

# GYMTRÆNER 1 ROPE SKIPPING



**Gym**Danmark  
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

# GYMTRÆNER 1 – ROPE SKIPPING

## UDGIVER:

GymDanmark

## REDAKTION:

Sofie Slettebo  
Mia Mønster  
Pil Christiane Lindekron  
Anita Lyng Bentved  
Jonas Vestergaard Jensen

## BILLEDER:

Per Kronvold  
GymDanmark

## GRAFISK DESIGN:

Janne Jelstad

## TRYK:

Formegon

## UDGIVELSEÅR:

2019 – 1. udgave – 1. oplag

## LITTERATUR:

GymTræner 1 – Basis og dennes litteraturliste – Se herunder

Team Danmark (2016). ATK 2.0 Træning af børn og unge.

GymDanmark (2012) Aldersrelateret Træningskoncept Trampolin og Idrætsgymnastik.

DIF (2006). Styrketræning.

DIF (2004). Idræt for børn og unge.

DIF (2006). Fysisk Træning.

DIF (2006). Idræt og træning.

DIF (2011). Aldersrelateret træning - for børn og unge.

DIF (2011). Tekniktræning.

DIF og Zacho, M. (2001). Træningsplanlægning.

GymDanmark og DGI (juni 2014, red. 2016). Springsikker – Måtte & Trampet.

Krop & Fysik/Danske fysioterapeuter (2008). Idrætsskader.

Neergaard, C. & Andersen, B. (red.) (2008). Sportsskader. Forebyggelse, behandling & genoptræning. Munksgaard Danmark.

<https://www.dif.dk/da/hjernerystelser/spotindhold/hjernerystelser>

<https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/akut-og-foerstehjaelp/tilstande-og-sygdomme/foerstehjaelp/skader/ryg-og-nakkeskader/>

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/akutte-sygdomme/foerstehjaelp/ben-led-muskler/rygmarvsskade/>

<https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsmedicin/akutte-skader/>

# INDHOLDSFORTEGNELSE

FORORD.....	4
GYMTRÆNER – NIVEAU 1.....	6
GYMTRÆNER 1 – ROPE SKIPPING .....	7
KAPITEL 1 – GYMDANMARK.....	8
KAPITEL 2 – HVAD ER ROPE SKIPPING?.....	10
KAPITEL 3 – ANSVARLIG UDVIKLING .....	12
KAPITEL 4 – OPVARMNING OG GRUNDTRÆNING.....	30
KAPITEL 5 – METODISK OPBYGNING AF TRICKS I ROPE SKIPPING.....	38
KAPITEL 6 – TRÆNINGSPANLÆGNING .....	52
KAPITEL 7 – KONKURRENCE FOR BEGYNDERE.....	58

## FORORD

### GYMTRÆNER – EN UDDANNELSE FOR LIVET

At være en god træner er noget man, skal øve sig på – Det kommer ikke af sig selv. Hvem er DU som træner? Hvilke valg og fravalg gør du dig i træningen?

På træneruddannelsen sætter vi dig som træner i centrum og skaber rum for, at **du kan udvikle din viden** indenfor det fysiologiske og tekniske, som er det, mange forbinder med en dygtig træner. I lige så høj grad ønsker vi at **øge din bevidsthed om de værktøjer**, du som træner kan benytte, når det gælder de sociale og psykiske aspekter i trænergerningen. Sidst, men allervigtigst, vil vi lære dig **at UNDERVISE** – Det er et håndværk i sig selv at formidle et budskab, som dine deltagere lærer og forstår.

GymTræner er **specialiserede træneruddannelser** for alle grene af gymnastikken - lige fra hjælpe-trænerniveau til elitetrænerniveau. Du kommer godt fra start og ved altid, hvad det næste step er, for at **du kan blive ved med at udvikle dine kompetencer** som træner.

GymDanmark mener, det er en styrke, at gymnastikkens mange kommende **trænere mødes og skaber netværk** på tværs af gymnastikgren, alder og køn. Derfor **kickstartes alle uddannelser med et basismodul**, hvor alle mødes. Herefter har du har mulighed for at specialisere dig indenfor netop den gymnastikgren du har interesse i.

Vi håber, du vil **finde dette netværk givtigt og selv bidrage** til et gymnastiknetværk i Danmark, som har fokus på at lære, være nysgerrig og blive bedre som træner.

Med et **kvalitetsstempel** som GymTræner i hånden vil du have evnen til at begejstre, motivere og dygtiggøre gymnaster i hele Danmark.

#### Træneruddannelse gør dig i stand til at:

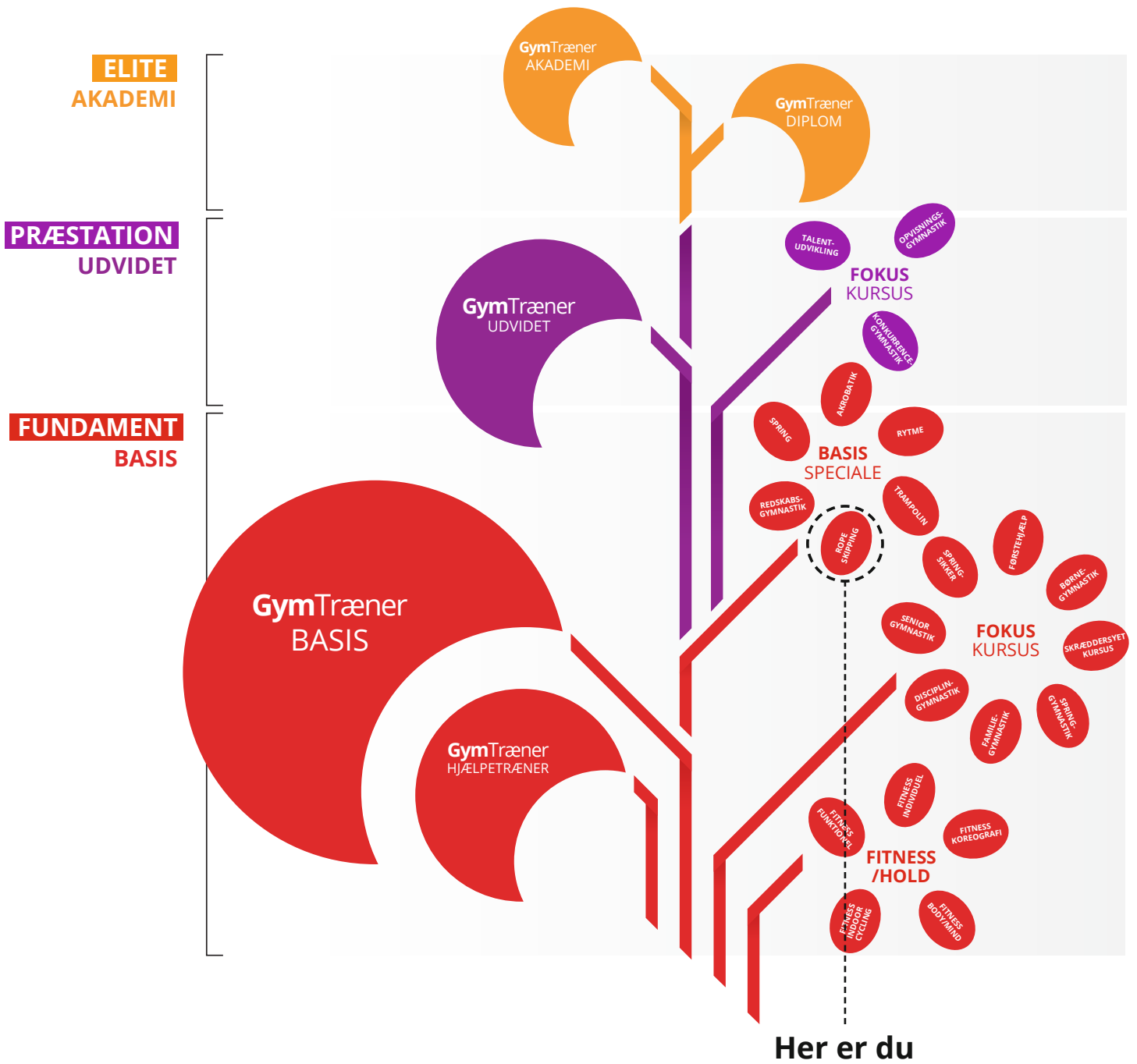
- Tilrettelægge din træning efter gymnastens fysiske, psykiske og sociale udvikling
- Udvikle dine gymnaster ved hjælp af bevidste valg af træningsformer og øvelser
- Reflektere over de valg og fravalg, du gør dig i træningen
- Begrunde dine valg af træning, metodik og pædagogik ud fra konkret viden

På denne uddannelse du nu skal i gang med, sættes der særligt to værdier i centrum: **UDVIKLING** og **FASTHOLDELSE**.

For at kunne skabe en ansvarlig udvikling for sine gymnaster, skal man som træner først og fremmest kunne formå at få sine gymnaster til at komme igen næste gang.

Vi håber, at du gennem GymDanmarks træneruddannelse får øjnene op for, hvor mange facetter der er i trænergerningen, og at vi kan gøre dig nysgerrig på hele tiden at dygtiggøre dig, lige meget hvor gammel du er, hvor meget erfaring du har, eller hvilken gymnastikgren du interesserer dig for...

Go' vind på din træneruddannelsesrejse...



## GYMTRÆNER NIVEAU 1



GymTræner - Niveau 1																																																
<b>Basisdel</b>	4,5 timers forberedende E-læring + 17 timer tilstedeværelse (lørdag kl. 10 – søndag kl. 16) + 1,5 times efterfølgende refleksionsopgave																																															
<b>Specialedel</b>	19 timer (fredag kl. 18 – søndag kl. 16).																																															
<b>Målgruppe</b>	Minimum 15 år																																															
<b>Krav for deltagelse</b>	Basisdelen skal bestås, inden du kan deltage på specialedelen. Refleksionsopgaven fra basisdelen skal være afleveret 30 dage efter uddannelsen for at få adgang til specialedelen.																																															
<b>Formål</b>	Du skal opnå kompetencer, der gør dig i stand til at fungere som træner for hold eller individuelle gymnaster. Der lægges et fundament for dine basiskundskaber som træner.																																															
<b>Udbytte</b>	Efter uddannelsen vil du kunne planlægge og gennemføre en træning (med fokus på kvalitet i den enkelte træning). Optimalt set vil du kunne lede et hold sammen med en træner uddannet på Niveau 2, som har ansvaret for sæsonplanlægningen.																																															
<b>Fokus</b>	<b>At lære gymnasterne at træne – udvikling og fastholdelse. Der sættes fokus på den enkelte træning med afsæt i undervisning af børn.</b>																																															
<b>Indhold</b>	<p><b>Basisdelen:</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Indhold</th> <th>E-læring</th> <th>Praksis</th> <th>Efter</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Velkomst/Introduktion til GymTræner 1 - Basis</td> <td>15 min.</td> <td rowspan="3">1 time 20 min.</td> <td rowspan="13"></td> </tr> <tr> <td>GymDanmark</td> <td>10 min.</td> </tr> <tr> <td>Motorik</td> <td>45 min.</td> </tr> <tr> <td>Udviklingstrin for børn og unge</td> <td>20 min.</td> <td rowspan="2">55 min.</td> </tr> <tr> <td>Anatomi, fysiologi og træning</td> <td>40 min.</td> </tr> <tr> <td>Skader</td> <td>30 min.</td> <td rowspan="2">2 timer 15 min.</td> </tr> <tr> <td>Opvarmning</td> <td>15 min.</td> </tr> <tr> <td>Grundtræning</td> <td>45 min.</td> <td>2 timer</td> </tr> <tr> <td>Trænerrollen og træningskultur</td> <td>-</td> <td>4 timer 20 min.</td> </tr> <tr> <td>Træningsplanlægning</td> <td>40 min.</td> <td>2 timer</td> </tr> <tr> <td>Undervisning</td> <td>25 min.</td> <td>3 timer 15 min.</td> </tr> <tr> <td>Afrunding</td> <td>-</td> <td>45 min.</td> </tr> <tr> <td>Refleksionsopgave</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>1 time 30 min.</td> </tr> <tr> <td><b>I alt</b></td> <td><b>ca. 4,5 timer</b></td> <td><b>ca. 17 timer</b></td> <td><b>1 time 30 min.</b></td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Specialedelen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Opvarmning og grundtræning (opfølgning fra basisdelen) – 3 timer</li> <li>- Metodisk opbygning af momenter – 14 timer</li> <li>- Træningsplanlægning (opfølgning fra basisdelen) – 1 time</li> </ul> <p><b>(Timetal er vejledende!)</b></p> <p>Efter GymTræner 1 – Basis kan du vælge at specialisere dig indenfor: Spring, Trampolin, Rytmask Gymnastik, Redskabsgymnastik, Acrobatik og Rope Skipping.</p>			Indhold	E-læring	Praksis	Efter	Velkomst/Introduktion til GymTræner 1 - Basis	15 min.	1 time 20 min.		GymDanmark	10 min.	Motorik	45 min.	Udviklingstrin for børn og unge	20 min.	55 min.	Anatomi, fysiologi og træning	40 min.	Skader	30 min.	2 timer 15 min.	Opvarmning	15 min.	Grundtræning	45 min.	2 timer	Trænerrollen og træningskultur	-	4 timer 20 min.	Træningsplanlægning	40 min.	2 timer	Undervisning	25 min.	3 timer 15 min.	Afrunding	-	45 min.	Refleksionsopgave	-	-	1 time 30 min.	<b>I alt</b>	<b>ca. 4,5 timer</b>	<b>ca. 17 timer</b>	<b>1 time 30 min.</b>
Indhold	E-læring	Praksis	Efter																																													
Velkomst/Introduktion til GymTræner 1 - Basis	15 min.	1 time 20 min.																																														
GymDanmark	10 min.																																															
Motorik	45 min.																																															
Udviklingstrin for børn og unge	20 min.	55 min.																																														
Anatomi, fysiologi og træning	40 min.																																															
Skader	30 min.	2 timer 15 min.																																														
Opvarmning	15 min.																																															
Grundtræning	45 min.	2 timer																																														
Trænerrollen og træningskultur	-	4 timer 20 min.																																														
Træningsplanlægning	40 min.	2 timer																																														
Undervisning	25 min.	3 timer 15 min.																																														
Afrunding	-	45 min.																																														
Refleksionsopgave	-	-		1 time 30 min.																																												
<b>I alt</b>	<b>ca. 4,5 timer</b>	<b>ca. 17 timer</b>	<b>1 time 30 min.</b>																																													
<b>Refleksionsopgave</b>	30 dage efter den praktiske del af uddannelsen skal du individuelt eller i gruppe med dine medtræner(e) fra samme hold i samme forening uploade en refleksion ift. din brug af det lærte stof. Det kan uploades som tekst, video eller lydfil og deles med de andre deltagere på uddannelsen. <b>Refleksionsopgaven er berammet til ca. 1,5 time og skal afleveres for at modtage uddannelsesbevis (og bestå GymTræner 1 – Basis).</b>																																															
<b>Certificering</b>	Efter at have bestået både basisdel og specialedel vil du være certificeret GymDanmark-træner på BASIS niveau. For at opnå din certificering kræver det en deltagelse på både basis og speciale på 100 %.																																															
<b>Eksamen</b>	Basisdelen afsluttes med en praktisk undervisningsøvelse som vurderes bestået/ikke bestået. Specialedelen afsluttes ligeledes med en test, som vurderes bestået/ikke bestået.																																															
<b>Gennemførelse</b>	Vi anbefaler, at man gennemfører basis og specialedel i samme sæson, men man kan sagtens lade uddannelsen strække sig over 2 sæsoner (basis den ene sæson og speciale den næste).																																															
<b>Pris</b>	Basis: 2.500 kr. inkl. materialer, kost og logi (overnatning på feltmaner) Specialedel: 3.000 kr. inkl. materialer, kost og logi (overnatning på feltmaner)																																															

# GYMTRÆNER 1 – ROPE SKIPPING

## FORMÅL

Du vil opnå kompetencer, der gør dig i stand til at fungere som træner for hold eller individuelle gymnaster. Der lægges fundament for dine basiskundskaber og forbinder din teoretiske viden til praksisnære situationer, du kan komme ud for som træner i sjipling/rope skipping.

## ADGANGSKRAV

Bestået GymTræner 1 - Basis

## FÆRDIGHEDSMÅL - GYMTRÆNER 1 – ROPE SKIPPING (SPECIALISERINGSDEL)

Deltagerne skal kunne planlægge og gennemføre en træningslektion med fokus på sjipling/rope skipping indeholdende; opvarmning, grundtræning samt disciplinspecifik træning af momenter svarende til gymnastens alder og niveau samt den fysiologiske, psykologiske og sociale udvikling.

## FOKUS

- Fokus på uddannelsen er at følge op på læring fra GymTræner 1 – Basis.
- Lære at undervise i sjipling/rope skipping i et træningsperspektiv.
- Planlægning af en enkelt træningslektion med god kvalitet.
- Underviserens rolle er i stort fokus.

## HVORNÅR HAR DU BESTÅET GYMTRÆNER 1 – ROPE SKIPPING?

For at bestå GymTræner 1 – Rope Skipping skal følgende være opfyldt:

- 100% aktiv deltagelse på uddannelsen
- Bestået praktisk prøve på uddannelsen
- Bestået teoretisk prøve på uddannelsen

## HVAD HAR DU ADGANG TIL EFTER UDDANNELSEN?

Efter GymTræner 1– Rope Skipping har du flere mulighed for at uddanne dig videre og blive dygtigere, men først og fremmest skal du hjem og øve dig som træner. Det er nemt at "falde tilbage" i det "man plejer" at gøre, så vi anbefaler, at du allierer dig med en af dine uddannelseskammerater og aftaler at I kan sparre og løbende tage GymTræner 1 – Basis – og Rope Skipping hæfterne op ad skuffen og reflektere over jeres trænergerning.

Du kan løbende få mere inspiration til træningen eller trænerrollen ved at deltage på fokuskurser.

Derudover kan det være relevant at tage flere specialiseringsdele fra træner uddannelsen, hvis du f.eks. ønsker at arbejde med elementer fra andre af gymnastikkens discipliner.

Når du har fået dig min. 2 års trænererfaring vil du være klar til GymTræner 2 – Basis.

Find altid aktuelle kurser og uddannelser i GymDanmarks kalender.





# GYMDANMARK



## KAPITEL 1: GYMDANMARK

Til dette kapitel hører E-læringsmodulet: **GymDanmark**  
[www.ie.dif.dk](http://www.ie.dif.dk)

### Vi udvikler og understøtter gymnastikken, så alle kan få bedre bevægelse i hverdagen

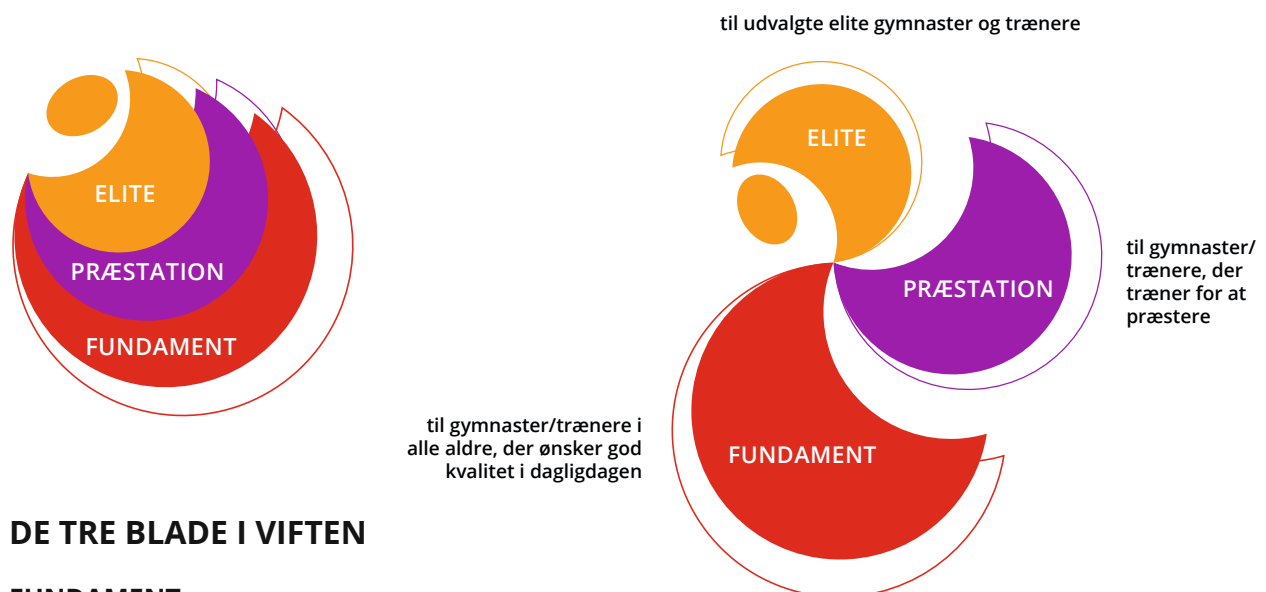
Danmarks Gymnastik Forbund, i daglig tale GymDanmark, er et af de største specialforbund under Danmarks Idrætsforbund (DIF). GymDanmark har eksisteret i over 100 år, og nogen kender måske GymDanmark under forkortelsen "DGF", der i 2014 blev skiftet ud med det nye kaldenavn, GymDanmark.

GymDanmark er et forbund med mange forskellige tilbud og aktiviteter, som henvender sig til mange forskellige målgrupper. Mest kendt er GymDanmark for deres tilbud indenfor konkurrencegymnastikken, men forbundet rummer meget mere end det.

GymDanmarks DNA illustreres i Viftemodellen. Dette er en måde at anskue forbundets mange tilbud og aktiviteter på, samt få et overblik over, hvem de er målrettet til. Hvert blad i viften er defineret ved målet for den træning, man laver, og bliver fyldt ud med tilbud og aktiviteter, som retter sig mod forskellige måder at træne gymnastik på.

#### Hvorfor er GymDanmarks DNA vigtig for dig som træner?

Viftemodellen vil hjælpe dig til at kunne navigere i GymDanmarks mange forskellige tilbud til foreninger, trænere og gymnaster.



### DE TRE BLADE I VIFTEN

#### FUNDAMENT

For alle trænere vil tilbuddene i "Fundamentet" være et solidt udgangspunkt, da de er målrettet alle, som ønsker god kvalitet i den daglige træning og for gymnaster i alle aldre. For langt de fleste trænere vil tilbuddene i "Fundamentet" være dækkende, og der er rig mulighed for at dygtiggøre sig løbende i dette lag.

#### PRÆSTATION

Ønsker du som træner at arbejde målrettet med opvisnings- eller konkurrencegymnastik (træne for at præstere), så finder du flere tilbud ved at søge i bladet "Præstation" i viften. Her finder du nemlig tilbud til dem, der har godt styr på "Fundamentet", og der vil være fokus på at træne frem mod et arrangement udenfor foreningen, hvor du 'viser sig frem' og eventuelt bliver bedømt.

#### ELITE

Sidst, men ikke mindst, skal du søge i bladet "Elite" i viften, hvis du er træner for gymnaster, der træner for at optimere deres præstation og udvælges til at repræsentere Danmark i internationale sammenhænge.

**FÆLLES FOR ALLE BLADENE I VIFTEN ER,  
 AT DE STÅR PÅ "FUNDAMENTET" - DEN GODE TRÆNING**



# HVAD ER ROPE SKIPPING

## KAPITEL 2: HVAD ER ROPE SKIPPING

Rope skipping er en alsidig sport, hvor der benyttes elementer fra bl.a. springgymnastik og dans. Sporten er en mere avanceret udgave af sjipling, hvor der udføres forskellige tricks og kan hoppes i et eller flere sjippetov.

Rope skipping omfatter en række forskellige discipliner bl.a.:

- Single rope: En person sjipper med et enkelt tov og laver så mange forskellige tricks som muligt.
- Double dutch: To personer svinger to tove asynkront mod hinanden, men en eller flere personer hopper over tovene.
- 2 i 1 tov: To personer er fælles om et tov, hvor sjipperne enten har ét håndtag hver og sjipper sammen eller på skift i tovet eller en sjipper har begge håndtag og hopper over den anden sjipper.

### KOM I GANG MED ROPE SKIPPING

Før du starter med rope skipping er det vigtigt, at de fysiske rammer er på plads. Rope skipping trænes bedst indendørs i en hal eller gymnastiksal, hvor der er minimum 4 meter til loftet. Da rope skipping belaster benene er det vigtigt, at træningen foregår på et gulv, der er egnet. Det kan f.eks. være trægulv eller sportsgulv, som oftest er i haller og gymnastiksale i Danmark. Undgå hårdt underlag, som f.eks. beton, linoleum og fliser.

For at komme godt i gang med rope skipping er det vigtigt at have det rigtige udstyr. Det første stykke tid kan man klare sig med et sjippetov og støddabsorberende sko. På sigt vil det være en fordel at have adgang til måtter og madrasser, som kan bruges til træning af springelementer samt musikanlæg.

Der findes mange forskellige typer af sjippetov. Til single rope er plastiktov bedst.



Det er vigtigt, at tovet kan dreje rundt inde i håndtaget, ellers filtrer tovet let. Den rigtige længde findes ved, at sjipperen stiller sig med samlede ben på midten af tovet, og justerer tovet's længde, så håndtagene ca. når til armhulerne.

Til double dutch er det en fordel at bruge perletov, der er ca. 4 meter lange. Man kan også bruge plastiktov eller bomuldstov. Perletovene har den fordel, at de har en god tyngde, der gør det nemmere at lære at svinge tovene. Tyngden gør det også lettere for svinjerne at hjælpe hopperen ved at bremse tovet en smule, hvis hopperen skifter rytme.

### ROPE SKIPPING SOM SUPPLEMENT I TRÆNINGEN

Rope skipping er en sjov måde at træne kondition og koordinationsevnen for både børn og voksne og er derfor oplagt at bruge som et supplement til træningen i andre sportsgrene. Rope skipping kan desuden bruges til at træne hurtighed, f.eks. for badmintonspillere eller bokserne, der ønsker at styrke deres reaktionsevne.

### GYMDANMARKS INSPIRATIONS-PAKKE I ROPE SKIPPING

For at hjælpe trænere og foreninger godt i gang med Rope Skipping har GymDanmark samlet en lang række tilbud der kan give inspiration til træningen.

Find dem på [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk) > Uddannelse og kurser > Træningsinspiration





# ANSVARLIG UDVIKLING

## KAPITEL 3: ANSVARLIG UDVIKLING

### LÆRINGSMÅL

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- Kendskab til principperne for at skabe en ansvarlig udvikling af dine sjippere.

Når dette modul er gennemført, kan du:

- Reflektere over værdierne fra ansvarlig udvikling i relation til rope skipping.



Ansvarlig udvikling skal ses som en samling af værdier, der tilsammen skal sætte rammen om de valg og fravalg du gør dig som træner i arbejdet med dine gymnaster.

På den lange bane er arbejdet med børn og unge i gymnastikken et langsigtet og struktureret proces. Det betyder, at den daglige træning og evt. opvisning/konkurrence sættes ind i et større perspektiv. Generelt fokuseres der på udøverens udvikling og i mindre grad på resultater, hvilket blandt andet betyder, at konkurrencer og opvisninger ses som et middel i udøverens udvikling og ikke et mål i sig selv.

Du skal som træner kunne tilrettelægge træningen efter udøvernes niveau, og hvor de er i deres fysiske, psykiske og sociale udvikling. Puberteten er styrende for, hvad du som træner skal være særligt opmærksom på.

For at kunne skabe en ansvarlig udvikling for dine gymnaster, skal du som træner først og fremmest kunne formå at få dine gymnaster til at komme igen næste gang. Ved at skabe et attraktivt, foranderligt, trygt og engagerende miljø under træningen, vil gymnasterne inspireres til at møde op og deltage aktivt i hver træning, hvorved en nødvendig kontinuitet dannes.

I rope skipping har man ofte den udfordring, at holdet består af sjippere med stor aldersforskel samt forskel i både sportsligt niveau og interesseniveau, hvilket kan gøre vanskeliggøre fastholdelse. Det er din opgave som træner at kunne differentiere din træning mellem sjippere med forskellig alder og niveau, og således sørge for udvikling og fastholdelse af flere typer af sjippere. Det kan være en svær opgave, men GymTræner 1 vil fokusere på at klæde dig bedst mulig på til opgaven.

Ansvarlig udvikling for børn er:

- Bred basistræning - Sen specialisering
- Et langsigtet perspektiv på træningen
- Konkurrencer og opvisninger må aldrig være et mål i sig selv men et middel til udvikling
- Træningen skal være sjov, motiverende og have høj kvalitet
- Gymnasten skal inddrages i egen læring og have mulighed for at tænke selv
- Mindre selektering – Mere udvikling
- Trænerskills: Nysgerrige reflekterende praktikere

### Øvelse - Videotesten

Hvordan ser din træning ud når:

- Du har fokus på en bred basis træning?
- Du inddrager dine gymnaster i træningen?
- Du har lavet en sjov, motiverende træning af høj kvalitet?
- Hvilke handlinger gør dig til en nysgerrig og reflekterende træner?

## ANSVARLIG UDVIKLING I PRAKSIS

For at sætte rammen om din træning er det vigtigt, at du, udover gymnasternes niveau, har øje for, hvor dine gymnaster er i deres fysiske, psykiske og sociale udvikling. Puberteten er styrende for, hvad du som træner skal være særligt opmærksom på. I store træk skal du kunne vurdere hvor dine gymnaster er:

- Før puberteten (præpubertet)
- Puberteten
- Efter puberteten (postpubertet)

Alle børn og unge gennemgår forskellige karakteristiske faser i deres liv. Faserne er hver for sig unikke. Børnene glider på hver sin måde fra den ene fase til den anden betinget af indre modning og ydre påvirkninger. Hvert barn har sit eget forløb. Hvornår perioderne indtræffer, og hvor længe de varer, varierer fra barn til barn, ligesom der er markante kønsspecifikke forskelle. Udover puberteten skal du også tage hensyn til de sportslige udviklingsfaser som fastsætter målet for den træning der lægges for dagen.

**De fem sportslige udviklingsfaser er:****1. Fundamental træning**

Barndom, piger og drenge 0 til 6 år.

**2. Lære at træne**

Præpubertet, piger 6-11 år og drenge 6-12 år.

Gymnasterne skal lære de grundlæggende forudsætninger for gymnastikken.

**3. Træne for at kunne træne**

Tidlig pubertet, piger 11-12 år og drenge 12-14 år.

Stigning i træningsvolumen.

**4. Træne for at kunne konkurrere/ præstere**

Sen pubertet, piger 13-14 år og drenge 15-16 år.

Uddannelse, læring og forberedelse til konkurrence præstation.

**5. Træne for at kunne vinde**

Efter pubertet, piger 15+ og drenge 17+.

Fokus på fremtidig udvikling, sikkerhed og sundhed, samt fastholdelse.

På GymTræner 1 – Basis og Specialdel vil der være størst fokus på fase 2: Lære at træne. Her er elementer som leg, opvarmning og grundtræning centrale.

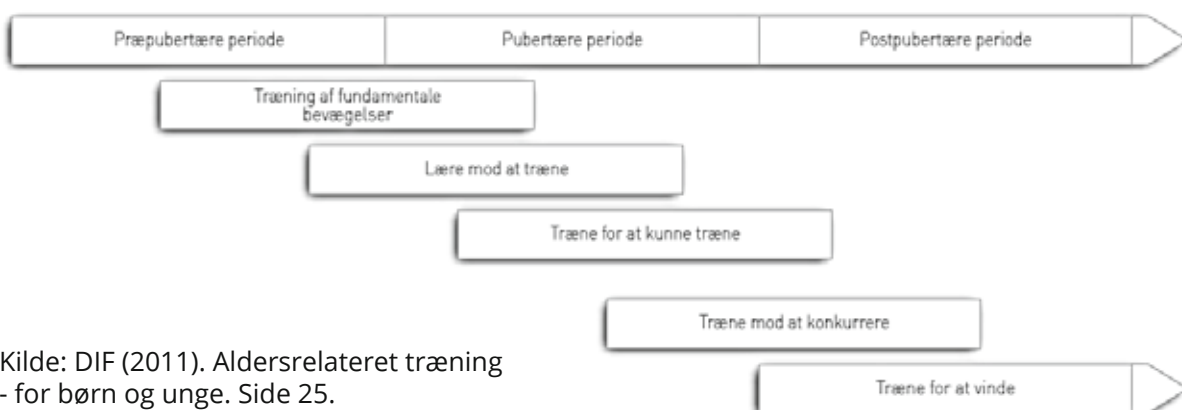
**ALDER OG FYSISK UDVIKLING**

Som nævnt på GymTræner 1 - Basis, kan man anskue sine gymnaster ud fra den kronologiske alder (den reelle alder børnene har i forhold til deres fødselsdato) eller ud fra deres biologiske alder (den relative alder børnene har opnået rent fysiologisk). I rope skipping kan der være både fordele og ulemper ved at vælge at dele sjipperne under træningen i enten kronologisk eller biologisk alder.

**KRONOLOGISK ALDER**

Vælger man at dele dem i kronologisk alder, vil træneren imødekomme sjippernes ønske om at træne sammen med de holdkammerater som de fx til dagligt går i klasse med og naturligt omgås med socialt uden for træningen. Dette er også oftest det letteste at administrere i en forening samt forstå hos forældre og sjippere.

Dog kan man som træner forvente, at selvom deres kronologiske alder er ens, så vil deres biologiske alder være forskellig. Dette vil betyde, at færdighedsniveauet sjipperne imellem kan variere meget, trods at de er lige gamle i forhold til fødselsdato. Træneren får derfor til opgave i træningen at finde på træningsøvelser og træningsstationer, som rammer bredt, så hverken nybegyndere finder træningen for svær, men heller ikke så let, at de mere øvede finder det for kedeligt.

**Sammenhængen mellem udviklingstrappens tre trin og modellen for sen specialisering.**

Kilde: DIF (2011). Aldersrelateret træning - for børn og unge. Side 25.

## BIOLOGISK ALDER

Vælger man i stedet at dele sine sjippere efter biologisk alder, vil man her kunne målrette træningsøvelser og træningsstationer mere specifikt til sjipperne. Til gengæld er det ikke sikkert, at sjipperne, der deles på denne måde, vil føle sig helt tilpas, da de muligvis ikke kender hinanden så godt på tværs af de kronologiske årgange. Derfor er det vigtigt for træneren at opfordre til samarbejde og skabe situationer i træningen, hvor børnene er nødt til at arbejde sammen og lære hinanden at kende. Opdeling efter biologisk alder vil ofte kræve, at der inden holdopdeling foretages test af sjipperne.

I rope skipping vil det i mange tilfælde være naturligt at opdele sjipperne efter kronologiske alder i de første år af sjipperens træning og senere gå over til opdeling efter biologisk alder på baggrund af sjippernes udvikling for derved at opnå ligeværdig træning og evt. holddannelse. Desuden vil forskellen på børns biologiske alder være mindre jo ældre børnene er. Altså; et halvt års forskel på to børn betyder relativt mere på nogle på 4 år end nogle på 12 år

## ALDER OG TRÆNING

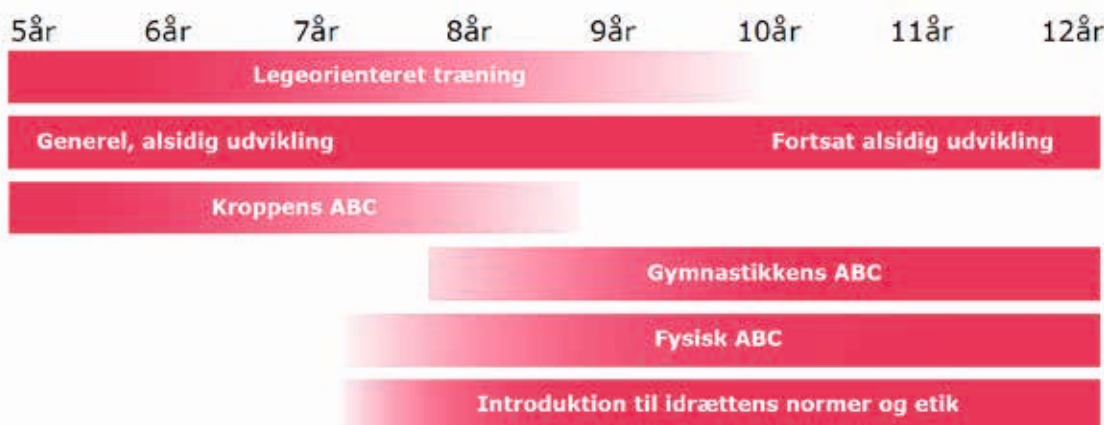
Uanset hvilken idræt eller sport børn dyrker, så er der nogle generelle retningslinjer for træning. Selvom man fx ved, at nogle bestemte styrketræningsøvelser vil kunne hjælpe sjipperne med at blive stærkere og dermed blive bedre til et bestemt spring eller trick, så nytter det ikke noget, hvis sjipperen ikke har alderen til at modtage den rette træningsrespons.

Dette skal forstås således, at før børn har en vis alder, vil muskler eller kredsløb ikke reagere eller tilpasse sig specielt godt i forhold til dele af den træning man laver med sine udøvere. Før puberteten vil børn fx hverken få store muskler eller blive meget stærkere af tung styrketræning og de vil heller ikke opleve væsentligt forbedret kondition ved at træne meget kondition. Præpubertære børn adapterer dog rigtig godt på den motoriske indlæring ved fx styrketræning – altså den tekniske del – og kan således have lettere ved at løfte tunge ting, hoppe højere, arbejde hurtigere med fødderne osv. Der kan således være grundlag for, at det er okay at lave en tilpasset mængde tung styrketræning med børn før puberteten, da de opnår bedre koordinering/aktivering af de rigtige muskelgrupper og -fibre. 'Tung' skal naturligvis være relativt til barnet og kan således ofte være tilstrækkelig med øvelser med egen vægt eller fx sjipling med en let taske på ryggen.

Det primære fokus skal lægges på træning af bevægelser som er relevante for rope skipping og i opvarmning samt grundtræning indøves simple træningsøvelser, som senere når sjipperne har den rette alder, kan omsættes til fx styrketræningsøvelser. Fx kan vi sagtens lave squat-bevægelser med børn, ved at lave lege, hvor de skal langt ned i benene for at komme under et redskab eller afsæt-bevægelser, hvor de skal hoppe op på eller over redskaber. Når børnene så senere kommer i puberteten, vil disse ikke være en uvant bevægelse og den noget sværere korrekte squat- og afsæt-øvelse, vil være nemmere at lære for sjipperen.

I stedet for at fokusere på den supplerende træning, så bør du som træner i større grad fokusere på træningen af rope skipping og lave fornuftige opvarmninger og udvælge relevante, men simple grundtræningsøvelser til dine sjippere.

### Udviklingstrin





## DET SOCIALE ASPEKT I ROPE SKIPPING

I et træningsfællesskab eller på et hold vil sjipperen altid indgå i en social relation til én eller flere. Det være sig med legekammerater, holdkammerater eller træneren. Grundlæggende er det et basalt psykologisk behov at føle, at man indgår i en relation til andre. Derfor tyder det også på, at man opnår større udvikling over tid, hvis man har lært at indgå i og udnytte sociale relationer. Derfor er det selvfølgelig af afgørende betydning, at man som træner har fokus på dette element i sin træning også.

Rope skipping betragtes typisk som en holdsport selvom den også dyrkes individuelt. Flere elementer udføres af en enkelt sjipper, men i størstedelen af elementer er man afhængig en af holdkammerat. Det er således væsentligt at børn lærer at forstå, at de er en del af et hold og dermed også en del af noget større, som rækker udover dem selv. Som træner bør man derfor forholde sig til de generelle retningslinjer for børns sociale udvikling.

## INDHOLD I TRÆNINGEN – SET I PERSPEKTIV AF DINE GYMNASTERS UDVIKLING

Herunder gennemgås de væsentligste punkter du som træner skal være særlig opmærksom på i præpuberteten. Derefter opridses kort opmærksomhedspunkter for arbejdet med børn og unge i pubertet og postpubertet.

### UDVIKLINGSTRIN 1 (PRÆPUBERTÆR PERIODE): 1. OG 2. FASE

1. fase: (0-6 år)	2. fase: (6-11 år)
Barndom Fundament	
Før pubertet Lære at træne	

I barndommen skal vi grundlægge fundamentet. Børn skal og vil prøve alt, og det skal du og forældrene opmuntre og udfordre dem til. Bevæglæde, behændighed, sansestimulering og alsidighed er nøgleord. Senere skal børnene lære idrættens spilleregler og sociale sammenhænge. De skal indøve sunde vaner omkring træningen, og de helt grundlæggende fysiske og koordinative forudsætninger skal opbygges. Børnene skal lære at træne ... rigtigt!

I denne udviklingsfase gælder: Træningsmiljøet skal frem for alt være sjovt og udfordrende. I den sammenhæng skal vi understrege, at "sjov" træning er mange forskellige ting. For nogle børn er det at være sammen med kammerater, for andre børn er det at konkurrere, og for andre børn igen er det at lære nye færdigheder.

Som det ses i figuren er Kroppens ABC især i spil i barnets første år, uanset om barnet dyrker idræt eller ej. Der er her tale om barnets evne til hensigtsmæssigt at ændre kropspositioner i forhold til sine omgivelser (Agility), evnen til kontrollere sin balance (Balance) og evnen til at koordinere bevægelser af enkelte kropsdele i forhold til hinanden (Coordination).

Disse tre faktorer er stærkt afhængige af hinanden og i barnets første år vil "træning" af den ene faktor også medføre forbedring af de to andre. Træning skal her forstås som barnets generelle udvikling gennem hverdags erfaringer, leg og muligvis det første møde med idræt og sport.

Den fysiske ABC omhandler udøverens hurtighed, styrke, bevægelighed og udholdenhed. Disse er fysiske forudsætninger for de gymnastiske færdigheder og alle disse forudsætninger vil i en ung alder alle blive trænet gennem generel gymnastiktræning. Ud over den generelle gymnastiktræning, vil man også kunne træne disse forudsætninger ved supplerende træning, såsom udstrækning og styrke- og kredsløbstræning. Dette vil vi ikke gå så meget i dybden med på denne uddannelse.

Mange udøvere, som vælger rope skipping som disciplin, har ikke tidligere lært gymnastiske færdigheder, hvorfor det er vigtigt, at der arbejdes med disse sideløbende i træningen for at støtte korrekt op om sjipperens langsigtede udvikling. Det er således vigtigt at der i træningen bl.a. arbejdes med kropsspænding, balance, vægt på armene, afsæt mv.

## MOTORISK UDVIKLING

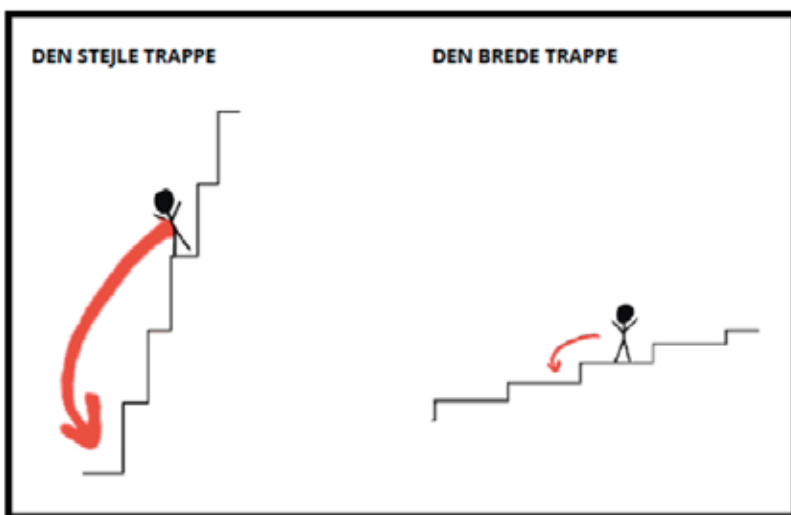
Den motoriske udvikling hos børn omhandler børns evne til at indlære og koordinere nye bevægelser.

Helt grundlæggende motoriske færdigheder hos børn er bevægelser såsom at kunne kravle for senere at lære at gå og sidenhen løbe. Det kan også være en færdighed som at gribe fat og løfte en genstand, fx en bold, for senere at lære at kaste eller gribe en bold.

I **Gymnastikkens ABC** kan vi også mere specifikt tale om grundlæggende bevægelselementer. Nedenfor er listet de væsentligste indenfor rope skipping:

- Afsæt/hop
- Kropsspænding
- Landing
- Balance
- Rotation
- Koordination af arme ift. ben
- Vægt på armene

For sjippere er motorikken afgørende for udviklingen og indlæringen af nye færdigheder. I rope skipping er det fx et grundlæggende bevægelselement at være i stand til at koordinere armene uafhængigt af benene. Denne færdighed skal bruges i stort set alle elementer af rope skipping – fx for at kunne lave et kryds i single rope og med tiden kunne lave en triple under med kryds. Dette betyder også, at man som træner bør fokusere på de grundlæggende færdigheder hos sjipperen, før man tager et trin op ad "færdighedstrappen" og øver sig på nye færdigheder.



Endvidere er det vigtigt at disse grundlæggende bevægelselementer trænes mange gange og på varierede måder, for at skabe et bredt fundament for sjipperen. Sagt på en anden måde; hvis sjipperen træner de færdigheder som de kan og forbereder sig inden de forsøger sig med flere nye tricks, vil de have de bedste forudsætninger for at indlære nye færdigheder. På den måde skaber man brede og sikre udviklingstrin. Det betyder også, at hvis sjipperen skulle lave en fejl eller opleve modgang ved indlæring af nye og mere nuancerede tricks, så vil sjipperen ikke "falde" langt ned ad "færdighedstrappen" og stadig have et bredt fundament til at udvikle og udføre en serie.

Rope skipping har den store fordel, at sporten består af en uendelig mængde af øvelser, som kan sammensættes på kryds og tværs. Disse øvelser varierer både i type, belastningstype og i niveau. Kunsten for trænere er at udvælge øvelser til både træning og til serier som balancerer disse, så sjipperen føler sig tryk i sit fundament og samtidig udvikler sig. Dette kan være en stor opgave, da de fleste sjippere har et forskelligt repertoire af øvelser og hele tiden udvikler nye. Som træner kan det være en stor fordel at inddrage sine sjippere i dette på et relativt tidligt tidspunkt, da det giver sjipperen et indblik i hvordan øvelser hænger sammen og udvikler sig.

## FYSIOLOGISK FOKUS

Trænere som underviser de yngste gymnaster (ca. 3-5 år), vil stå overfor en målgruppe som stadig er i gang med at udvikle de mest grundlæggende motoriske færdigheder. Det handler om at udvikle et så alsidigt og bredt motorisk fundament som muligt og det bør ske gennem leg. I denne alder er det afgørende at træningen er gennemsyret af leg og mindre grad formaliseret gymnastiske træningssøvelser. Gennem gode lege vil børn nemlig blive stillet overfor passende motoriske udfordringer i sjovt og motiverende klima.

Børn i denne alder vil sjældent have udviklet motoriske evner, som gør dem i stand til at sjippe selv. Nogle kan hoppe i et tov som svinges af andre, men vil sjældent have motorik til at koordinere arme og ben uafhængigt og vi vil således sjældent møde børn i denne alder i særskilt træning af rope skipping.

De børn, der er lidt ældre (ca. 5-8 år), vil begynde at kunne indlære de grundlæggende gymnastiske færdigheder som det kræves i rope skipping. Her bliver det muligt for børnene at lære at svinge og hoppe selv og kontinuert, lave simple kryds og serier og svinge til double dutch. Det er også her muligt, at børnene begynder at kunne koncentrere sig om at indlære serier til musik mv. De grundlæggende gymnastiske færdigheder kan, og bør, stadig leges ind. Tænk gerne sippetovet ind som et naturligt element i den legende grundtræning f.eks. i stafet, så børnene lærer at sippetovet er en naturlig del af træningen.

Det er dog vigtigt, at man som træner er opmærksom på, hvorvidt nogle af børnene i alderen 5-8 år endnu ikke har lært nogle af de mest grundlæggende motoriske færdigheder. Har de ikke det, så er det i denne alder, at man skal have "lappet hullerne". Det nytter ikke noget, at sjiipperen lærer mere avancerede færdigheder for tidligt, da der her er en sandsynlighed for, at sjiipperen vil møde for store udfordringer senere i sin udvikling. Derfor er det vigtigt, at sjiipperen fx lærer forskellige kryds-kombinationer i forlæns og baglæns før man begiver sig ud i kryds i double under og dernæst triple under. Det samme med styrkeelementer, hvor først rytmen i fake push up og frog med vægt på armene trænes før de udføres med tov og uden mellemlandning samt i double dutch osv.

	3-6-årige	6-9-årige
<b>Kendetegnende for aldersgruppen</b>	De leger rollelege, som med tiden afløses af regellege. De er motorisk usikre og er endnu ikke sikre i at koordinere arme og ben samtidig og har svært ved svinge/hoppe kontinuert.	Børn i alderen 6-9 år er nysgerige, åbne, tillidsfulde, umiddelbare og kreative. De har en naturlig trang til bevægelse.
<b>Sociale forudsætninger</b>	Rollelege er også parallellege, hvor børnene leger parallelt. De regelbundne lege fordrer gensidig respekt og accept, hvilket kan være udfordrende for de yngste børn.	Barnet søger mere kontakt med andre børn og begynder at blive i stand til at samarbejde. Børnene magter holdstørrelser på 2-4 spillere i lege med indbygget sjiippeelement og kan begynde at forholde sig til simple regler.
<b>Trænerens primære handleform</b>	Vise, katalysere og lege med.	Vise og forklare, instruere og korrigere, lege med. Være en resourceperson, som kan
<b>Udøverens primære handleform</b>	Lege, bevæge sig, undersøge og eksperimentere, øve sig, fremvise, fremsætte ideer.	Øve, lege, eksperimentere, bevæge sig, fremsætte ideer.

Kilde: Tilpasset fra Team Danmark (2016). ATK 2.0 Træning af børn og unge. Side 234-237.

**Øvelse**

- Hvilke grundlæggende motoriske og gymnastiske færdigheder er det vigtigt for sjiipperen at udvikle inden 5-8 års alderen?
- Hvilke grundlæggende færdigheder i rope skipping er det vigtigt for sjiipperen at udvikle i alderen 5-8 år?

I alderen 8-12 år træder barnet ind i det der også kaldes "den motoriske guldalder". Her har sjiipperen nået en alder, hvor hjernen er godt udviklet og meget modtagelig overfor indlæring af nye og mere komplicerede bevægelser. Samtidig er kroppen i en stabil fase, hvor barnet ikke vokser specielt hurtigt. Dette giver barnet mulighed for at blive særlig godt bekendt med sin egen krop i forhold til bevægelser, hvilket også gør det nemmere at indlære nye bevægelser. Som træner kan man godt udfordre sine sjiipperne, som er i den motoriske guldalder, da det er en særdeles gunstig læringsalder.

Det er også i denne alder, at sjiipperne kan begynde at blive mere bekendt med sammensætning af serier til musik, indbygning af spring i rope skipping, lidt større opvisningselementer samt hastighedsøgning i speed (såfremt sjiipperen har de rette forudsætninger!).

**Øvelse**

- Hvilke grundlæggende gymnastiske færdigheder er det vigtigt at sjiipperen at udvikle inden 9-10 års alderen?
- Hvilke grundlæggende færdigheder i rope skipping er det vigtigt for sjiipperen at udvikle i alderen 9-10 år?



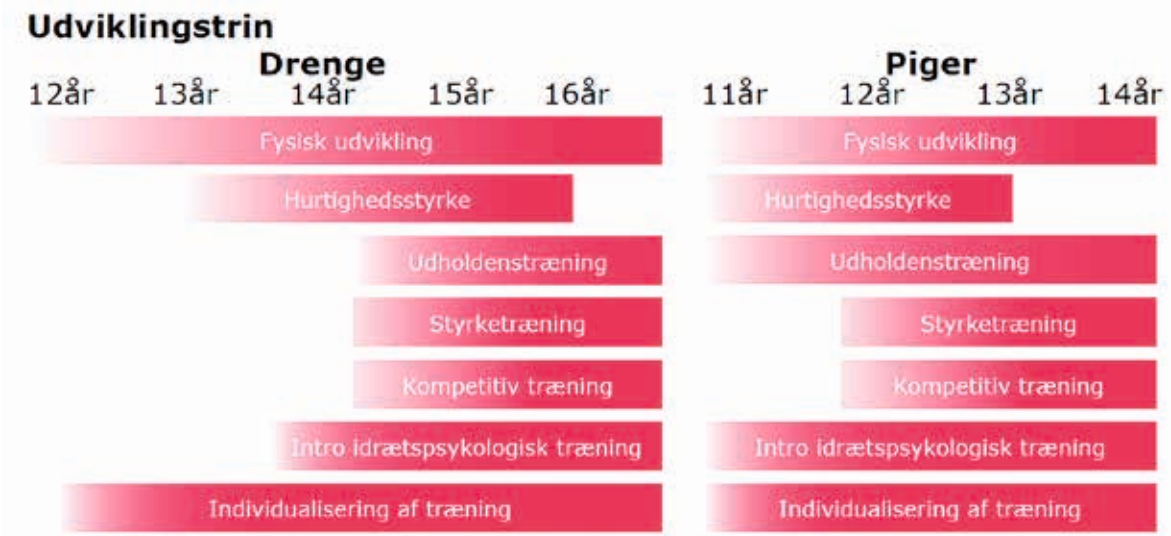
## UDVIKLINGSTRIN 2 (PUBERTÆR PERIODE): 3. OG 4. FASE

**3. fase (Tidlig pubertet)**  
Piger 11-12 år  
Drenge 12-14 år

**4. fase (Sen pubertet)**  
Piger 13-14 år  
Drenge 15-16 år.

Tidlig pubertet  
Træne for at kunne træne

Sen pubertet  
Træne for at kunne konkurrere



**Fysisk udvikling:** *Generel fysisk træning, fokus på skulder-, albue-, ryg-, knæ- og ankelstabilitet og tung styrketræning samt smidighed i primært skuldre og hofter.*

**Hurtighedsstyrke:** *Udvikling af alaktacid power (kort max. styrke op til max. 20 sekunder).*

**Kompetitiv træning:** *Træning af idrætten under konkurrencelignende vilkår samt oftere deltagelse i konkurrencer.*

Denne periode er domineret af, at udøveren forbereder sig på at kunne gennemføre større træningsmængder – derfor betegnelsen: Træne for at kunne træne.

I denne fase begynder specialiseringen af sjiipperen. Det vil sige, at de fundamentale kropslige og gymnastiske færdigheder er på plads, og det er tid til at udvikle dem specifikt mod sjipping.

I begyndelsen af perioden bør træningen overvejende være procesorienteret, men langsomt bør træningen blive mere mål- og resultatorienteret, hvor udøveren kan arbejde frem mod mere specifikke resultater i træningen.

Sidst i perioden skal du som træner opprioritere de specifikke disciplinrelaterede krav og færdigheder og forberede børnene mere direkte til situationer, hvor der skal præstere. De skal træne for at kunne konkurrere/præstere... bedre!

Der skal stilles krav til hver enkelt sjiipper i træningen, og sjiipperen skal begynde at arbejde disciplineret med at udvikle sig selv. Til gengæld har du som træner ansvaret for, at træningen er varieret, koncentreret og stimulerende.

## FYSIOLOGISK FOKUS

Den motoriske guldalder bliver sidenhen erstattet af den pubertære alder (ca. 12 årsalderen). Her begynder barnets krop at vokse hurtigere end tidligere (vækstspurt). Dette betyder også, at barnets kendskab til sin egen krop bliver udfordret, da den er under konstant forandring. Man kan sige, at barnet skal overføre de tidligere indlærte bevægelser til en helt ny krop. Dette resulterer ofte i frustrationer hos sjipperen, da udviklingen går langsommere og i nogle tilfælde vil sjipperen også opleve midlertidig tilbagegang. Oplevelser som dette ses i alle elementer i rope skipping.

Det er derfor vigtigt, at man som træner er god til at motivere sine sjippere i denne alder til at træne det de allerede kan og skabe progression over længere tid end tidligere.

## SOCIALT FOKUS

	<b>9-12-årige drenge og 9-11-årige piger</b>	<b>12-15-årige drenge og 11-14-årige piger</b>
<b>Kendetegnende foraldersgruppen</b>	Rollelege er blevet erstattet af regellege, og ofte er forhandlingen af regler og konstruktion af reglerne væsentlig og vigtig for børnene. Børnene begynder nu at være opmærksomme på egne sportslige evner, hvilket de ikke har været tidligere. Står deres evner ikke mål med deres ambitioner, starter de dårlige undskyldninger ("jeg har ondt i benet..."). Børnene bliver sidst i perioden mere resultatorienterede.	Puberteten indtræder for de fleste børn med en vækstspurt, begyndende social udvikling og øget fokus på selvstændiggørelse, som betyder, at de unge ofte vælger gruppens valg og evt. også vælger at tage afstand fra det tidligere liv, som de nu betragter som barnligt.
<b>Sociale forudsætninger</b>	Stigende behov for at være sammen med kammerater. Udøveren kan overskue lege/konkurrencer med flere end fem udøvere på holdet. Den sociale sammenhæng er for mange langt vigtigere end at dygtiggøre sig, hvilket dog som oftest ændrer sig i løbet af disse år, da de gode begynder at adskille sig fra de mindre gode, og dette indebærer en påvirkning af den sociale tryk på holdet som helhed eller de enkelte udøvere imellem.	Er i langt højere grad end tidligere påvirket af kammeraters valg, og udøverne identificerer sig efterhånden med kammerater, trænere m.fl. i stedet for med forældre.
<b>Trænerens primære handleform</b>	Instruktion, feedback på færdigheder og indsats, samtale og vejledning, stille opgaver og bedømme. Lege, øve, træne, begyndende konkurrence, fremsætte ideer, aftale/beslutte, fremvise, bedømme.	Vedligeholde følelsen af målrettet leg, men mere og mere dreje træningen mod læring og udvikling (målrettet træning). Øve, træne, konkurrere. Fremsætte ideer, aftale/beslutte, diskutere/beslutte, lede, fremvise og bedømme.
<b>Udøverens primære handleform</b>	Lege, bevæge sig, undersøge og eksperimentere, øve sig, fremvise, fremsætte ideer.	Øve, lege, eksperimentere, bevæge sig, fremsætte ideer.

Kilde: Tilpasset fra Team Danmark (2016). ATK 2.0 Træning af børn og unge. Side 234-237.

**UDVIKLINGSTRIN 3 (POSTPUBERTÆR PERIODE): 5. FASE****5. fase: (15+ år)**

Efter pubertet  
Træne for at kunne vinde

Nu skal alle fysiske, psykiske og tekniske forudsætninger være etableret. Du skal sikre, at alle præstationsforudsætninger bliver videreudviklet og begynde en egentlig prioriteret specialisering. Sjiipperne skal træne for at kunne vinde.

Ved indgangen til perioden skal du gradvist ændre fordelingen af træningsindholdet, så den alsidige grundtræning falder fra 50 til 25 % og træning med konkurrenceindhold/konkurrence stiger fra 50 til 75 %.

Træningen er ikke altid sjov, fordi den kræver så meget af sjiipperen. Det er vigtigt, at sjiipperen kan se en mening, med den træning der gennemføres, så du har som træner et stort ansvar for sammen med sjiipperen at skabe forståelse og ikke bare diktere. Træningen skal selvfølgelig stadig være spændende og varieret for at holde motivationen i top, så sjiipperen kan fortsætte sin udvikling.

Dreng	17år	18år	19år	20år
Piger	15år	16år	17år	18år
	Fysisk udvikling			
	Kompetitiv træning og konkurrence			
	Specialisering tekniske kompetencer			
	Udvikling psykologiske kompetencer			
	Udvikling personlige kompetencer			

**Kompetitiv træning og konkurrence:**

Træningen skal mere og mere være rettet specifikt mod konkurrence.

**Tekniske kompetencer:** Mere målrettet træning af tekniske sværheder og evt. begyndende specialisering.

**Udvikling af psykologiske og personlige kompetencer:** Generelt en tilpasning og balancering af livet indenfor og udenfor idrætten, herunder bl.a. uddannelse, job og bofunktion.

**Øvelse**

- Hvilke tanker har ovenstående afsnit om træning af børn givet dig?
- Er der noget du allerede gør uden at tænke over det?
- Er det noget du skal hjem og prøve af?

## MENTALE FÆRDIGHEDER OG PSYKOLOGISK UDVIKLING

Allerede fra en tidlig alder er det vigtigt at arbejde med at gøre børnene bevidste om egen læring. Børn der inddrages i egen læring er mere motiverede for aktiviteten og er nemmere at fastholde. Det handler om at kunne inddrage sjiipperne på det rette niveau ift. alder og udvikling.

I det følgende afsnit vil der blive præsenteret konkrete og simple øvelser og værktøjer til at arbejde med mentale færdigheder, som du som træner kan bruge i din daglige træning af sjiipperne.

Nogle forbinder måske mental træning med noget med at sidde og tale med en psykolog eller coach. Andre forbinder mental træning med noget, hvor "det" ikke fungerer eller er gået galt. Det kan godt være begge dele, men det kan i høj grad også være andet og mere end det.

I dette materiale handler mental træning og mentale færdigheder om at arbejde med de mentale dele som er en forudsætning for læring og udvikling i træningen i rope skipping.

Man kan sagtens implementere arbejdet med mentale færdigheder i den daglige træning. Mange gør det formentlig allerede ubevidst. Formålet med dette afsnit er at blive mere bevidst om arbejdet med mentale færdigheder.

Måske er begreber som visualisering, målsætning og konstruktiv evaluering ikke det du oftest siger i træningssalen, men mon ikke, at du alligevel kan genkende nogle af eksemplerne fra teksten fra din egen træning.

### Øvelse

- Prøv at notere nogle situationer fra din egen træning, hvor du ubevidst har trænet dine sjiipperes mentale færdigheder.

## VISUALISERING OG BRUG AF ANDRE SANSER

Visualisering er et godt redskab i rope skipping. Man vil måske opleve, at de mindre børn (3-12 år), vil finde det svært at koncentrere sig om meget specifikke visualiseringsøvelser. Dette kan man bedre forvente, når de bliver lidt ældre (12 år og ældre).

I stedet kan man under træning i stedet sætte sine sjiipper til at lave små visualiseringsøvelser, hvor de ikke eksplicit får at vide, at det er en mental øvelse og på den måde forbedre færdigheden.

Er en sjiipper fx ved at skulle lære sit første opvisningsprogram, kan man som træner bede sjiipperen om, at lukke øjnene og forsøge at forestille sig et af opvisningselementerne. Man kan formulere det for sjiipperen ved at sige, at sjiipperen skal forestille sig, at der spiller en film når sjiipperen lukker øjnene, hvor sjiipperen kan se sig selv udføre opvisningselementet. Filmen skal indeholde både omgivelser, placering på gulvet, musikken, alle bevægelser, flyt, hop, sving og takter. Når sjiipperen har set filmen et par gange, kan sjiipperen give det endnu et forsøg i praksis.

Hvis træner ser en detalje som sjiipperen kan optimere, fx bevæge sig mere til højre, hoppe mere i takt, svinge mere ned mod gulvet, kan træneren fortælle, at når sjiipperen næste gang lukker øjnene og ser filmen, så skal sjiipperen holde særligt øje med disse detaljer.

Det er også en god idé at hjælpe sjiipperen til at bruge flere sanser. Dette kan fx være ved at bede sjiipperen forestille sig hvordan det mærkes i benene ved afsættet til en double under eller hvordan sjiipperen mærker gulvet under hænderne i en push up. Lyd og lugt kan måske også bruges til at få sjiipperen til at føle sig som om man er 'hjemme i træningssalen', hvis sjiipperen fx oplever nervøsitet ved opvisninger ude.



## MÅLSÆTNINGER

Det er muligt at arbejde med målsætninger på flere niveauer. Som et mentalt værktøj, kan man som træner benytte det både til kort- og langsigtede processer med sine sjippere.

Målsætning er et vigtigt redskab at lære at bruge som sjipper, da det gør det nemmere at fokusere sin indsats på det mest væsentlige.

Målsætning kender de fleste nok som når man sætter sig et mål, der er længere ud i fremtiden. Der er ikke noget i vejen med, at dine sjippere gerne vil lære færdigheder, som ligger langt ude i fremtiden, i forhold til det niveau de er på nu. Det kunne fx være at en 9-årig sjipper godt kunne tænke sig at lære at lave en triple under med kryds, fordi han har set sin træner lave den. Det vil kræve mange års træning før sjipperen har opnået de rette forudsætninger, både fysisk og motorisk, før det kan lade sig gøre.

Dette er et langsigtet mål og en målsætning om at lære dette bliver derfor også mindre håndgribeligt. Derfor er det vigtigt også at sætte de mere kortsigtede mål, så sjipperen har noget at arbejde med nu og her. Fx kan det være, at sjipperen gerne vil lære at lave en AS efterfulgt af en CL. Når sjipperen har sat sig dette mål, kan du som træner spørge sjipperen, hvordan han vil opnå målet og hvornår sjipperen kunne tænke sig at målet skal være i indfriet. Dernæst samme øvelse med AS-AS, double under AS osv.

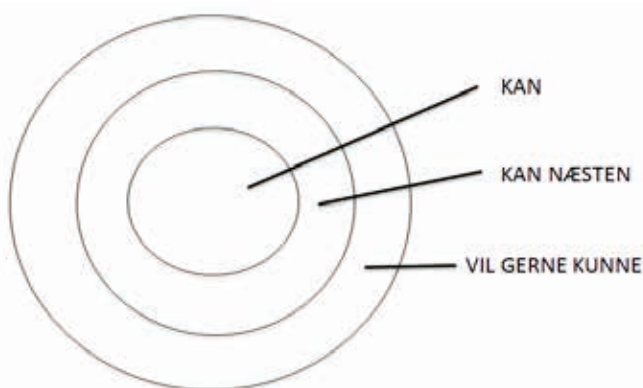
Det kan også være endnu mere basalt, fx hvis man underviser mindre sjippere og man spørger dem: "Hvad er det nu den her øvelse går ud på?" eller "Hvad er det nu der er vigtigt at huske, når vi laver kryds-kryds?". Forud for at kunne lave en god målsætning kræver det nemlig, at man kan tænke frem i tid og forestille sig, hvor man gerne vil ende at kunne lægge en plan og ikke mindst at kunne huske planen når man er i gang.

Ved at sætte mål, kan man som træner hjælpe sjipperen og styre sjipperen i den rigtige retning i forhold til at udvikle de ønskede færdigheder. Målet, som sjipperen har sat sig, kan derfor bruges som retningslinjen for sjipperens nuværende proces. Det betyder også, at når sjipperen kommer og spørger om de må lave et trick de endnu ikke er klar til, så kan man holde dem op på deres målsætning og minde dem om, hvad det er vi arbejder med for tiden.

Nedenfor er der to modeller, som man kan bruge som træner, til at arbejde med målsætninger blandt dine gymnaster.

## SKYDESKIVEN

Skydeskiven kender du fra GymTræner 1 – Basis og kan benyttes til visuelt at illustrere gymnasternes udvikling i forhold til færdigheder i rope skipping.



I ydercirklen placeres de færdigheder som sjipperen gerne vil lære længere ude i fremtiden. I den midterste cirkel placeres de færdigheder, som sjipperen gerne vil lære og som de netop nu er i gang med at lære, men som de ikke mestrer endnu. Fx kan det være at sjipperen kan lave både AS og CL, men sjipperen har ikke lært at sætte dem sammen endnu. Så vil målet der sættes i den midterste cirkel være AS-CL.

I centrum af cirklen ("bull's eye"), placeres alle de færdigheder som sjipperen mestrer. Målet er at træne de tricks der ligger i den midterste cirkel, så vi kan få flere færdigheder ind i centrum og på sigt tricks fra den yderste cirkel ind i den midterste cirkel. De forskellige færdigheder kan fx skrives på post-it sedler, som så kan rykkes rundt på, når sjipperen udvikler sig.

## MÅL I TRE NIVEAUER

Dette er et værktøj der i princippet fungerer ligesom skydeskiven ovenfor. Der er blot tale om en anden måde at formulere sine mål på. Forskellen er, at skydeskiven henvender sig godt til børn og er meget visuel, hvor mål i 3 niveauer henvender sig mere til juniorer og seniorer, men det kan også fint fungere for de helt små.

### Der er her 3 mål som skal sættes:

#### 1. Et mindst acceptabelt mål

Jeg skal minimum nå at lære at lave AS-AS inden sæsonen er slut

#### 2. Et realistisk mål

Jeg vil gerne lære at lave en double under AS

#### 3. Et drømmemål

Jeg vil gerne lære at lave en triple under AS-AS

Ved at lave et mindst acceptabelt mål, så sikrer vi, at sjiipperen lige meget hvad, får succes i den kommende sæson.

Det realistiske mål er så i virkeligheden her, vi som træner og som gymnast skal arbejde hårdt. For bliver der ikke trænet seriøst mod målet, så er det muligt at det ikke opfyldes. Modsat, hvis sjiipperen træner seriøst, så er det meget realistisk, at det kan nås inden sæsonen er slut. Og så er der drømmemålet. Det er slet ikke sikkert vi når det i år, måske ikke en gang næste år, men er med til at give sjiipperen blod på tanden. Omvendt kan det også være at sjiipperen er så dygtig at han når sit drømmemål inden der er gået en måned. Så må vi finde et nyt drømmemål for sjiipperen.

Som sagt kan man arbejde med målsætninger på flere niveauer og i forskellige tidsintervaller. I de ovenstående eksempler tages der udgangspunkt i, at sjiipperen selv sætter sig mål (med hjælp fra træneren) i forhold til sin egen udvikling.

Det er også muligt at arbejde med målsætninger for holdet og ikke kun de enkelte sjiippere. Man kan sætte sig med hele holdet eller konkurrenceholdet og snakke forventninger i starten af sæsonen og høre hvad de kunne tænke sig som mål, fx nyt stort element med lange tove i opvisningen, et specifikt antal hop i speed, eller om de gerne vil have en TJ med i en konkurrenceserie. Det kan også være målsætninger, som ikke omhandler opvisning eller konkurrence. I stedet kunne det være, at alle på holdet skal lære at hoppe wheel inden sæsonen er slut.

Selvom det er holdets målsætninger der sættes, får sjiipperen også en opgave, som skal løses for både sjiipperens egen skyld, men også for holdets.

### Øvelse

- Forestil dig, at du er træner for et hold med 9-10-årige begyndersjiippere. Sæt et mål for holdet og vælg 2-3 øvelser/lege som kan hjælpe holdet med at nå frem til målet.
- Hvad får den enkelte sjiipper ud af det mål der blev sat for holdet ovenfor?

Målsætninger behøver heller ikke kun at omhandle udvikling af fysiske og sjiippetekniske. Man kan som træner også sætte målsætninger for det sociale på holdet og for relationerne imellem sjiipperne.

En sådan målsætning behøver ikke nødvendigvis være italesat overfor gymnasterne, men kan være en "hemmelig dagsorden" som du som træner sigter efter henover sæsonen.

Alle de målsætninger der sættes, skal bruges til rykke sjiipperne fra deres nuværende niveau til et højere niveau. Målsætningerne er tænkt til at hjælpe træneren og sjiipperen til at sætte fokus på processen. Dette giver endvidere træneren bedre mulighed for at planlægge den fremadrettede træning og det vil også være lettere at evaluere på både træningerne og på sæsonen som helhed (nåede vi de mål der blev sat - hvorfor/hvorfor ikke?).

## KONSTRUKTIV EVALUERING

En central evne, for på sigt at skabe selvstændige sjippere, er at sjipperen kan evaluere sin egen indsats og reagere på dette. Dette er en egenskab, der kan (og skal) trænes på lige fod med den tekniske træning. Her er det vigtigt, at træneren er sin rolle bevidst og kan guide og træne sjipperne i at give sig selv og hinanden en konstruktiv evaluering.

### Evaluering

- Hvad lavede jeg?
- Hvorfor gik det som det gik?
- Hvad kan jeg gøre anderledes for at gøre det bedre?

Konstruktiv evaluering bruges i høj grad i forbindelse med den daglige træning. Det handler om, at vi sætter fokus på den proces sjipperne gennemgår fremfor det færdige trick eller resultatet af en konkurrence.

I mange tilfælde sker det, at evalueringen af tricket eller konkurrencen er afhængig af resultatet – fx om tricket lykkedes eller om man vandt eller ej. Men sådan bør det ikke være. En god evaluering tager i stedet udgangspunkt i sjipperens nuværende udviklingsniveau og fokuserer på hvad sjipperen lavede og selv kan gøre for at optimere på færdigheden/tricket/konkurrencen.

Som træner kan du hjælpe dine sjippere med at evaluere konstruktivt og holde fokus på processen ved at spørge til de ting de lige har lavet. Fx kan man spørge sjipperen, der lige har øvet sin opvisningsserie: "Prøv at beskrive, hvad du lavede", "Hvad gik særligt godt her?" og "Hvad tænker du, at du skal gøre anderledes for at det bliver endnu bedre?".

Konstruktiv evaluering bruges også i forbindelse med målsætninger og hvorfor nogle mål lykkes og andre ikke gør.

### Konstruktiv evaluering af de ting, som man selv har kontrol over

Det er vigtigt at sjipperne lærer at holde sig "på egen banehalvdel" og evaluere på de ting som de selv har kontrol over. Det er ikke usandsynligt, at man fra tid til anden hører nogen sige "Det er også fordi gulvet er dårligt, svingerne var for hurtige, der blev råbt noget forkert undervejs eller tovet er for kort", når sjipperen skal forklare hvorfor det ikke lige lykkedes denne gang. Det er ikke en konstruktiv evaluering.

En væsentlig forudsætning for at kunne udvikle sig over tid – og særligt i svære perioder, er at kunne forholde sig til sig selv og evaluere sin egen præstation konstruktivt. Og det er svært – og det er som alt andet, særligt svært hvis ikke man er blevet bedt om det før. Derfor er det afgørende, at man som træner giver sjipperne mulighederne for at gøre det. Det betyder fx at man som træner er nødt til at lade sjipperne gå på opdagelse i hvad de lige har lavet og hvad de selv mener at kunne gøre bedre – også selvom det set ude fra ikke er helt korrekt, det de svarer. Det er præcis det samme princip, som når sjippere indlærer nye tricks; de første mange gange er det forkert, men ved at få lov at øve sig bliver de dygtigere og nærmer sig det "korrekte".



- 1** HVAD HAR JEG LÆRT?
- 2** HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?
- 3** HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?
- 4** HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?





# OPVARMNING OG GRUNDTRÆNING

## KAPITEL 4: OPVARMNING OG GRUNDTRÆNING

### LÆRINGSMÅL

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- En indføring i den rope skipping specifikke del af opvarmning og grundtræning

Når dette modul er gennemført, kan du:

- Planlægge en opvarmning tilpasset træningens fokusområde



Som du lærte på GymTræner 1 – Basis skal opvarmningen hjælpe sjiipperen til at blive klar, til den efterfølgende træning både fysiologisk, mentalt og socialt. Ud over grundlæggende opvarmningsprincipper er det hensigtsmæssigt, at nogle af de elementer der indgår i opvarmningen, har en positiv transfer-værdi. Det vil sige, at de øvelser der benyttes i opvarmningen, gerne må ligne det, der efterfølgende skal trænes.

En af udfordringerne i rope skipping er, at sporten består af mange forskellige elementer og ofte vil en træning omfatte flere elementer. Af denne årsag er det en god ide at lave en alsidig opvarmning, hvor hele kroppen arbejdes i gennem. Det anbefales dog at man udvælger få elementer til opvarmningen, så sjiipperne kan fordybe sig i de enkelte færdigheder i længere tid og dermed sikre en god indlæring af færdighederne. Opvarmning tænkes således stadig som en indarbejdet del af træningen, hvor sjiipperne udvikles.

Som en del af opvarmningen eller som selvstændig del anbefales det at inddrage grundtræningsøvelser. Formålet med grundtræning i rope skipping er som i andre sportsgrene: at opkvalificere de bevægelsesmæssige, koordinative og muskulære forudsætninger, som udøveren bør opbygge for at kunne udvikle sine færdigheder.

Fokuspunkter i opvarmning og grundtræning i rope skipping

- Led (især ankler, håndled, knæ og skulder)
- Ryg
- Muskler omkring led
- De store muskelgrupper i benene
- Core

I rope skipping er der særlig stor belastning på kroppens større ledgrupper. Fodled og knæ belastes hver gang sjiipperen tager et hop og opvarmning samt generel træning af benene er derfor essentielt. Jo ældre og bedre sjiipperen bliver, vil der også være en større og større belastning på hånd og skulderled og det er således vigtigt at disse fra en tidlig alder bliver en del af opvarmning og grundtræning. På denne måde bliver det naturligt for sjiipperen at bruge disse led korrekt senere hen. Alle led samt hele ryggen skal desuden holdes smidige for at færdigheder kan udføres bedre. Det er således vigtigt at opvarmning og grundtræning både omfatter styrke af muskler omkring led samt bevægelsestræning af selve leddet og ryggen.

De større muskelgrupper i både ben, arme og core er væsentlige for at sjiipperen kan udføre færdigheder korrekt. Det er således vigtigt, at få gang i disse ifm. opvarmningen dette både ift. decideret muskelopvarmning, men også blodgennemstrømning og cardio. Det er således oplagt at ligge noget sjiipning ind i selve opvarmningen – bare husk at starte langsomt ud og evt. med nogle lege inkluderende gang/lunten/stille løb inden.

Der er mange eksempler på sjiippende opvarmning og flere eksempler er givet senere i kapitlet her. En helt simpel opvarmning og også en øvelse, hvor trænere kan følge godt med i, hvor sjiipperne er i deres udvikling af færdigheder, er ved at stille alle i en cirkel med deres single rope tov. Musik sættes på og alle hopper i takt til musikken. Træneren hopper med i cirklen og vælger en øvelse som alle skal lave – primært forskellige footwork øvelser. Det kan fx være 2x 8 takter skihop, twist, sprællemænd, krydshop med ben, sidesving, can can osv. Trænere kan på denne måde se hvilke sjiippere, som følger med i øvelserne, kan holde takten, når en ny øvelse starter, fejler undervejs og dermed også tilpasse sværheden af øvelser. Hvis træneren ikke selv kan hoppe med, kan der laves en 'serie' med tricks der skal udføres – se beskrivelse senere.

Det at hoppe i takt til musikken og holde et tempo er en meget vigtig færdighed i rope skipping. Det er en oplagt at lave forskellige opvarmningsøvelser til musik, hvor sjiipperne lærer at følge den både med og uden tov.

Generelt er bevægelsestræning også et vigtigt element i rope skipping, da flere større sener kan blive irriteret over tid. Ud over akutte skader, som ses i alle aldre, ses også irritation af fx svangsenes og akillessen. Det er vigtigt at sjiipperen fra en tidlig alder kender vigtigheden af at holde led, muskler og sener smidige og bløde for bedre udvikling uden uheldsmæssige skader. Bevægelsestræning har således et forebyggende perspektiv. Et minimum af ROM (range of motion) er hensigtsmæssigt og præstationsfremmende for øvelsen den bliver brugt i.



## DET LEGENDE ELEMENT

Det legende element samt mindre konkurrencer for sjov er meget brugbare redskaber at inddrage i opvarmning og grundtræning. Det legende kan gøre opvarmning og grundtræning sjovere og samtidig være med til at skabe et større fællesskab på holdet. Små konkurrencer kan være med til at skabe motivation og viljestyrke. Alt skal ikke gøres til en konkurrence, men konkurrenceelementet kan være meget brugbart og motiverende at inddrage i træningen og giver sjipperne en forståelse af holdkammeraternes færdigheder, som er vigtigt i de mange samarbejdsøvelser. Det er derfor vigtigt, at du som træner lægger det legende element og små konkurrencer ind i din træning uanset hvilken aldersgruppe eller hvilket niveau du underviser.

Der findes mange gode eksempler på opvarmnings- og grundtræningsøvelser. I materialet her gives et par enkelte forslag til grundtræningselementer med en legende tilgang uden tov samt flere eksempler på opvarmningsøvelser med brug af tov. Forklaring og opbygning af flere af de nævnte tricks kan findes i "Metodisk opbygningen af tricks i Rope Skipping" og i øvelsesbanken.

## INSPIRATION TIL GRUNDTRÆNING UDEN TOVE

### BLOMMEN I ÆGGET

#### Fokus:

Core, spænding, tillidsøvelse

#### Redskaber:

Ingen

#### Beskrivelse:

En gruppe (3-9 sjipper) danner en tæt cirkel, eller stiller sig overfor hinanden, men en sjipper i midten. Sjipperen i midten lader sig tilfældigt falde og sjipperne i cirklen sørger for hele tiden at gribe og føre sjipperen videre.

#### Variation:

- Større cirkel
- Sjipperen i midten lukker øjnene

### VEND ISBJØRNEN

#### Fokus:

Spænding af muskler

#### Redskaber:

Ingen

#### Beskrivelse:

Sjipperne er sammen to og to. Den ene sjipper ligger fladt ned på maven med arme og ben ud til siden. Den anden sjipper skal forsøge at vende sjipperen der ligger på maven om på ryggen

#### Variation:

Sjipperne er samme tre og tre. Den første sjipper ligger sig på ryggen, den anden sjipper ligger sig på maven på tværs (vinkelret) på den første sjipper og den tredje sjipper ligger sig på maven på tværs oven på den anden således at den øverste og nederste sjipper har samme retning med hovedet i hver deres ender. Den øverste og nederste sjipper holder godt fast i hinanden og den midterste sjipper, isbjørnen, skal nu prøve at bryde ud. De to andre sjipper skal klemme så de forhindrer isbjørnen i at bryde ud

**SAMLEBÅND****Fokus:**

Core, arme, samarbejde, tillidsøvelse

**Redskaber:**

Ingen

**Beskrivelse:**

En gruppe (min. 10 sjippere) ligger på ryggen i en lang række med siden til hinanden helt tæt. Hver anden sjipper skal ligge med hovedet den modsatte vej. Alle sjippere strækker armene i vejret og er klar til at transportere en sjipper fra den ene ende af transportbåndet til den anden. Når en sjipper er blevet transporteret på samlebåndet ligger sjipperen sig i enden og er klar til den næste sjipper kommer på samlebåndet.

**Variation:**

Rækken med sjippere ligger med ca. 10 cm afstand. Denne gang er det sjipperen der skal fra den ene ende til den anden der skal arbejde hårdest. Sjipperen skal gå sidelæns i stående planke hen over samlebåndets sjippere uden at træde på dem.

**STÅTROID MED ØVELSER****Fokus:**

Puls, balance og/eller styrke

**Redskaber:**

Ingen

**Beskrivelse:**

Alle løber rundt i hallen. En sjipper udnævnes til fanger. Når en sjipper fanges laves en balance-øvelse. Sjipperen befries ved at en anden spejler balanceøvelsen i 5 sekunder. Alternativt laves en styrkeøvelse indtil en anden kommer for at befri den tilfangetagne sjipper. De to laver øvelsen sammen 5 gange, hvorefter sjipperen er fri. Balance/Styrke-øvelsen kan enten på forhånd være bestemt at træneren eller vælges valgfrit fra gang til gang af sjipperen der fanges.

**Variation:**

Flere fangere

**INSPIRATION TIL OPVARMNING/GRUNDTRÆNING MED TOVE****STÅTROID MED TOV****Fokus:**

Puls, sjippefærdigheder

**Redskaber:**

Ingen

**Beskrivelse:**

Alle løber rundt i hallen. En sjipper udnævnes til fanger. Når en sjipper fanges laves et sjippetrick indtil en anden kommer for at befri den tilfangetagne sjipper. De to laver øvelsen sammen 5 gange, hvorefter sjipperen er fri. Sjippetricket kan enten på forhånd være bestemt at træneren eller vælges valgfrit fra gang til gang af sjipperen der fanges.

**Variation:**

Flere fangere

**CIRKELTRÆNING****Fokus:**

- Sjippefærdigheder (teknik, speed, single rope, double dutch, power, multiples), fokus, fysisk grundtræning mv.

**Redskaber:**

- Relevante sjippetove, eventuelle redskaber

**Beskrivelse:**

- Der laves fx 10 forskellige stationer rundt om i hallen. På hver station skal sjipperen udføre en øvelse. Øvelserne kan variere over samme tema fx kryds-tricks i single rope eller kan være en blanding af forskellige øvelser til mere generel opvarmning. Mulighederne er uendelige.
- Sjipperne er samme fx to og to eller tre og tre, hvis der er tale om double dutch. Sjipperne starter ved en station, hvor de fx er i 1 minut. Herefter er der 30 sek. pause, hvor sjipperne flytter sig til næste station osv.

**Eksempler på stationer:**

- Forskellige styrkeøvelser med egen vægt
- Grundtræning til Rope Skipping uden tov: Hop op på kasse/bænk med samlede ben, 'burpee', 360 rotation om egen lodrette akse, håndstand,
- Kryds-stationer (progression): alm. kryds, side sving kryds, flere kryds i træk, kryds-kryds, double under kryds, baglæns kryds, toad, baglæns toad, double under toad, TS, osv.
- Speed
- Små stykker af en serie, som skal læres
- Svingning af double dutch med forskellige typer tove og forskellige svingertricks
- Forskellige nye tricks, som skal læres

**Variation:**

- Længere/Kortere tid på stationer og i mellem afhængig af fokus
- Antal i stedet for tid på stationer – hvem bliver først færdig med alle stationer?

**CIRKEL MED MUSIK****Fokus:**

- Cardio, hoppe i takt, udføre tricks i korrekt tempo

**Redskaber:**

- Relevante tove, musik

**Beskrivelse:**

- Forslag på tre forskellige øvelser:
  1. Alle står i en cirkel og hopper i takt til musikken. Der laves et fast trick på 1 og et andet på 4. Vælg fx 8 forskellige tricks, som udføres på skift.
  2. Alle står i en cirkel og hopper i takt til musikken. Sjipperne skiftes til at finde på et trick der skal laves på hver takt 1.
  3. Alle står i en cirkel og hopper i takt til musikken. Der skiftes mellem forskellige typer hop. Fx 8 alm. hop, 2 double under, 4 alm. Hop, 1 mellemhop osv. Eller skift mere hyppigt fx hop, double under, hop, mellemhop, double under, hop, mellemhop, double under, mellemhop)
- Variation: Der findes et utal af kombinationer som fokuserer på at sjipperne øver musikforståelse og at hoppe i takt samtidig med, at pulsen kommer op.

**STAFET****Fokus:**

- Stafetter bruges meget i træning af rope skipping og kan sætte fokus på mange forskellige elementer. De kan både bruges til grundtræning og opvarmning, udfordring af nye tricks og meget mere.

**Redskaber:**

- Relevante tove

**Beskrivelse:**

- Forslag til to forskellige stafettyper.
  1. Sjipperne er sammen 2 og 2. En af dem løber op i den anden ende og laver x antal af et givent trick fx 10 side sving kryds. I mellemtiden laver den anden sjipper så mange af en given styrkeøvelse, som sjipperen kan nå fx mavebøjninger. Herefter bytter sjipperne, så den anden løber op og laver samme sjippetrick. Herefter skal de udføre et anden trick og en anden styrkeøvelse.
  2. Hold af 4-8 sjippere dyster mod hinanden. Holdet skal lave x antal en given øvelse hurtigst muligt. En sjipper løber op i den anden ende af hallen og laver øvelsen så mange gange som muligt. Sjipperen løber tilbage og lader sig skifte ved fejl. Antallet og typen af tricks afstemmes med sjippernes niveau og antal på holdet.

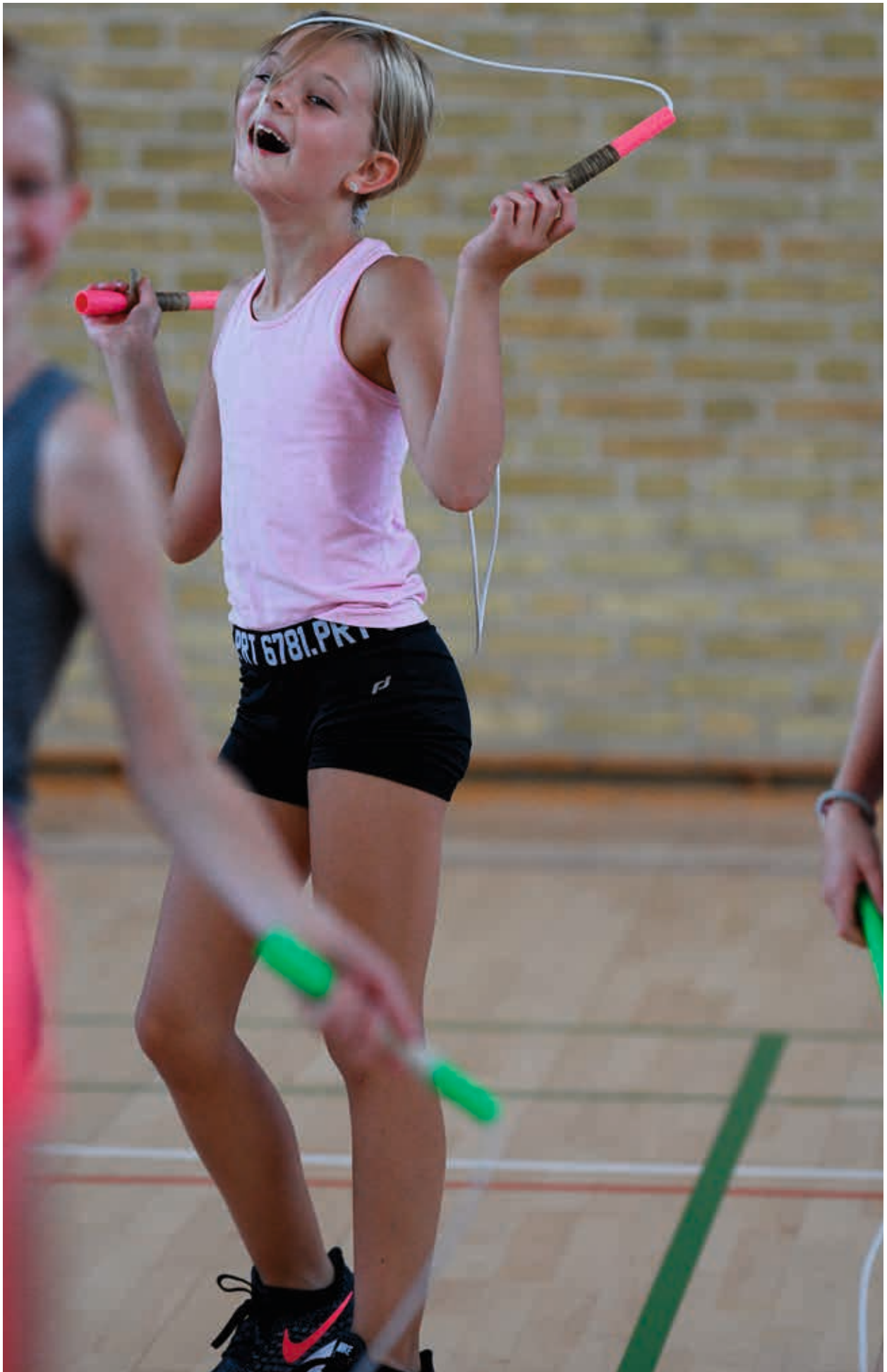
**Forslag til tricks der kan udføres pr. hold:**

- 200 speedhop
- 30 side sving kryds
- 50 kombination af sprællemænd og skihop (1-2 sprælle, 3-4 skihop - gentages)
- 20 fake push up
  - 100 baglæns hop
  - 20 double under

Stafetten kan også laves ved at to sjippere løber op i den anden ende af hallen, hvor der ligger et tov. Heri skal de lave et givent antal af en parøvelse (2i1 tov) inden de løber tilbage og lader sig skifte af to nye fra holdet. Øvelser i 2i1 tov kan fx være:

- 20 hop side om side
- 20 hop side om side, hvor tovet kun svinger under én af sjipperne ad gangen
- 20 baglæns hop
- 5 fake push up
- 8 hvor tovet skifter svinger (sjipperne starter, hvor én har fat i begge håndtag og den anden hopper foran. Mens de hopper skal tovet så gives til den anden sjipper)

De to sjippere kan også løbe op og hente tovet og tage det med ned til resten af holdet. Her skal resten af holdet først hoppe over tovet der kommer imod dem og dernæst skal de bukke sig, så tovet kommer over. Herefter løber de to sjippere op og lægger tovet på plads igen og lader sig skifte, hvorefter de to næste i rækken henter tovet osv.





# METODISK OPBYGNING AF TRICKS I ROPE SKIPPING

## KAPITEL 5 – METODISK OPBYGNING AF TRICKS I ROPE SKIPPING

### LÆRINGSMÅL

Når dette modul er gennemført, har du opnået forståelse for og viden om:

- Metodisk opbygning af tricks i single rope og double dutch
- Progression af basistricks i single rope og double dutch



## SINGLE ROPE



I øvelsesbanken kan du finde alle de tricks der beskrives herunder.

Mange har allerede prøvet at sjippe før de prøver rope skipping. De fleste nybegyndere kan derfor ofte allerede mellemhop. Sjiipperne bør som noget af det første lære at kende forskel på mellemhop (sjiipperen svinger tovet under hvert andet hop) og almindelige hop (sjiipperen svinger tovet under hvert hop), de fleste tricks er nemlig lettest at lære i almindelige hop. Det kan også være en fordel at øve almindelige hop uden tov. Når sjiipperen har godt styr på takten uden tov, skal han/hun prøve med tov igen. Man kan f.eks. bruge "Følg mig"-metoden, som du har lært om på GymTræner 1 – Basis.

"Følg mig" metoden er en meget brugt metode, når man skal lære rope skipping. Udøveren vil som regel hurtigt få greb om hvordan et trick skal udføres, hvis han/hun ser en anden vise det. Brug evt. "Vis forklar vis"-metoden, som du har lært om på GymTræner 1 – Basis.

Størstedelen af tricks kan udføres i både forlæns hop og baglæns hop. Sjiipperen skal først lære tricks i forlæns (almindelige hop) og kan derefter lære tricket i baglæns. Når sjiipperen har lært flere tricks, kan disse sættes sammen til en lille serie, så sjiipperen laver et (nyt) trick på hvert hop. Det kan f.eks. være sidesving – kryds – sidesving – kryds.

Nogle tricks kræver meget tålmodighed og øvelse, så for at sikre, at sjiipperen ikke mister modet, hvis det tager lang tid at lære et trick, er det en fordel at skifte mellem forskellige tricks eller undervisningsmetoder i undervisningen.

### EKSEMPEL PÅ INDUKTIV TRÆNINGØVELSE

Sæt rammer op, der passer til dine sjiipperes alder og niveau. Sjiipperne skal herefter selv sætte tricks sammen til en lille serie. Du kan som træner afgrænse serien ved at fastsætte et antal af tricks og hvilke typer af tricks, der skal være i serien. Sjiipperne får i denne øvelse mulighed for, at øve tricks de allerede kan og samtidig bruge deres egen kreativitet til at sætte dem sammen i en serie.

### EKSEMPEL PÅ DEDUKTIV TRÆNINGØVELSE

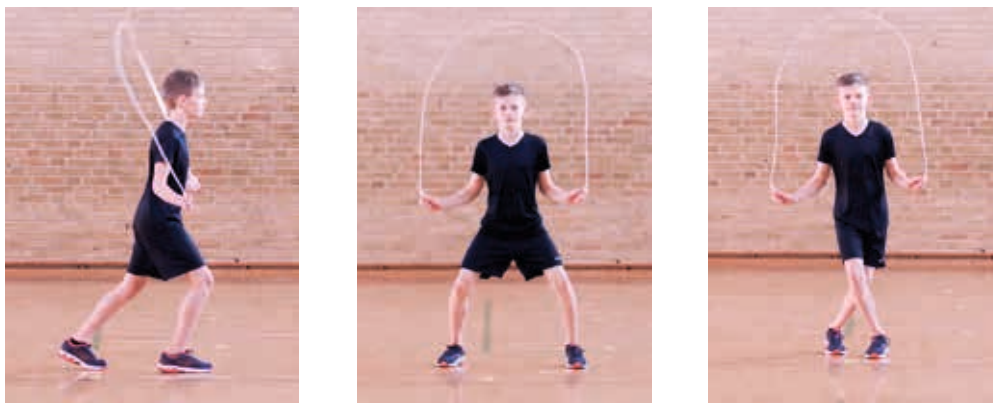
Som træner sammensætter du en serie, som sjiipperne skal lære. Vis først hele serien, så sjiipperne ved hvad de skal i gang med. Sjiipperne skal først kende alle de tricks, der indgår i serien og her bruges "Elementmetoden". Når sjiipperne har lært hvert enkelt trick bruges hopper træneren serien sammen med sjiipperne, som ved "Følg mig"-metoden.

### Øvelse

Hvad er fordele og ulemper ved de to ovennævnte undervisningsmetoder?



## FOOTWORK



Footwork er en samlebetegnelse for tricks, hvor sjiipperen svinger tovet normalt og bevæger fødderne til forskellige positioner. Sjiipperen lærer her, at bevæge arme og ben uafhængigt af hinanden.

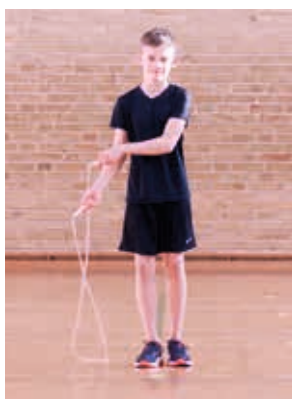
### Fokuspunkter:

- Hav fokus på at sjiipperen hopper og svinger i samme takt. Øv footwork uden og derefter igen med tovet.

### Progression:

- Footwork kan udføres i en serie, hvor der skiftes mellem de forskellige tricks eller i baglæns.
- Footwork kan udføres i bevægelse, hvor sjiipperen eksempelvis hopper fremad, man han/hun laver footwork.
- Sjiipperen kan f.eks. hoppe kryds eller sidesving samtidig med, at han/hun hopper footwork.

## SIDESVING



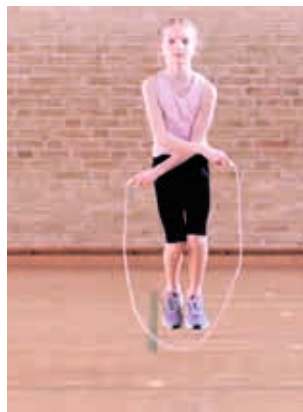
Sjiipperen har et håndtag i hver hånd og svinger på skift til højre og til venstre. Det er vigtigt, at der er en lidt afstand mellem hænderne, når sjiipperen lærer sidesving. Tovet skal svinges tæt på kroppen uden, at sjiipperen rammer sig selv. For at hjælpe sjiipperen, kan træneren stille sig bag ham/hende og hjælpe med at svinge tovet. Når der er en god rytme, slipper træneren sjiipperens arme, så han/hun selv svinger tovet.

### Fokuspunkter:

- Hav fokus på, at sjiipperen har ét håndtag i hver hånd og ikke samler håndtagene i den ene hånd.
- Hav fokus på, at sjiipperen svinger tovet tæt på kroppen, buen på tovet ikke bliver skæv.

### Progression:

- Indsæt hop mellem sidesvingene. F.eks. Sidesving, sidesving, hop, hop, sidesving, sidesving.
- Sidesving og kryds kan sættes sammen, så sjiipperen hopper kryds lige efter sidesving. Hvis sjiipperen laver et sidesving til højre, skal højre arm være "øverst" i krydset.

**KRYDS**

Sjipperen krydser begge arme over maven i ca. samme højde som navlen. Det er vigtigt, at armene krydses så meget som muligt for at sjipperen får en større bue at hoppe igennem.

**Fokuspunkter:**

- Hav fokus på, at sjipperen krydser armene tilstrækkeligt, så buen sjipperen skal hoppe igennem bliver stor nok.
- Hav fokus på, at sjipperen ikke "åbner" armene for tidligt, før sjipperen når at hoppe over tovet. Hvis sjipperen "åbner" for tidligt, kan han/hun øve at hoppe to kryds i træk.

**Progression:**

- Sjipperen kan øve kryds med den modsatte arm "øverst".
- Sidesving og kryds kan sættes sammen, så sjipperen hopper kryds lige efter sidesving. Hvis sjipperen laver et sidesving til højre, skal højre arm være "øverst".
- Når sjipperen kryds med begge arme, kan han/hun øve at skifte mellem de to, så sjipperen har højre arm øverst i første kryds, på næste hop, skal sjipperen skifte, så venstre arm er øverst i krydset.

**CROUGAR***Crougar**Toad**Inverse toad**Elephant*

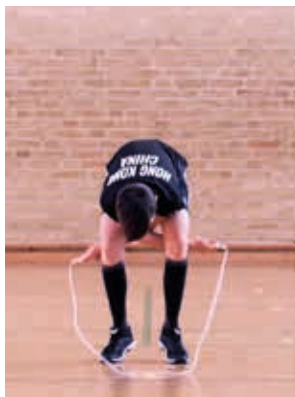
Sjipperen løfter det ene ben i en 90 grader vinkel. Samtidig føres armen over benet ind mod midten af kroppen og ud under benet. Sjipperen står i positionen i et hop, hvorefter tovet svinges til modsatte side i et sidesving. Sjipperen laves eks. crougar på højre ben, højre arm svinges under benet, når sjipperen er hoppet over tovet, svinger han/hun til venstre.

**Fokuspunkter:**

- Hav fokus på, at sjipperen tager armen ind under benet fra maven og ud under benet og ikke omvendt.
- Hav fokus på, at sjipperen beholder benet beholder benet oppe, indtil armen er taget ud.
- Hav fokus på, at begge arme svinges til modsatte side efter sjipperen er hoppet over tovet i crougaren.

**Progression:**

- Crougar kan sættes sammen med kryds, så der i stedet for sidesving efter crougar, hoppes et kryds.
- Når sjiipperen har helt styr på crougar, kan han/hun fortsætte med andre tricks under benene, f.eks. toad, inverse toad og elephant.

**CABOOSE**

Sjiipperen står med benene i hoftebredde og tovet svinges ind mellem benene. Armene skal være krydsede og være bag knæene. Når tovet er svinget over sjiipperen går/hopper sjiipperen over tovet og svinger herefter tovet baglæns.

**Fokuspunkter:**

- Hav fokus på, at sjiipperen krydser armene.
- Hav fokus på, at sjiipperen får fart nok på tovet, så det kommer hele vejen over sjiipperens ryg.

**Progression:**

- Sjiipperen udfører caboose i en flydende bevægelse.
- Caboose sættes sammen med andre tricks, som f.eks. sidesving – kryds – caboose, caboose – baglæns kryds eller crougar – caboose.

**DOBBELTHOP**

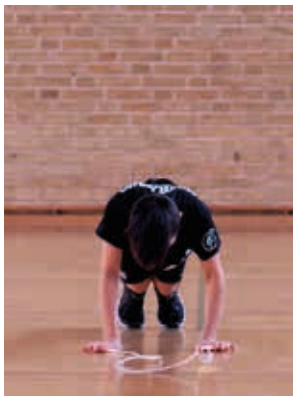
Tovet svinges under sjiipperen to gange på ét hop. For at lære dobbelthop skal sjiipperen svinge to sving hurtigere end normalt samtidig med, at han/hun hopper lidt højere. Efter dobbelthoppet skal sjiipperen igen svinge i normalt tempo og hoppe normalt.

**Fokuspunkter:**

- Hav fokus på, at sjiipperen svinger hurtigt nok.
- Hav fokus på, at sjiipperen hopper højt nok.

**Progression:**

- Sjiipperen kan udføre andre tricks samtidig med almindeligt dobbelthop, f.eks. sidesving – hop, sidesving – kryds, hop – kryds, kryds – hop.
- Tripple, hvor tovet svinges under tre gange på et hop. Det letteste tripplehop er sidesving – sidesving – åbne.

**FAKE PUSH UP**

Sjiipperen skal i dette tricks hoppe ud i samme position som udgangspunktet i en armstrækning. Ben og arme skal være strakte og fra skuldre til ben skal der være en lige linje. Tovet skal ligge i en bue foran armene. Når benene er helt strakt hopper sjiipperen op af fake push up ved at flytte benene op til armene, mens armene bliver i gulvet.

**Fokuspunkter:**

- Hav fokus på, at sjiipperen står i den rigtige position med strakte arme og ben.
- Hav fokus på, at benene følges på vej ud i push up positionen og på vej op igen.

**Progression:**

- Sjiipperen udfører en rigtig push up ved at trække armene bagud, så tovet svinges under benene, når han/hun hopper op af push up.
- Push up kan sættes sammen med andre tricks som f.eks. AS og CL før eller efter push up.

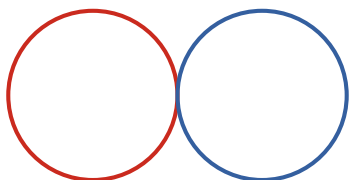
**DOUBLE DUTCH**

I øvelsesbanken kan du finde alle de tricks der beskrives herunder.

**AT SVINGE TOVENE**

For en uøvet svinger, kan det være svært at svinge til begyndersjiipperne. Det er derfor en god ide at øve det inden sæsonstart. Det første stykke tid er det en fordel at være to trænere til at svinge tovene. Når sjiipperne har lært at hoppe ind og ud af tovene kan det være en fordel, at sjiipperne selv lærer at svinge, på den måde spares nemlig en del tid og sjiipperne slipper for at stå i kø i længere tid.

Double dutch tovene svinges asynkront ind mod hinanden. Tove har hver deres bue, og buerne må ikke krydse hinanden. Man kan forestille sig, at man har en blyant og tegner to cirkler, mens man svinger. Cirklerne kan lige præcis ramme hinanden, men ikke krydse hinanden.



Den bedste måde, at finde ud af, om man svinger godt, er at lytte til tovene. Tovenes skal have en fast rytme, som 1-2-1-2-1-2. I starten kan det hjælpe at tælle højt, så begge svingere er enige om takten.

### Tips til god svingning:

- Lyt til tovenes rytme
- Tæl takten
- Stå med benene i hoftebredde.
- Undgå, at bevæge overkroppen.

### Fokuspunkter:

- Hav fokus på, at svingerne er enige om takten og at de svinger i samme rytme.
- Hav fokus på svingernes armbevægelser. Armene skal være foran kroppen og må ikke trækkes bagud, mens de svinger.

## AT HOPPE IND I DOUBL DUTCH TOVENE

Sjipperne skal som det første lære at "hoppe ind" i double dutchtovene. Sjipperen skal stå skråt foran svingeren. Sjipperen skal hoppe ind i tovene, når tovet længst væk rammer gulvet og så hoppe over tovet tættest på som det første. Hjælp evt. sjipperen ved at tælle ham/hende ind i tovene. Det kan f.eks. gøres på følgende måde, i disse eksempler, står hopperen til venstre for svingeren og der tælles på højre tov først:

- Højre tov: En
- Højre tov: To
- Højre tov: Tre
- Venstre: Spring
- Højre tov: Nu

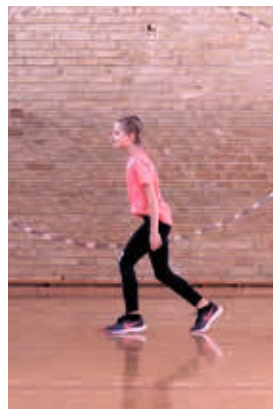
Eller

- Højre tov: Ready
- Venstre tov: Set
- Højre tov: Go

### Fokuspunkter:

- Hav fokus på at hopperen er så tæt på tovene som muligt uden at de bliver ramt af tovene.

## FOOTWORK



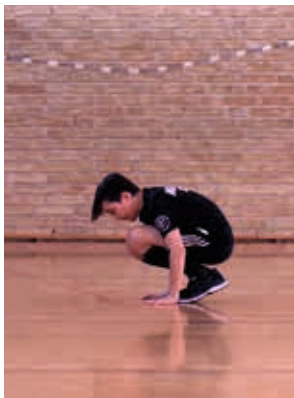
Ligesom i single rope, kan man i double dutch udføre footwork.

### Fokuspunkter:

- Hav fokus på, at hopperen hopper samme takt, som svingerne svinger.

**Progression:**

- Hopperen sætter flere tricks sammen til en lille serie.
- Footwork kan udføres i et dobbelt tempo af normal svingning (kaldes speed dance)
- Svingerne hopper samme tricks som hopperen.

**SINGLE ROPE I DOUBLE DUTCH**

Double dutch tovene svinges normalt. Hopperen hopper med sit eget single rope normalt ind i double dutch tovene. Herefter sætter hopperen sit eget tov i gang og hopper almindelige hop i samme takt som double dutch tovene.

**Fokuspunkter:**

- Hav fokus på, at hopperen fortsætter med at hoppe den rigtige takt, når single rope tovet sættes i gang.

**Progression:**

- Hopperen kan hoppe mange forskellige tricks i sit single rope inde i double dutch tovene. Start med de tricks, som sjiipperen har godt styr på.

**KLAP GULVET**

Hopperen skal forsøge at klappe gulvet, mens han/hun hopper i tovene. At klappe gulvet, er et forstadie til mange tricks i double dutch, da mange tricks i double dutch netop foregår med armene i gulvet. Det er vigtigt, at sjiipperen fortsætter med at hoppe i samme tempo som før.

**Fokuspunkter:**

- Hav fokus på, at sjiipperen hopper samme takt hele tiden.-Hav fokus på at hopperen hopper højt nok.

**Progression:**

- Mountain Climber.
- Push up.

## MOUNTAIN CLIMBER



Mountain climber er en øvelse, hvor hopperen skal have begge hænder i gulvet, ligesom ved "klap gulvet", men i denne øvelse, skal hopperens ene ben være bøjet, mens det andet ben strækkes bagud. Begge hænder skal være fladt i gulvet. Øvelsen tager to hop, hvor først det ene ben er bøjet og det andet her strakt. I næste hop skiftes ben. Vægten skal primært være på det bøjede ben.

### Fokuspunkter:

- Hav fokus på, at hopperen fortsætter med at hoppe samme takt.
- Hav fokus på, at hopperen hopper højt nok.

### Progression:

- Push up.
- Mountain climber kan sættes sammen med f.eks. push up.

## PUSH UP



Hopperen skal i dette tricks hoppe ud i samme position som udgangspunktet i en armstrækning. Ben og arme skal være strakte og fra skuldre til ben skal der være en lige linje. Det er lettest at lære push up, når hopperen står med siden til svingerne, da svingerne på denne led lettest kan hjælpe hopperen. Det er dog vigtigt, at hopperen hopper ned på det rigtige tidspunkt, når han/hun står man siden til svingerne. Man tæller på det tov, der svinger bag om hopperen (f.eks. højre tov: Ready, venstre tov: Set, højre tov: Go, venstre tov: En). Hopperen skal på go røre sine knæ og på en lande i push up.

### Fokuspunkter:

- Hav fokus på, at hopperen hopper ud i push up på det rigtige tidspunkt.
- Hav fokus på, at hopperen står i den rigtige position med strakte arme og ben.
- Hav fokus på, at hopperen ikke hopper for hurtigt op af push up.

### Progression:

- Hopperen kan øve, at lave flere push up i træk (dette er lettest på langs af tovene, hvor hopperen kigger på den ene svinger).
- Push up kan sættes sammen med andre tricks i double dutch.

## TO HOPPERE



Når sjiipperne har lært at hoppe ind i tovene alene, kan man forsøge med to eller flere hoppere i tovene på samme tid.

Med to hopper kan man lave alle de tricks, som sjiipperne kan lave i double dutchtovene selv. Desuden kan er der flere tricks, som kun kan udføres med to eller flere hoppere, f.eks. disco.

## SVINGERTRICKS

Når sjiipperne kan de basale ting som hoppere kan man udfordre dem ved at træne svingertricks. Svingerne kan f.eks. lave crougar, kryds eller dobbelthop, mens hopperen udfører et trick. I starten er det bedst at øve svingertricks, hvor hopperen hopper almindeligt.

## 2 I 1 TOV

I øvelsesbanken kan du finde alle de tricks der beskrives herunder.



### ALMINDELIGE HOP:



Sjiipperne står ved siden af hinanden og har ét håndtag hver.

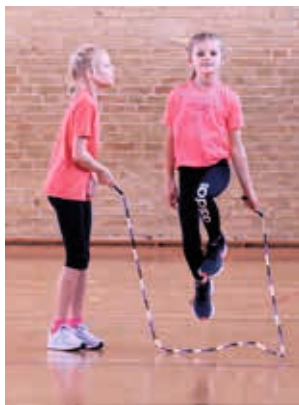
#### Fokuspunkter:

- Hav fokus på, at sjiipperne starter med at svinge tovet samtidig.
- Hav fokus på, at sjiipperne hopper samme takt.
- Hav fokus på, at sjiipperne står tæt nok på hinanden (skulder mod skulder). Hvis sjiipperne kommer for langt fra hinanden kan de øve almindelige hop mens de holder i armkrog.

#### Progression:

- Sjiipperne kan øve almindelige hop i baglæns.
- Sjiipperne kan bytte side, så de prøver at svinge med både højre og venstre arm.



**SIDESVING:**

Den ene sjiipper laver et sidesving hen imod den anden sjiipper, som hopper normalt. Derved er det kun den sjiipper som hopper normalt, der hopper over tovet.

**Fokuspunkter:**

- Hav fokus på, at sjiipperen, der skal lave sidesvinget svinger tovet midt mellem sig selv og den anden hopper.

**Progression:**

- De to sjiippere skiftes til at lave sidesving. Først hvor hver sjiipper tager et par hop inden der skiftes og til sidste hvor der skiftes mellem de to sjiippere på hvert hop.

**DREJE:**

Tovet svinges ind mod midten og sjiipperne fortsætter den vej rundt indtil de har drejet en omgang omkring sig selv. Begge sjiippere skal hele tiden kunne se tovet og skal først hoppe igen, når de er færdige med drejningen. Sjiipperne kan også lave drejningen hver for sig.

**Fokuspunkter:**

- Hav fokus på, at sjiipperne bliver tæt sammen mens de drejer.
- Hav fokus på, at sjiipperne hele tiden kan se tovet og ikke svinger det bag ryggen.

**Progression:**

- Sjiipperne kan dreje samtidig og hver for sig og sammen.

**KRYDS OVER ÉN PERSON:**

Sjipperne laver et kryds ved den ene sjipper, ved at svinge hver deres del af krydset. Den der skal hoppe over krydset skal have armen nederst.

**Fokuspunkter:**

- Hav fokus på, at sjipperne har krydset deres arme tilstrækkeligt, så buen er stor nok, men samtidig undgår at tovet rammer den sjipper, der ikke skal hoppe over tovet.

**Progression**

- Sjipperne kan øve at lave kryds ved begge sjippere.
- Når styr på kryds, kan de forsøge sig med toad og andre tricks under benet.

**OPGAVE**

Vælg selv flere tricks og udfyld skemaet

TRICK	TEKNIK	FOKUSPUNKTER	PROGRESSION





# TRÆNINGSPANLÆGNING

## KAPITEL 6: TRÆNINGSPANLÆGNING

### LÆRINGSMÅL

Når dette modul er gennemført, har du et færdigt eksempel på, hvordan en træningslektion til en given målgruppe, på et givent niveau og på et givent tidspunkt på sæsonen kan se ud.



Du har på GymTræner 1 – Basis arbejdet med generel træningsplanlægning og nu skal du i gang med konkret at planlægge den træning, du skal hjem og lave med dine sjippere. Brug både dette kapitel samt kapitlet om "Træningsplanlægning", "Opvarmning" og "Grundtræning" fra Gymtræner 1 – Basis, så er du godt på vej til at lave en enkelt træning med god kvalitet.

### Øvelse - Makker øvelse

Find dit GymTræner 1 – Basishæfte frem og find frem til de tre vigtigste ting, du lærte om træningsplanlægning på GymTræner 1 – Basis.

## HVAD ER TRÆNINGSPLANLÆGNING I ROPE SKIPPING?

Som træner eller hjælpetræner er man ansvarlig for, at træningen forløber struktureret og fokuseret. Det er trænerens opgave at aktivere, motivere og fastholde børn og unge gennem hele træningen. Det kan være en udfordring og det er derfor vigtigt at gøre sig tanker om, hvilke sjippere man har med at gøre, både i forhold til kronologisk alder, biologisk alder, kompetencer og niveau. I rope skipping er der mange forskellige tricks, som sjipperne ofte lærer i forskelligt tempo. Det er derfor vigtigt, at træneren er opmærksom på den enkelte sjippers niveau og kan hjælpe sjipperne individuelt, så alle på holdet bliver udfordret.

Træningsplanlægning er vigtigt for at sikre, at sjipperne får den bedste mulighed for at udvikle sig både fysisk, motorisk, socialt og psykisk. En god træningsplan kan sikre en del elementer, som vil få træningen til at forløbe hensigtsmæssigt. Derfor er det en god ide at afklare følgende, når man planlægger sin træning:

- Hvad er målet med træningen?
- Hvad skal være fokus i træningen?
- Hvordan udnytter vi bedst tiden?

## HVAD ER MÅLET MED TRÆNINGEN?

Som du har lært på GymTræner 1 – Basis, kan man arbejde med målsætninger på mange niveauer. Som træner kan man bruge sjippernes egne målsætninger som rettesnor for, hvad de enkelte træninger skal have fokus på. Hvis man i starten af sæsonen indsamlet hele holdets målsætninger, har træneren mulighed for at finde det generelle niveau for holdet og dermed udvælge relevante øvelser, tricks og discipliner som skal trænes. Derudover har træneren selv mulighed for at sætte mål for sæsonen, gerne i samarbejde med sine sjippere. Man kan sætte mål med både det fysiske, psykiske og sociale for øje. Dette kan bl.a. være, at:

### Fysiske mål:

- Sjipperen skal lære bestemte nye tricks
- Sjipperen skal blive bedre til at svinge double dutch

### Psykiske mål:

- Sjipperne skal lære at modtage en fælles besked
- Sjipperne blive bedre til at koncentrere sig (f.eks. i forsøget på at lære et nyt trick)

### Sociale mål:

- Sjipperne bliver bedre til hjælpe hinanden
- Sjipperne giver plads til at træneren kan hjælpe andre

Det er vigtigt, at man som træner har gjort sig tanker om, hvornår målet er opnået. Kan målet måles (oftest fysiske mål) eller er det mere et spørgsmål om, hvordan det ser ud i hallen/gymnastiksalen, når sjipperne er blevet bedre til f.eks. at modtage en fælles besked.

Man bør som træner sørge for at få afklaret, hvad målet med dagens træning er. En træning kan have et eller flere mål. Dette kunne f.eks. være at der i træningen er fokus på bestemte tricks-grupper (f.eks. kryds, multiples eller power). Tricks kan trænes på mange forskellige måder og der er mulighed for både at arbejde med progression og regression. Målet for denne træning kunne være, at alle sjippere skal nå at lære et nyt kryds inden træningen er slut. Efter træningen er det vigtigt at evaluere og gøre sig overvejelser om, hvorvidt målet med dagens træning blev opnået eller ej. Lærte alle et nyt kryds? Hvorfor lykkedes det eller hvorfor lykkedes det ikke? Var det for nemt eller

for svært for sjiipperne? Skal vi sætte et lettere eller sværere mål for træningen? Når der kan svares på disse spørgsmål, bliver det muligt for træneren at sætte nye mål, der passer til holdet og som vil hjælpe sjiipperne med at udvikle deres færdigheder inden for rope skipping.

### HVAD SKAL FOKUS VÆRE I TRÆNINGEN?

Det er vigtigt, at man som træner overvejer, hvilket fokus der er for dagens træning. Det valgte fokus har nemlig indflydelse på flere ting. Det valgte fokus i træningen vil have indflydelse på, hvordan opvarmningen skal forløbe samt hvilke grundelementer der inddrages. Er træningens hovedfokus f.eks. single rope krydskombinationer, bør opvarmningen indeholde elementer, hvor der arbejdes med enkelte kryds (almindeligt kryds, toad, inverse mv.).

Det er vigtigt at planlægge afvekslende træninger for sjiipperne samtidig med, at man gentaget nogle elementer. Man skal så vidt muligt finde en balance mellem variation og rutine.

#### Øvelse

Planlæg en træning, hvor aktiviteter, afsat tid, fokuspunkter og behov for redskaber angives. Holdets alder, køn og niveau samt tidspunkt på sæsonen og træningstid skal desuden beskrives.

Aldersgruppe	Køn	Niveau	
Tidspunkt på sæson		Træningstid	
Tid	Overordnet indhold - vigtige fokuspunkter		Redskaber/udstyr - Andre bemærkninger

## Planlægning af den enkelte aktivitet i træningen

<b>Aktivitet</b>	
<b>Formål</b>	
<b>Indhold</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Organisering</b>	
<b>Undervisningsmetode</b>	
<b>Hvem gør hvad?</b>	
<b>Fokuspunkter</b>	
<b>Forudsætninger</b>	
<b>Hvor i hallen</b>	
<b>Redskaber/rekvisitter</b>	
<b>Evt.</b>	

<b>Aktivitet</b>	
<b>Formål</b>	
<b>Indhold</b>	
<b>Tid</b>	
<b>Organisering</b>	
<b>Undervisningsmetode</b>	
<b>Hvem gør hvad?</b>	
<b>Fokuspunkter</b>	
<b>Forudsætninger</b>	
<b>Hvor i hallen</b>	
<b>Redskaber/rekvisitter</b>	
<b>Evt.</b>	



# GYMDANMARKS ØVELSESBANK

**Gør træningen sjov, motiverende og fyldt med kvalitet**

Variation i træningen er vigtig for indlæring af nye færdigheder, derfor har GymDanmark udviklet øvelsesbanken, som har til formål at inspirere, vejlede og udvikle dig som træner.

Øvelsesbanken vil løbende blive opdateret med nye videoer og grene indenfor gymnastikken.





# KONKURRENCE FOR BEGYNDERE

## KAPITEL 7: KONKURRENCE FOR BEGYNDERE

### LÆRINGSMÅL

Når du har gennemført dette modul, har du opnået:

- Indblik i hvad GymDanmarks Rope Skipping konkurrence er og hvornår det giver mening, at deltage i disse med dine sjippere.
- Viden om, hvor du kan finde information om regler og konkurrencer.

Her kan du finde alt information om Rope Skipping organiseret under GymDanmark



#### Øvelse

Hvorfor konkurrence? Hvorfor ikke?

Positive og negative omstændigheder ved at konkurrere.

Opvisning og konkurrence... Kan man begge dele? Er der forskel?

Hvad skal du som træner være særligt opmærksom på, når du har et hold eller en individuel sjipper med til konkurrence?

### KONKURRENCE I ROPE SKIPPING

I rope skipping kan man konkurrere individuelt eller i hold.

I hold konkurrencen er der to typer af konkurrencer: 2 personerskonkurrence og begynderække. Reglementerne for konkurrencerne kan ses på GymDanmarks hjemmeside.

#### INDIVIDUEL KONKURRENCE

I den individuelle konkurrence er der tre discipliner:

- 30 sekunders speed
- 3 minutters speed
- fri serie (freestyle).

#### 2 PERSONERSKONKURRENCE

I 2 personerskonkurrence er der tre discipliner:

- 2 \* 30 sekunders single rope speed
- freestyle i single rope
- freestyle i to i et tov

Der skal være to til tre deltagere på hvert hold og holdene kan deltage i tre forskellige alderskategorier: 11 år og under, 12-14 år og 15+.

Der er en 2 personerskonkurrence i løbet af året.

## BEGYNDERRÆKKE

I begynderrækken er der fire discipliner:

- 3\*30 sekunders single rope speed
- Obligatorisk serie (11 år og under) eller 3\* 30 sekunders double dutch speed (12-14 år, 15+)
- 2 personer freestyle i single rope
- 3 personers freestyle i double dutch

Der skal være tre til fire deltager på hvert hold og holdene kan deltage i 11 år og under, 12-14 år og 15+.

Der er tre begynderkonkurrencer i løbet af året: Jysk mesterskab, Sjællandsmesterskabet og Danmarksmesterskabet. For at deltage i Danmarksmesterskabet skal holdet have deltaget ved enten Jysk mesterskab eller Sjællandsmesterskabet.

## NY TIL KONKURRENCE

Som ny klub er det en fordel at starte med 2 personerskonkurrence, da der er færre discipliner og mindre komplicerede regler.

## HVORDAN SÆTTES HOLDET?

Når du som træner skal sætte konkurrenceholdene, skal du allerede fra start overveje hvilke discipliner sjiipperne skal hoppe til konkurrencerne, da alle sjiipper ikke kommer til at hoppe alle discipliner. Det kan være en fordel at være det laveste antal, der er tilladt på holdene, for at give sjiipperne mulighed for at hoppe så meget som muligt.

### Overvejelser, når holdet sættes:

- Alder
- Den enkeltes niveau
- Hvilke konkurrencer kan de deltage i

## FORBERED SJIIPPERNE

Du kan forberede sjiipperne ved at øve konkurrencedisciplinerne som de er til konkurrencen. Træn med samme musik og brug evt. forældrene som publikum/"dommere". Gå hele konkurrencen igennem med sjiipperne, så de ved, hvordan dagen kommer til at foregå.



## TJEKLISTE TIL KONKURRENCE

### Før konkurrencen:

- For at deltage i GymDanmarks konkurrencer og mesterskaber skal deltagerne være medlem af en forening under GymDanmark og have gyldig konkurrencelicens.
- Læs reglement for den konkurrence, som sjiipperne skal deltage i
- Sæt hold med det rigtige antal deltagere (tjek reglementet for deltagerantal pr. hold)
- Tilmeld hold (tjek tilmeldingsfrist og hav sjiippernes licensnumre) og betal tilmeldingsgebyr
- Tøj til konkurrencen
- Finde og klippe musik til freestyles.
- Logi – Kørsel, overnatning, mad (evt. specialkost, sjiipperne med allergi, medicin osv)
- Sende mail med information til forældre og sjiipper
- Infomail bør som minimum indeholde: Mødetid, starttidspunkt for konkurrence og pakkeliste.
- Gennemgå hele konkurrencen med sjiipperne.

### Til konkurrencen:

- Fortæl dommer/RSU-repræsentant, hvis der er ændringer i jeres hold, f.eks. pga. skader eller sygdom
- Find en base for jeres forening, så sjiipperne ved hvor I er
- Gennemgå hvilken bane sjiipperne skal være på i speed discipliner og hvor banen går til





09.2019 · Produktion: FORMEGON

**Gym**Danmark  
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND