

# Rytme hæfte - Valsgaard Gymnastikforening



## Indhold

Spring over gulv.....	3
Sving .....	4
Hop.....	5
Løb .....	6
Gang.....	7
Gulvarbejde - bevægelse på gulv .....	8
Fodled .....	9
Håndredskaber .....	10
Udtryk/sanser/fokus/balance.....	11
Smidighed .....	12
Niveauer:.....	13
Inspiration: .....	13
Råd til at håndtere gymnaster som ikke vil:.....	13

# Spring over gulv

Spring over gulv består hovedsageligt af chassé, hvorpå der bliver bygget videre med spring som A-spring, spagat, "frø", split, osv.

Begynder	<ul style="list-style-type: none"><li>- Samle benene</li><li>- Først skridt, gå med dem</li><li>- Pas på med over forklaringer</li><li>- Gymnasterne må få et spørgsmål</li><li>- Kig på instruktørerne, følg mig</li><li>- Gentagelser</li><li>- Chassé, byg ikke mere på</li><li>- Kig på gymnasterne om de kan følge med</li></ul>
Let øvet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Forskel på fremad og opad</li><li>- Fodled* se afsnit</li><li>- Begynde at kombinere med chassé, fx spring over bæk, små A-spring, sætte arme på</li></ul>
Øvet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stræk spring</li><li>- Svævefase</li><li>- Lære at slappe af</li><li>- Sværere kombinationer</li><li>- Kombinere driften fremad med opad driften</li><li>- Hjorten - om man folder sine ben ud eller smækker dem direkte op</li></ul>
Rutineret	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kodaks – det perfekte billede i springet</li><li>- Vise overskud</li><li>- Fart</li><li>- Tænke som balletdanser</li><li>- Mental træning med forestilling af springet</li></ul>

# Sving

Sving er baseret på center muskulaturen, og starter derfor altid i centeret. Det er en basis ting at kunne og der findes mange forskellige sving, samt kombinationer af sving.

Begynder	<ul style="list-style-type: none"><li>- Byg op med historie</li><li>- Få fornemmelse af hele kroppen - stor, lille, stærkt eller bøjet</li><li>- Det skal gøres sjovt vha. historie</li><li>- Keep it simple!</li><li>- Del det op i faser – historie</li><li>- Pas på med overforklaringer</li><li>- Kopiere bevægelser</li><li>- <b>MAN SKAL VIDE HVAD ET FEJESVING ER!</b></li></ul>
Let øvet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Arbejde med styrke i kroppen</li><li>- Kunne holde spændingen i maven</li><li>- Ikke mere ”tisse-knæ”, de skal pege ligeud</li><li>- Tyngde i svinget – brug vejrtrækningen</li><li>- Lære at slappe af, ikke se stiv ud</li></ul>
Øvet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fodled* se afsnit</li><li>- Op på tæer</li><li>- Arbejde med at færdiggøre svinget</li><li>- Arbejde med at få det til at se let ud</li><li>- Nakken er en del af øvelsen</li><li>- Mere kombineret sving</li><li>- Brug benene, så øvelsen kommer fra centeret i stedet for armene</li><li>- Vejrtrækning, skal vide hvornår det er naturligt at trække vejret</li></ul>
Rutineret	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bryd grænser, komme endnu længere ud i øvelserne</li><li>- Kende forskel på vægtforhold</li><li>- Brug hele kroppen fra tåspids til toppen af hovedet</li><li>- Energi i modsatte retninger</li></ul>

# Hop

Hop kræver spænding i hele kroppen, og skal foregå ved afsæt i fodled og knæ. Hop kan kombineres i flere forskellige variationer, såsom tempo, krydskoordination af arme og ben, samt niveauer.

Begynder	<ul style="list-style-type: none"><li>- Byg op omkring en historie</li><li>- Kropsfornemmelse</li><li>- Arbejde med forskelle på hop på hæl og hop på tå</li><li>- Gå på hæl og på tå</li><li>- Leges ind</li><li>- Lære at være eksplosiv</li><li>- Det behøver ikke være pænt</li></ul>
Let øvet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lære at få armene med</li><li>- Kombinere</li><li>- Få styr på motorikken</li><li>- Fodled* se afsnit</li><li>- Afsæt</li><li>- Fokus på styrke i benene</li><li>- Mærke syre i benene</li></ul>
Øvet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lære at hoppe højt</li><li>- Lære at hoppe pænt og i takt</li><li>- Kombinationer af hop</li><li>- Temposkifte</li><li>- Træn det at være eksplosiv</li><li>- Hold spænding</li></ul>
Rutineret	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mere styrke</li><li>- Kommer længere og højere</li><li>- Bryd grænser</li><li>- Sværere kombinationer med tempo og hop</li><li>- Overskud</li></ul>

# Løb

Løb kræver fremaddrift, spænding samt en ret holdning. Derudover er lange lette skridt også en vigtig del af løb.

Begynder	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kende forskel på hastighed</li><li>- Leg med løb</li></ul>
Let øvet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Løbe i takt til musikken</li><li>- Brug musikken til at ændre hastighed</li><li>- Fodled*se afsnit</li><li>- Forståelse for retning</li></ul>
Øvet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fremaddrift</li><li>- Lange skridt</li><li>- Skubbe fra med fod</li><li>- Fokus på armene, så de hjælper med fremdriften</li></ul>
Rutineret	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fremaddrift</li><li>- Brug hele benet</li><li>- Løft knæet</li><li>- Eksplosivt</li></ul>

# Gang

Gang kan udføres i flere forskellige tempore og er let at kombinere med andre øvelse og sekvenser, derudover er det vigtigt men en ret holdning.

Begynder	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fodled* se afsnit</li><li>- Ingen pasgang</li><li>- Lære at gå i takt, start med venstre</li><li>- Lære at gå rank</li><li>- Brug historie</li></ul>
Let øvet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Forlæns og baglæns</li><li>- Tempo skifte</li><li>- Kombinere m/ fx sving eller hop</li><li>- Lære at stoppe op</li><li>- Lære forskellige gangarter</li><li>- Lære at læne sig fremover når man går så man ikke taber holdningen</li></ul>
Øvet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Udfylde gangen i musikken</li><li>- Lære at følge hinanden</li><li>- Lære at kombinere niveauer fx gang og rul/op og ned</li><li>- Brug foden til fremaddrift</li></ul>
Rutineret	<ul style="list-style-type: none"><li>- Udstråling</li><li>- Lære at få hoften med</li><li>- Komme ud i yderpunkterne</li><li>- Bryd grænserne, skub den lidt længere, bevidsthed om holdningen, ikke blive kedelig at se på</li></ul>

## Gulvarbejde - bevægelse på gulv

Gulvet er din ven! Gulvarbejde er primært at bevæge sig liggende eller siddende på gulvet. Det er derudover vigtigt at "smelte" sammen med gulvet og være let og tung på samme tid.

Begynder	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lære at holde kroppen i gulvet</li><li>- Få fornemmelsen af gulvet</li><li>- Brug historie</li></ul>
Let øvet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Præsenter bensving</li><li>- Intro til og lære om De 5 punkter</li><li>- Bliv ét med gulvet</li><li>- Have så meget som muligt af kroppen i gulvet hele tiden</li><li>- Op og nedgangen</li><li>- Rul på de bløde punkter - ikke knoglerne</li></ul>
Øvet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Center spændingen</li><li>- Arbejde med arme og ben</li><li>- Sæt afsæt fra gulv</li><li>- Udforske øvelser på gulv</li><li>- "sten i røven"</li><li>- Lære at rulle og panden i gulvet</li></ul>
Rutineret	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bryd grænserne</li><li>- Vide hvor øvelsen starter og slutter</li><li>- Være "let" og være "tung"</li><li>- Bruge gulvet som et hjælpemiddel - op/ned</li></ul>



# Fodled

Fodled i sig selv er en vigtig øvelse af have kendskab til, da de bruges i sammenhæng med de fleste andre øvelser.

Begynder	<ul style="list-style-type: none"><li>- Arbejde med balancen</li><li>- Leg med balancebræt</li></ul>
Let øvet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fodleds sekvenser - stående, siddende eller liggende</li><li>- Afsæt fra gulv</li><li>- Kende forskel på de forskellige positioner fodleddene kan stå i</li></ul>
Øvet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rotations sekvenser med fokus på fodled</li></ul>
Rutineret	<ul style="list-style-type: none"><li>- At være bevidst om at benytte sine fodled i ens gymnastik</li></ul>

# Håndredskaber

Håndredskaber kan være bold, tøndebånd, vimpel, køller, sjippetov, hat, paraply, grydeske, tørklæde samt hvad fantasien ellers byder på.

Begynder	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bruge redskaberne i leg</li><li>- Lære alle redskaber at kende</li></ul>
Let øvet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kaste og gribe redskaberne</li><li>- Arbejde med at bruge redskabet som en forlængelse af kroppen</li><li>- Lav sekvenser uden håndredskabet - sæt redskabet på efterfølgende når de kan sekvensen</li></ul>
Øvet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bruge det som en forlængelse af kroppen</li><li>- Øve forskellige sekvenser med redskaber</li></ul>
Rutineret	<ul style="list-style-type: none"><li>- Redskabet må ikke begrænse gymnastens øvelser</li><li>- Svære sekvenser</li><li>- Det skal se naturligt ud</li><li>- Prøve at arbejde med redskabet selv, evt. selv lave en redsskabssekven</li></ul>

## Udtryk/sanser/fokus/balance

En vigtig del af gymnastikken er balance, sanser og udtryk.

Begynder	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kigge op</li><li>- Smile</li><li>- Retninger</li><li>- Armene bag ørene</li></ul>
Let øvet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Øjenkontakt med publikum</li><li>- Føl/udtryk musikken</li><li>- Leg med udtryk</li><li>- Kende forskel på op, ned, højre, venstre og diagonaler</li></ul>
Øvet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Flere udtryk i samme serie</li><li>- Skift udtryk i forhold til musikken</li><li>- Mærke publikum</li><li>- Rotationer med fokus</li></ul>
Rutineret	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lege med individuel og fælle udtryk</li><li>- Udtryk serien med hele kroppen</li></ul>

# Smidighed

smidighed er hovedsageligt hvor du smidiggøre musklerne hvorefter du kan udføre balancer som Y-balance eller smidigheds momenter såsom split og spagat.

Begynder	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ben op/Y-balance</li><li>- Kend din krop</li><li>- Leg med split og spagat</li></ul>
Let øvet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Udvikling af split og spagat</li><li>- Fodled og haser</li><li>- Skulder smidighed</li><li>- Sidebøjninger/smidighed i siderne</li></ul>
Øvet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Telt</li><li>- Skråt split</li><li>- Spagat med begge ben</li><li>- Smidigheds sekvens</li></ul>
Rutineret	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stående split</li><li>- Vende split</li><li>- Rul-igennem-split</li><li>- Leg med hvordan DU laver en smidigheds sekvens bedst muligt</li></ul>

## Niveauer:

\*begynder – Søde piger/rytmepiger

\*let øvet – rytmepiger/junior piger

\*øvet – junior piger/senior

\*rutineret – senior

## Inspiration:

- Grundlæggende er der fokus på
- Kropsbevidsthed
- Orientering rum/retning
- Led funktioner
- Bevidsthed
- Teknikker

## Råd til at håndtere gymnaster som ikke vil:

- Gå tilbage og kigge på de ting gymnasten har lært
- Se på de positive ting som gymnasten har lært
- Sig; det har jeg ikke lært endnu i stedet for - det kan jeg ikke
- Forældrene kan være et problem
- De skal lære at det kræver træning at blive god - øvelse gør mester
- Fortæl gymnasten hvad de er gode til, så de selv ser positivt på det
- Lav en “pagt”, spilleregler for holdet
  - Det er okay at falde
  - Det er okay at man ikke kan det første gang
  - Det er okay at fejle
  - Vi skal grine
  - Vi skal have det sjovt
  - Vi skal lære noget sammen
  - Det er ikke okay at sige - jeg kan ikke/jeg tør ikke