

Oprettelse af bruttotrupper - junior

Kære gymnaster, trænere og forældre

Landsholdskonceptet ændres fra at være et forløb der startes og stoppes i forbindelse med et EM til at blive et mere kontinuert forløb. Det betyder blandt andet, at de 16 gymnaster, som indgik på hvert af de tre juniorlandshold frem mod sidste EM, automatisk kommer med i bruttotruppen, forudsat at gymnasterne stadig er aktive inden for TeamGym og lever op til alderskravene. Det betyder også at der ikke vil blive afholdt en decideret udtagelse. I stedet suppleres bruttotrupperne med gymnaster som observeres til konkurrencer og/eller indstilles af deres respektive klubtrænere.

Etableringen af de to bruttotrupper for hhv. juniorpiger og juniordrenge er det første skridt på vejen mod at repræsentere Danmark på juniorsiden til EM på hjemmebane i oktober 2020.

De to bruttotrupper kommer hver især til at bestå af 35-50 gymnaster, som frem mod EM skal være basis for at danne de tre juniorlandshold. Bruttotrupperne kan suppleres løbende.

Hvem kan indstilles og hvordan foregår det?

Man kan komme i betragtning til bruttotrupperne, hvis man er dansk statsborger og er født i 2003-2006 samt har et gymnastisk niveau som beskrevet senere i dette dokument. Rammen for landsholdsarbejdet er beskrevet i "TeamGym-landsholdenes vej mod EM 2020": [Link](#)

Vi arbejder på at indstillingen af gymnaster kommer til at foregå i et samarbejde mellem klubtrænere og landstrænere.

Landstrænerne vil i løbet af maj 2019 kontakte de relevante gymnaster, som var en del af juniorlandsholdene pr. 1. juli 2018, og invitere dem til første samling i juni 2019. Der tages ligeledes kontakt til gymnasternes klubtrænere og forældre.

Herudover vil vi opfordre jer som klubtrænere til at indstille relevante gymnaster ved at følge et af nedenstående links. Sidste frist for indstilling er **senest d. 26/5-2019**.

Junior piger	Junior drenge
------------------------------	-------------------------------

Landstrænerne vil kontakte klubtrænere i forbindelse med indstillingen af gymnaster. Klubtrænerne er velkommen til at kontakte landstrænerne omkring potentielle landsholdsgymnaster i forbindelse med indstillingen.

Kontaktoplysninger for juniorlandstrænerteamet:

Junior piger		Junior drenge	
Sofie Ny	2042 8942	Helge Kappel	4411 7848
Line Kjærsgaard Knudsen	2612 0508	Simon Bjørn Øbro	2263 2387
Tanja Venø Andersen	2360 6368	Christian Valdemar Skibsted	2015 6485
Mathias Bang	4240 0976	Nicky Schumacher	5250 4484
Mads Haslund Haubjerg	3134 1239		

Umiddelbart efter Danmarksmesterskaberne offentliggøres hvilke gymnaster der som udgangspunkt kommer til at udgøre de to bruttotrupper.

Kalender

Der er planlagt tre samlinger for bruttotrupperne i 2019:

- | | | |
|--------------|------------------|---------------------|
| - 1. samling | 7.-8. juni | Vejstrup Efterskole |
| - 2. samling | 4.-5. oktober | Sted ukendt |
| - 3. samling | 22.-23. november | Sted ukendt |

Spørgsmål

Generelle spørgsmål til juniorlandsholdsarbejdet kan rettes til Mads Trangbæk, 20 28 79 11.

Spørgsmål til GymDanmark kan rettes til Formand for TeamGym Kim Kløve Lassen kila@gymdanmark.dk

Vi glæder os til at komme i gang!

Spændstige hilsner

Juniorlandstrænerteamet

Sofie, Tanja, Mathias | Simon, Line, Mads | Helge, Christian, Nicky | Mads

Guide til gymnastisk niveau for junior bruttotrupper

Generelt

Vurderingen af den enkelte gymnast baseres som udgangspunkt på det nuværende gymnastiske niveau. Herudover indgår klubtrænerens vurdering af gymnastens form, indstilling, indsats og forventede progression.

Ideelt er man som gymnast alsidig og behersker alle tre discipliner

Momenter og rytme

Junior piger	Junior drenge
<ul style="list-style-type: none">- Arbejde med splitstem til håndstand - og stå stille på hænder- Arbejde med stem med strakte samlede ben- Araber strakt full på fiberbane til grav	<ul style="list-style-type: none">- Arbejde med splitstem til håndstand - og stå stille på hænder- Arbejde med stem med strakte samlede ben- Arbejde med smidige haser, med henblik på at lære smidighedsmomentet "bryst til knæ" samt forlæns Y-balance

Spring

Bane

Junior piger	Junior drenge
<ul style="list-style-type: none">- Dobbelt baglænder - uden modtagning- Full kraft barani- OBS! Vi kommer til at arbejde med dobbelt strakt baglænder som et fremadrettet fokuspunkt	<ul style="list-style-type: none">- Full kraft barani eller hofte kraft rudy eller dobbeltroterende- Dobbelt strakt baglænder- Arbejde med skrue på dobbeltroterende baglæns spring

Trampet

Junior piger	Junior drenge
<ul style="list-style-type: none">- Minimum strakt out- Forlæns over pegasus (dobbeltroterende)	<ul style="list-style-type: none">- Strakt randy- Pegasus: Strakt overslag out