



Valsgaard Gymnastikforening



Forældrehæfte



Overordnede forventninger

- At gymnasten kan tie stille når instruktøren eller en anden gymnast snakker
- At gymnasten har "ja-hatten" på
- At gymnasten selv kan deltage i træningen uden forældrene siddende på bænken
- At gymnastik har håret sat op - også som dreng hvis man har langt hår
- At gymnasten har tisset af og spist af inden træningen starter
- At gymnasten er omklædt til gymnastik tøj dvs. ingen smykker og strømper

Grundmotorik: gang, løb gå, spænde

	Springer	Rytme
Bh. - 0. kl	<ul style="list-style-type: none"> - Hoved nedad - Kolbøtte, rulle, trille, baglæns kolbøtte - Falde bagover - Hoppe ned fra højder - Vægt på arme – intro håndstand - Intro vejrmøller (hvilket ben forrest) 	<ul style="list-style-type: none"> - Hoved nedad - Kolbøtte, rulle, trille, baglæns kolbøtte - Vægt på arme – intro håndstand - Intro vejrmøller (hvilket ben forrest)
1.-3. kl	<ul style="list-style-type: none"> - Øve fri håndstand - Araberspring / vejrmøller - Stående flik, flak - Kraftspring - Salto i stortrampolin - Tilløb og indspring til minitrampolin - Baglæns rulle, træne baglænder 	<ul style="list-style-type: none"> - Araberspring / vejrmøller - Øve fri håndstand / hovedstand - Fejesving - Side sving - Balance
4.-6. kl	<ul style="list-style-type: none"> - Araberspring + flik-flak med tilløb - Kraftspring med tilløb - Salto i minitrampolin med tilløb til hård måtte - Salto i stortrampolin med skrue - Baglænder, med niveau, stående 	<ul style="list-style-type: none"> - Ulige side sving - Chasse - Balance på tå - Stående spring
7.-9. kl		<ul style="list-style-type: none"> - At de er engagerede - At de møder op til træning - Melder afbud - Kropsbevidsthed - Ikke giver op og tager imod en udfordring - At forældre er positive og bakker op om instruktørerne - Chasse + spring

Håndstands øvelser

- 1)
 - a) Forælderen sidder på en stol eller en seng
 - b) Gymnasten svinger op på hænder
 - c) Forælderen tager fat om gymnastens hofter
- 2)
 - a) Forælderen står på gulvet
 - b) Gymnasten svinger op på hænder foran gymnasten
 - c) Forælderen tager imod gymnasten ved fødderne
 - d) Forælderen sætter den ene hånd imellem gymnastens høle, og holder balancen på den måde
- 3) Gymnasten øver vægt på armene
- 4) Gymnasten svinger op på hænder opda en væg / dør
Forælderen kan evt. hjælpe gymnasten

Balancer øvelser

- 1) Gymnasten finder et punkt at fokusere på, og stiller sig på tå
- 2) Gymnasten finder et fokus og læner sig fremover og føre det ene ben bagud
 - a) Dette kan også laves på tå når gymnasten kan holde balancen på flad fod
- 3) Gymnasten finder et fokus og tilter til siden med armene og kroppen imens benet modsat tiltningen holdes parallelt med kroppen
 - a) Dette kan også laves på tå når gymnasten kan holde balancen på flad fod

Hvis man ønsker yderligere inspiration kan man gå ind på YouTube under DGI trænerguiden.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL45F7C8AB3EF4068E>