oss under året. En plan vi jobbar för att uppfylla tillsammans och kan ändras efter regler och riktning i svensk gymnastik.

## **Utmaningar:**

- Att våra aktiva stannar länge i föreningen och att se till att det finns bra förutsättningar för träning och tävling.
- Utveckla föreningen med rekrytering och livslångt idrottande.

## **Mål:**

- Jobba för att en bra föreningsanda och att våra medlemmar är stolta över att vara en del av Sollefteågymnastikklubb.
- Vi vill behålla gymnaster och tränare länge.
- All tävlingsverksamhet ska utgå från gymnasternas färdigheter och intresse och bidra till glädje och utveckling.
- Träna och tävla smart genom att ta hänsyn till gymnasternas förutsättning och utvecklingsnivå.
- Både Gymnaster och Ledare ska ha roligt och tillsammans.

# Barn Gymnastik Bas

## Gymnasternas ålder

Barngymnastik för barn från 5 år

## Gruppen

Barngymnastik ger barnen en start i gymnastiken genom lek, glädje och gemenskap. Vi tränar alla grundformer samt gör preparationer för gymnastiska övningar, vi övar kullerbyttor. Att vara del av en grupp, tala en i taget, vänta på sin tur, visa hänsyn och lyssna på sina ledare är också en stor del av Barngymnastik. Vi har glada och nöjda barn som längtar efter att de ska få träna.

## Ledare

Förslag: 2st huvudledare och 2st hjälpledare (se i riktlinjer för antal ledare)

## Tränings tid per vecka

Förslag: 1 x 60 minuter

## Uppsatta mål under året och hur de har uppnåtts

Med glädje som motto har vi tränat grundövningar både med och utan musik. Vi har också tränat på att delta i grupp, lyssna på instruktioner och koordination. Vår grundfokus har varit att få dem att tycka att motion/gymnastik är kul och att det krävs ordning för att få det att fungera och bli bra. Vi har deltagit på föreningens stora säsongsuppvisning.

## Framtida mål

- Att erbjuda Truppgymnastik
- Att träna på grunderna i gymnastik.

## Ledarutbildningar

- Intro Svensk Gymnastik
- Gymnastikens baskurs – träning och tävling

### Du får verktyg om:

Gymnastikens ledarskap

Rörelsemönster

Uppförandekoden

Utvecklingsmodellen

Information om idrottsrörelsen

Trygga träningsmiljöer

Rörelseförståelse

Gymnastikens rörelsemönster,

Lektionsplanering

Barn och ungdomarnas fysiska och mentala utveckling.

**Du får också med dig värdefull kunskap och tips om hur du lär ut några av våra vanliga gymnastikövningar tex.**

Kullerbytta,

Hjulning

Ljushopp

Passépiruett

Hand stående

Landningar

# Trupp gymnastik Grupp 9,8,7

## Gruppen

Gruppen består av ett glatt gäng som tillsammans vill lära sig nya övningar gång på gång. Tränar övningar på trupp gymnastik för klasserna 9-7

## Ledare

Förslag: 2st huvudledare och 2st hjälpledare (se i riktlinjer för antal ledare)

## Träningstid per vecka (minst) kan variera vilken grupp

Förslag: 1x 60 minuter eller  
1x 60 minuter, 1x 90 minuter eller  
2x 90 minuter

## Tävlingar

När gymnasterna har kommit upp till denna grupp så börjar de att tävla i Trupp 9-7 för de gymnaster som vill tävla.

## Uppsatta mål under året och hur de har uppnåtts i målet

Ett av målen för gruppen har varit att delta på tävlingar och starta en tävlingsgrupp. Ett annat mål var att börja med mer avancerad träning och vidareutveckla de grunder gymnasterna har.

## Framtida mål

Fortsätta öva på gymnastikens grunder och motoriken till och utan musik, behålla samma gruppsammanhållning och glädja, samt att få börja åka på tävling tillsammans.

## Ledarutbildningar

- Intro Svensk Gymnastik
- Gymnastikens baskurs – träning och tävling
- Gymnastikens ledarskap
- Åldersanpassad träning för barn och unga
- Trupp gymnastik A
- Trupp gymnastik fristående B
- Trupp gymnastikredskap B

**Du får verktyg för att lära ut:**

## **Trupp A**

### **Fristående**

Piksitt  
Spindelstående  
Handstående  
Piruet 360°  
Ljushopp 180°  
Saxhopp  
Lantmätarhopp  
Galopphopp  
Hjulning  
Spagathandvolt  
Grundläggande stående balanser

### **Redskap**

Rondat  
Flick-flack  
Handvolt  
Handvolt II  
Överslag på bord  
Rondat på bord  
Rundat-flick-flack i kombination

**Du får verktyg för att lära ut:**

### **Redskap B**

Kombinationer av övningar från både  
A- och B-kursen  
Salto i kombination  
Frivolt-frivolt i kombination  
Överslag med skruv på bord  
Petrik på bord  
Förberedelse för Tsukahara på bord  
Förberedelse för överslagvolt på bord

**Du får behörighet att lära ut:**

Whipback  
Frivolt med skruv  
Frivolt 360o start  
Salto med skruv  
Dubbel frivolt till rygg

**Du får verktyg för att lära ut:**

### **Fristående B**

Våghalvstående  
Spetspik  
Stödvåg  
Brygga  
Delad brytning till hand stående  
Piruet med mer än 360o skruv  
Ljushopp 360o  
Grupperat hopp 360o  
Pikerat grenhopp 360o  
Saxlantmätarhopp  
Galopphopp 360o  
Sissone  
Hjulning-flick-flack  
Muchina till sitt  
Kombinationer  
Handvolt-frivolt i kombination  
Frivolt start

# Trupp gymnastik Grupp 6-5

## Gruppen

Gruppen består av ett glatt gäng som tillsammans vill lära sig nya övningar och tävla.

Tränar övningar på trupp gymnastik för klasserna 6-5

## Ledare

Förslag: 2st huvudledare, (hjälpledare?) (se i riktlinjer för antal ledare)

## Träningstid per vecka

Förslag: 2 x 90 minuter

## Tävlingar

När gymnasterna har kommit upp till denna grupp så börjar de att tävla i Trupp 6-5 för de gymnaster som vill tävla.

## Uppsatta mål under året och hur de har uppnåtts

Träna med glädje och fortsätta att utveckla sig. Tävlning är mål för denna grupp. Fortsätta med mer avancerad träning och vidareutveckla de grunder gymnasterna har.

## Framtida mål

Att försätta att utveckla sig. Att delta i föreningens uppvisningar. Att få träna vidare från grunderna och få utvecklas och sedermera fortsätta vidareutvecklas i svårare övningar

## Ledarutbildningar

- Gymnastikens baskurs – träning och tävling
- Gymnastikens ledarskap
- Åldersanpassad träning för barn och unga
- Trupp gymnastik A
- Styrka och Rörlighet
- Trupp gymnastik fristående B
- Trupp gymnastikredskap B
- Biomekanik
- Trupp gymnastik fristående C
- Trupp gymnastikredskap C

### Du får verktyg för att lära ut:

#### Fristående C

Stående balanser på tå  
Stående balanser utan handstöd  
Stående balans med 180° bändelning  
Hand stående  
Fri stödvåg  
Brytning till handstående och sänkning till stödvåg och spetspik  
Piruet med benet upp  
Ljushopp med mer än 360° skruv  
Grupperat hopp med mer än 360° skruv  
Sissone med ring  
Saxlantmätarp hopp 180°  
Värmlandskast  
Muchina till stå  
Rondat-salto  
Kombinationer

### Du får verktyg för att lära ut:

#### Redskap C

Dubbelsalto i transition

### Du får behörighet att lära ut:

Dubbelsalto  
Dubbelsalto 360°  
Dubbel frivolt  
Dubbel frivolt 180°  
Dubbel frivolt 540°  
Tsukahara på bord  
Tsukahara 360° på ord  
Kasamatsu på bord  
Överslag volt på bord  
Överslag volt 180° på bord  
Överslag volt 540° på bord



# Trupp gymnastik Grupp 4-3

## Gruppen

Gruppen består av ett glatt gäng som tillsammans vill lära sig nya övningar och tävla.

Tränar övningar på trupp gymnastik för klasserna 4-3

## Ledare

Förslag: 2st huvudledare (se i riktlinjer för antal ledare)

## Tränings tid per vecka

Förslag: 1 x 90 minuter

1 x 120 minuter

## Tävlingar

När gymnasterna har kommit upp till denna grupp så börjar de att tävla i Trupp 4-3 för de gymnaster som vill tävla.

## Uppsatta mål under året och hur de har uppnåtts

Träna med glädje och fortsätta att utveckla sig. Tävling är mål för denna grupp. Fortsätta med mer avancerad träning och vidareutveckla de grunder gymnasterna har.

## Framtida mål

Att delta i föreningens uppvisningar. Att få träna vidare från grunderna och få utvecklas och sedermera fortsätta vidareutvecklas i svårare övningar.

## Ledarutbildningar

- Gymnastikens baskurs – träning och tävling
- Gymnastikens ledarskap
- Åldersanpassad träning för barn och unga
- Trupp gymnastik A
- Styrka och Rörlighet
- Trupp gymnastik fristående B
- Trupp gymnastikredskap B
- Biomekanik
- Trupp gymnastik fristående C
- Trupp gymnastikredskap C
- Idrottspsykologi
- Trupp gymnastikredskap D

### Du får verktyg för att lära ut:

#### Redskap D

Dubbelsalto med skruv i transition  
Trippelsalto i transition

### Du får behörighet att lära ut:

Dubbelsalto med multipla skruvar  
Dubbel frivolt med multipla skruvar  
Överslag volt med multipla skruvar på bord  
Tsukahara 720° och Kasamatsu 360° på bord  
Trippel frivolt till rygg  
Trippel frivolt 180° (endast grupperad)

Överslag dubbelvolt med skruv på bord  
Dubbel Tsukahara och dubbel Tsukahara med skruv på bord  
Trippel frivolt med skruv  
Trippelsalto  
Trippelsalto med skruv  
Kvadrupel frivolt med skruv

# Tricking/parkour/trampoline- TTP Bas

## Gymnasternas ålder

Från 7 år.

## Gruppen

I vår bas-grupp håller vi mycket fokus på grunderna i samtliga grenar. Några av de saker vi kommer jobba mycket med är t.ex. vaults, hopp, grundpositioner, grundläggande styrka, kroppskontroll och rörlighet, kopplat till parkour, tricking och trampolin.

Vi försöker individualisera träningarna i den mån det går, genom att bygga olika stationer anpassade efter färdighet. men eftersom det är en basgrupp har vi som mål att uppnå alla de grundläggande färdigheter som krävs för att utöva sporten och uppnå en högre nivå på ett säkert sätt.

## Ledare

Förslag: 1-2st huvudledare, 1st hjälpledare (se i riktlinjer för antal ledare)

## Tränings tid per vecka

Förslag: 1 x 60 minuter

## Parkour/freerunning

Parkour går ut på att ta sig från punkt A till punkt B på det snabbaste, smidigaste och effektivaste sätt möjligt.

Freerunning handlar också om att ta sig från punkt A till punkt B, men istället för att ha fokus på snabbhet och effektivitet, ska gymnasten röra sig på ett kreativt och estetiskt sätt. Volter, mer avancerade vaults och dansinspirerade rörelser används för att uppnå detta.

Parkour och freerunning kan utövas i skog, stadsmiljö och gymnastikhallar utrustade med hinder och redskap för att efterlikna de föregående två exemplen.

## **Tricking**

Tricking är en vidareutveckling av uppvisningskampssport där man kombinerar sparkar, volter och skruvar som härstammar från flera olika kampsportsdiscipliner, gymnastik och breakdance. Inom grenen utförs ofta en serie av trick. Tricking utövas huvudsakligen på plana ytor med fördel på sk. "springfloors".

## **Garden trampolining**

Trampolin är en gymnastisk disciplin vilket garden trampolining har sitt ursprung ifrån. Mycket tack vare att trampoliner hemma i trädgården blivit populärt.

Volter, skruvar och andra tricks utförs på liknande sätt i garden trampolining som i 'klassisk' trampolin, men med friare tolkning på hur volterna och tricken ska utföras.

## **Ledarutbildningar**

- Intro Svensk Gymnastik
- Gymnastikens baskurs – träning och tävling
- Parkour/Freerunning steg 1
- Tricking steg 1

# Tricking/parkour/trampoline- TTP 1

## Gruppen

I TTP1 håller vi mycket fokus på att finslipa tekniker i samtliga grenar. Vi arbetar vidare med grunderna och förfinar de olika rörelsemönstren med mer avancerade stationer och övningar.

Mycket energi läggs på bland annat volter och vaults. Även här försöker vi individualisera träningarna för att möta varje gymnasts behov. Allt detta gör vi med säkerhet som prioritet.

## Ledare

Förslag: 1-2st huvudledare, 1st hjälpledare (se i riktlinjer för antal ledare)

## Träningstid per vecka

Förslag: 1 x 60 minuter

## Parkour/freerunning

Parkour går ut på att ta sig från punkt A till punkt B på det snabbaste, smidigaste och effektivaste sätt möjligt.

Freerunning handlar också om att ta sig från punkt A till punkt B, men istället för att ha fokus på snabbhet och effektivitet, ska gymnasten röra sig på ett kreativt och estetiskt sätt. Volter, mer avancerade vaults och dansinspirerade rörelser används för att uppnå detta.

Parkour och freerunning kan utövas i skog, stadsmiljö och gymnastikhallar utrustade med hinder och redskap för att efterlikna de föregående två exemplen.

## **Tricking**

Tricking är en vidareutveckling av uppvisningskampssport där man kombinerar sparkar, volter och skruvar som härstammar från flera olika kampsportsdiscipliner, gymnastik och breakdance. Inom grenen utförs ofta en serie av trick. Tricking utövas huvudsakligen på plana ytor med fördel på sk. "springfloors".

## **Garden trampolining**

Trampolin är en gymnastisk disciplin vilket garden trampolining har sitt ursprung ifrån. Mycket tack vare att trampoliner hemma i trädgården blivit populärt.

Volter, skruvar och andra tricks utförs på liknande sätt i garden trampolining som i 'klassisk' trampolin, men med friare tolkning på hur volterna och tricken ska utföras.

## **Ledarutbildningar**

- Intro Svensk Gymnastik
- Gymnastikens baskurs – träning och tävling
- Parkour/Freerunning steg 1
- Tricking steg 1

# Tricking/parkour/trampoline- TTP 2

## Gruppen

I TTP2 håller vi mycket fokus på att utveckla tekniker i samtliga grenar. Vi arbetar vidare med mer avancerade rörelser och volter. Här introduceras gymnasterna till skruvar och dubbelvolter. Tricking tar en större del av träningstiden, eftersom det kräver extra god fysisk färdighet och kroppskontroll.

## Ledare

Förslag: 1-2st huvudledare, 1st hjälpledare (se i riktlinjer för antal ledare)

## Träningstid per vecka

Förslag: 1 x 90 minuter

## Parkour/freerunning

Parkour går ut på att ta sig från punkt A till punkt B på det snabbaste, smidigaste och effektivaste sätt möjligt.

Freerunning handlar också om att ta sig från punkt A till punkt B, men istället för att ha fokus på snabbhet och effektivitet, ska gymnasten röra sig på ett kreativt och estetiskt sätt. Volter, mer avancerade vaults och dansinspirerade rörelser används för att uppnå detta.

Parkour och freerunning kan utövas i skog, stadsmiljö och gymnastikhallar utrustade med hinder och redskap för att efterlikna de föregående två exemplen.

## Tricking

Tricking är en vidareutveckling av uppvisningskampssport där man kombinerar sparkar, volter och skruvar som härstammar från flera olika kampsportsdiscipliner, gymnastik och breakdance. Inom grenen utförs ofta en serie av trick. Tricking utövas huvudsakligen på plana ytor med fördel på en "springfloors".

## **Garden trampolining**

Trampolin är en gymnastisk disciplin vilket garden trampolining har sitt ursprung ifrån. Mycket tack vare att trampoliner hemma i trädgården blivit populärt.

Volter, skruvar och andra tricks utförs på liknande sätt i garden trampolining som i 'klassisk' trampolin, men med friare tolkning på hur volterna och tricken ska utföras.

## **Ledarutbildningar**

- Intro Svensk Gymnastik
- Gymnastikens baskurs – träning och tävling
- Parkour/Freerunning steg 1
- Tricking steg 1
- Minst 60 timmars praktik i hallen under minst sex månader alternativt varit ledare i ett år
- Parkour/Freerunning & Tricking Steg 2