

IT IS WITH YOUR FEET THAT YOU MOVE

GYMTRÆNER 1

RYTME



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

GYMTRÆNER 1 – RYTME

UDGIVER:

GymDanmark

REDAKTION:

Louise Tarp Jørgensen

Karina Reib

Emilie Madsen

Gabriella Edström

Camilla Kruse

Pil Christiane Lindekron

Anita Lyng Bentved

Jonas Vestergaard Jensen

BILLEDER:

Per Kronvold

Andorra Lynn Jensen

Michelle Iversen

Kasper Nerup

Rasmus Liboriussen

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-foerstephaelp/tilstande-og-sygdomme/foerstephaelp/skader/ryg-og-nakkeskader/>

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

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

Deci & Ryan, 2000

INDHOLDSFORTEGNELSE

FORORD.....	4
GYMTRÆNER NIVEAU 1	6
GYMTRÆNER 1 – RYTME	7
KAPITEL 1 – GYMDANMARK.....	8
KAPITEL 2 – DEN RYTMISKE BAGGRUND	10
KAPITEL 3 – ANSVARLIG UDVIKLING	12
KAPITEL 4 – TRÆNERROLLEN	26
KAPITEL 5 – OPVARMNING OG GRUNDTRÆNING.....	32
KAPITEL 6 - DET RYTMISKE GRUNDELEMENT.....	52
KAPITEL 7 - TRÆNINGSPILANLÆGNING.....	70

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:

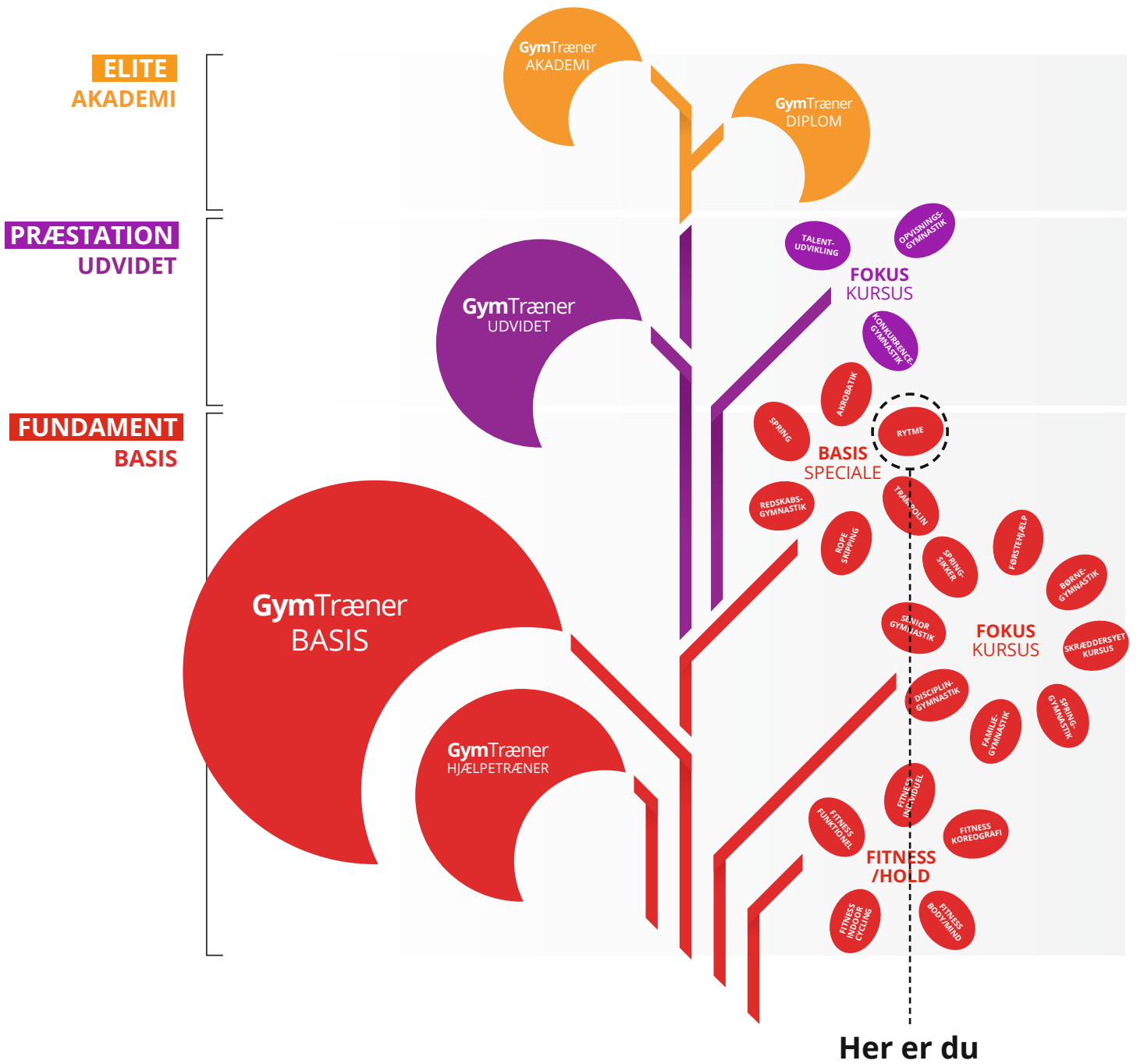
- Tilrettelægge din træning efter gymnastens fysiske, psykiske og sociale udvikling
- Udvikle dine gymnaster ved hjælp af bevidste valg af træningsformer og øvelser
- Reflektere over de valg og fravalg, du gør dig i træningen
- Begrunde dine valg af træning, metodik og pædagogik ud fra konkret viden

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																																														
Basisdel	4,5 timers forberedende E-læring + 17 timer tilstedeværelse (lørdag kl. 10 – søndag kl. 16) + 1,5 times efterfølgende refleksionsopgave																																													
Specialedel	19 timer (fredag kl. 18 – søndag kl. 16).																																													
Målgruppe	Minimum 15 år																																													
Krav for deltagelse	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.																																													
Formål	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.																																													
Udbytte	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.																																													
Fokus	At lære gymnasterne at træne – udvikling og fastholdelse. Der sættes fokus på den enkelte træning med afsæt i undervisning af børn.																																													
Indhold	<p>Basisdelen:</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>I alt</td> <td>ca. 4,5 timer</td> <td>ca. 17 timer</td> <td>1 time 30 min.</td> </tr> </tbody> </table> <p>Specialedelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opvarmning og grundtræning (opfølgning fra basisdelen) – 3 timer - Metodisk opbygning af momenter – 14 timer - Træningsplanlægning (opfølgning fra basisdelen) – 1 time <p>(Timetal er vejledende!)</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.	I alt	ca. 4,5 timer	ca. 17 timer	1 time 30 min.
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.																																										
I alt	ca. 4,5 timer	ca. 17 timer	1 time 30 min.																																											
Refleksionsopgave	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. Refleksionsopgaven er berammet til ca. 1,5 time og skal afleveres for at modtage uddannelsesbevis (og bestå GymTræner 1 – Basis).																																													
Certificering	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 %.																																													
Eksamen	Basisdelen afsluttes med en praktisk undervisningsøvelse som vurderes bestået/ikke bestået. Specialedelen afsluttes ligeledes med en test, som vurderes bestået/ikke bestået.																																													
Gennemførelse	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).																																													
Pris	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 - RYTME

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 rytmisk gymnastik.

ADGANGSKRAV

Bestået GymTræner 1 - Basis

FÆRDIGHEDSMÅL - GYMTRÆNER 1 - RYTME (SPECIALISERINGSDEL)

Deltagerne skal kunne planlægge og gennemføre en træningslektion med fokus på rytmisk gymnastik 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 rytmisk gymnastik i et træningsperspektiv.
- Planlægning af en enkelt træningslektion med god kvalitet.
- Underviserens rolle er i stor fokus.

Gennemgående er fokus at skabe en ansvarlig udvikling af sine gymnaster.

HVORNÅR HAR DU BESTÅET GYMTRÆNER 1 - RYTME?

For at bestå GymTræner 1 - Rytme 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- Rytme 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 Rytme 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 træneruddannelsen, 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

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

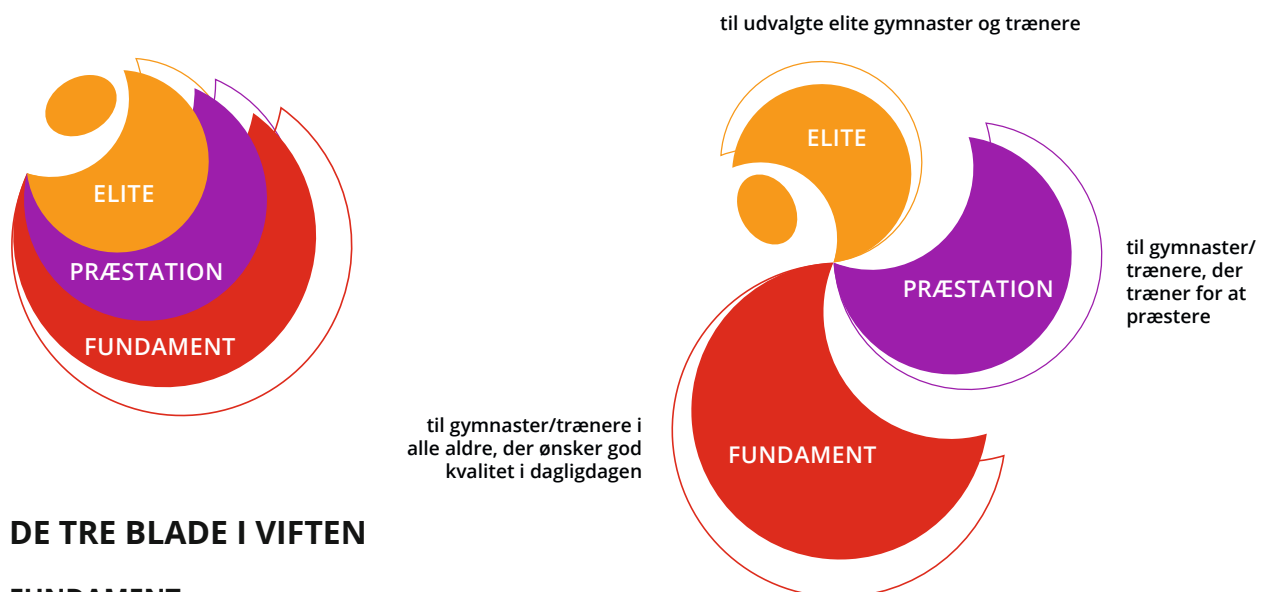
Danmarks Gymnastik Forbund, i daglig tale GymDanmark, er et af de største specialforbund under Danmarks Idrætsforbund (DIF). GymDanmark har eksisteret i over 100 år, og nogen kender måske GymDanmark under forkortelsen "DGF", der i 2014 blev skiftet ud med det nye kaldenavn, GymDanmark.

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**



DEN RYTMISKE BAGGRUND

KAPITEL 2: DEN RYTMISKE BAGGRUND

Den rytmiske gymnastik kendetegnes ved, at der udføres gymnastiske bevægelser til musik. Der hentes inspiration fra ballet og dans samtidig med at gymnastiske bevægelsesformer udfoldes.

Rytmisk gymnastik lægger stor vægt på kropsæstetik, kropsbevidsthed, rytmeforståelse, koordination, smidighed og styrke. Derudover handler det om at udtrykke energier, følelser eller historier. Ved hjælp af kropslig udtryk, musik og indlevelse kan publikummet inddrages i de følelser eller tanker man ønsker at frembruse.

Afhængig af hvilken type rytmisk gymnastik du beskæftiger dig med kan der være en, to eller flere gymnaster på gulvet af gangen. Der bruges forskellige slags underlag/gulvflader og der kan indgå håndredskaber.

Rytmisk gymnastik er en udbredt gymnastikgren og omfatter alt fra motionsgymnastik, børnegymnastik og opvisningsgymnastik til konkurrencegymnastik. I Danmark findes der følgende forskellige rytmiske gymnastikformer, der kan konkurreres i:

- **Grand Prix Rytmie (GPR):** Stor vægt på kroppens bevægelser. Primært konkurreres der i to serier, hhv. med og uden håndredskaber. Det dyrkes kun i Danmark og det er den største rytmiske konkurrencedisciplin i Danmark. Der konkurreres kun i hold. Gulvtæppe kan vælges.
- **Rytmisk Sportsgymnastik (RSG):** Udføres primært med håndredskaber og med stor vægt på redskabsteknik og kropsværheder. Der kan både konkurreres som individuel og gruppe. Serierne laves på gulvtæppe.
- **Æstetisk Gymnastik (AGG):** Stor vægt på et naturligt flow mellem bevægelserne og æstetik. Konkurreres uden håndredskaber og kun i hold. Serierne laves på gulvtæppe.
- **Efterskole-DM:** Udelukkende for efterskole-hold. Konkurreres både med og uden håndredskab.
- **Teamgym rytmeserie (TG):** Stor vægt på sværhedsmomenter, som balancer, hop og spring. Der konkurreres i hold for damer, herrer og mix. Serien udføres på et tykt og fjedrende rytmegulv og uden redskaber.
- **Kvindelig idrætsgymnastik gulvøvelse (KIG):** Der er især fokus på springserier i kombination med gymnastiske spring og akrobatiske elementer. Dette gøres til musik og udføres på et fjedrende springgulv.

Dette materiale hører til en af de specialedele, som kan vælges efter GymTræner 1 - Basis. Det henvender sig til trænere, der underviser i rytmisk gymnastik og forhåbentlig kan du som rytmetræner blive inspireret og få gavn af dette materiale. Der tages hovedsageligt udgangspunkt i RSG, GPR, AGG, TG og opvisningsgymnastik.



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 gymnaster.

Når dette modul er gennemført, kan du:

- Reflektere over værdierne fra ansvarlig udvikling i relation til rytmisk gymnastik.



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

På den lange bane er arbejdet med børn og unge i gymnastikken et langsigtet og struktureret stykke arbejde. Det betyder, at man sætter den daglige træning og evt. opvisning/konkurrence 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 sine gymnaster, skal man som træner først og fremmest kunne formå at få sine gymnaster til at komme igen næste gang.

Det handler om at kunne skabe en motiverende og meningsfuld træningskultur. Det kan være en svær opgave, men GymTræner 1 vil fokusere på at klæde dig bedst mulig på til opgaven.

GYMNASTIK ER MERE END GYMNASTIK – GYMNASTER SKAL UDVIKLES SPORTSLIGT, PERSONLIGT OG SOCIALT

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 Specialedel 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 tidligere nævnt på GymTræner 1 - Basis, så 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 rytmisk gymnastik kan der være både fordele og ulemper ved at vælge at dele gymnasterne under træningen i enten kronologisk eller biologisk alder.

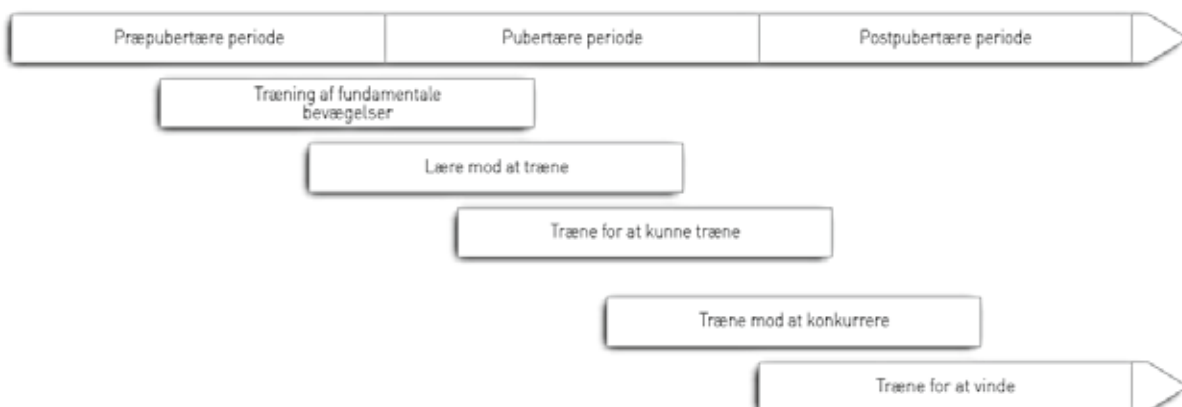
KRONOLOGISK ALDER

Vælger man at dele dem i kronologisk alder, vil træneren imødekomme gymnasternes 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. 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 gymnasterne 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.

BIOLOGISK ALDER

Vælger man i stedet at dele sine gymnaster efter biologisk alder, vil man her kunne målrette træningsøvelser og træningsstationer mere specifikt til gymnasterne. Til gengæld er det ikke sikkert at gymnasterne, 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.

Sammenhængen mellem udviklingstrappens tre trin og modellen for sen specialisering.

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

I Rytmisk gymnastik vil det i mange tilfælde være naturligt at opdele gymnasterne efter kronologiske alder i de første år af gymnastens træning og senere gå over til opdeling efter biologisk alder på baggrund af gymnasternes udvikling for derved at opnå ligeværdig træning og evt. holddannelse.

ALDER OG TRÆNING

Uanset hvilken idræt eller sport børn dyrker, så er der nogle generelle retningslinjer for træning. Selvom at man fx ved at nogle bestemte styrketræningsøvelser vil kunne hjælpe gymnasterne med at blive stærkere og dermed blive bedre til en bestemt sværhed eller trick, så nytter det ikke noget, hvis gymnasten 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.

I stedet er det vigtigt at træne bevægelser som er relevante for Rytmisk gymnastik og i opvarmning og grundtræning indøve simple træningsøvelser fx i form af leg, som senere, når gymnasterne 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 gymnasten.

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

DET SOCIALE ASPEKT I RYTMISK GYMNASTIK

I et træningsfællesskab eller på et hold vil gymnasten 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.

Rytmisk gymnastik betragtes typisk som en holdsport selvom den også dyrkes individuelt. Alle bevægelser udføres af den enkelte gymnast, men man bevæger sig ofte synkront med holdkammeraterne. 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. Bevægelse, 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

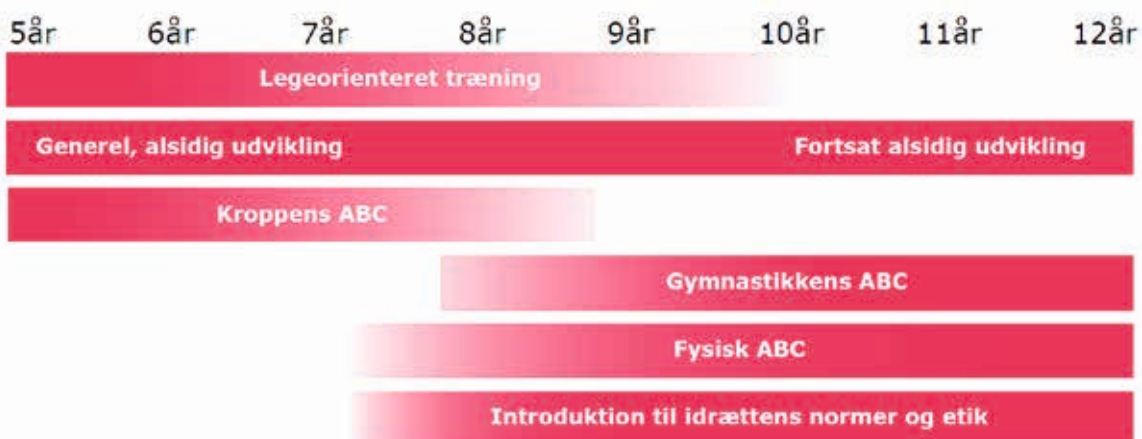
Som det ses i figuren er Kroppens ABC især i spil i barnets første år, uanset om barnet dyrker idræt eller ej. Der er her tale om barnets evne til hensigtsmæssigt at ændre kropspositioner i forhold til sine omgivelser (Agility), evnen til kontrollere sin balance (Balance) og evnen til at koordinere bevægelser af enkelte kroppsdele 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 hverdagserfaringer, 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 rytmisk gymnastik 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 gymnastens langsigtede udvikling. Det er således vigtigt at der i træningen bl.a. arbejdes med kropsspænding, balance, vægt på armene, afsæt mv.

Udviklingstrin



Kroppens ABC: Agility (behændighed), balance, koordination.

Gymnastikkens ABC: Løbe, springe, lande, svinge samt andre gymnastikrelaterede færdigheder.

Fysisk ABC: Hurtighed (1-5 sekunders sprint og lignende), styrke, bevægelighed, udholdenhed.

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 rytmisk gymnastik:

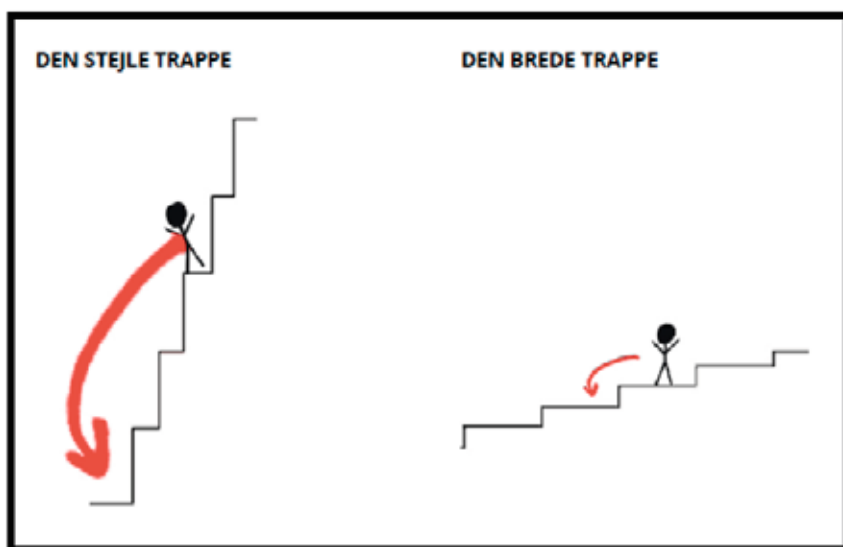
- Afsæt/hop
- Kropsspænding
- Landing
- Balance
- Rotation
- Koordination af arme ift. ben
- Rytmeforståelse - og bevægelse

For gymnaster er motorikken afgørende for udviklingen og indlæringen af nye færdigheder. I rytmisk gymnastik er det fx et grundlæggende bevægelselement at være i stand til at koordinere arme og ben i takt til musik uafhængigt af hinanden.

Dette betyder også, at man som træner bør fokusere på de grundlæggende færdigheder hos gymnasten, 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 gymnasten. Sagt på en anden måde; hvis gymnasten træner de færdigheder som de kan og forbereder sig inden de forsøger sig med flere nye elementer, 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 gymnasten skulle lave en fejl eller opleve modgang ved indlæring af nye og mere nuancerede elementer, så vil gymnasten ikke "falde" langt ned ad "færdighedstrappen" og stadig have et bredt fundament til at udvikle og udføre en serie.

Rytmisk gymnastik har den store fordel, at sporten ofte kun afhænger af kroppen og derfor 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 gymnasten føler sig tryk i sit fundament og samtidig udvikler sig. Dette kan være en stor opgave, da de fleste gymnaster har et forskelligt repertoire af øvelser og hele tiden udvikler nye. Som træner kan det være en stor fordel at inddrage sine gymnaster i dette på et relativt tidligt tidspunkt, da det giver gymnasten et indblik i hvordan øvelser hænger sammen og udvikler sig.



Færdighedstrappen

FYSIOLOGISK FOKUS

De som har de yngste gymnaster (ca. 3-5 år) vil her 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 træningsøvelser. 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 udføre serier selv. Den rytmiske gymnastik bruges på denne måde til at fremme den motoriske indlæring gennem børnegymnastikkens leg.

De børn der er lidt ældre (ca. 5-8 år) vil nu begynde at kunne indlære de grundlæggende gymnastiske færdigheder som det kræves i rytmisk gymnastik. Her bliver det muligt for børnene at lære at svinge og hoppe selv. 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 sværheder og kropselementer ind som et naturligt element i den legende grundtræning f.eks. i stafet eller stopdans, så børnene lærer at rotationer er en naturlig del af træningen.

Dog skal det siges, at man som træner skal være opmærksom på, hvorvidt nogle 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 gymnasten lærer færdigheder for hurtigt, da der her er en sandsynlighed for, at gymnasten vil møde for store udfordringer senere i sin udvikling. Derfor er det vigtigt, at gymnasten fx lærer at få vægt på armene, før man begiver sig ud i vejrmøller og derefter frontover/forlæns bro.

Øvelse

- Hvilke grundlæggende motoriske og gymnastiske færdigheder er det vigtigt for gymnasten at udvikle inden 5-8 års alderen?
- Hvilke grundlæggende færdigheder i rytmisk gymnastik er det vigtigt for gymnasten 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 gymnasten 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 gymnaster, som er i den motoriske guldalder, da det er en særdeles gunstig læringsalder.

Det er også i denne alder, at gymnasterne kan begynde at blive mere bekendt med sammen-sætning af serier til musik og indbygning af sværere sværheder i rytmisk gymnastik.

Øvelse

- Hvilke grundlæggende gymnastiske færdigheder er det vigtigt at gymnasten at udvikle inden 9-10 års alderen?
- Hvilke grundlæggende færdigheder i rytmisk gymnastik er det vigtigt for gymnasten at udvikle i alderen 9-10 år?

	3-6-årige	6-9-årige
Kendetegnende for aldersgruppen	De leger rollelege, som med tiden afløses af regellege. De er motorisk usikre og er endnu ikke sikre i at gribe en bold og afstandsbedømme.	Børn i alderen 6-9 år er nysgerige, åbne, tillidsfulde, umiddelbare og kreative. De har en naturlig trang til bevægelse.
Sociale forudsætninger	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 kaste-/gribe og fodboldlignende spil og kan begynde at forholde sig til simple regler.
Trænerens primære handleform	Vise, katalysere og lege med.	Vise og forklare, instruere og korrigere, lege med. Være en ressourceperson, som kan modulere rammer, miljø og korrigere for korrekt tudførelse.
Udøverens primære handleform	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 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

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 gymnasten. Det vil sige, at de fundamentale kropslige og gymnastiske færdigheder er på plads, og det er tid til at udvikle dem specifikt mod rytmiske bevægelselementer.

I begyndelsen af perioden bør træningen overvejende være procesorienteret, men langsomt bør træningen blive mere mål- og resultatorienteret.

Sidst i perioden skal du som træner prioritere 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 gymnast i træningen, og gymnasten skal begynde at arbejde disciplineret med at udvikle sig selv og evt. finde sin rolle og ansvar på et hold. 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 gymnasten, da udviklingen her går langsommere og i nogle tilfælde vil

gymnasten også opleve midlertidig tilbagegang. Oplevelser som dette ses i alle elementer i rytmisk gymnastik.

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

Case

- Du har en meget dygtig gymnast på 9 år, som kun øver frontover/forlæns bro på en hånd, da gymnasten har set de ældre gymnaster udføre dem. Hvad gør du?
- Du har en gymnast, som ikke har samme niveau af rytmiske færdigheder som de andre gymnaster på holdet. Hvordan får du gymnasten til at føle sig som en del af holdet?

UDVIKLINGSTRIN 3 (POSTPUBERTÆR PERIODE): 5. FASE

5. fase: (15+ år)

Efter puberteten
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. Gymnasterne skal træne for at kunne opnå resultater.

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 %.

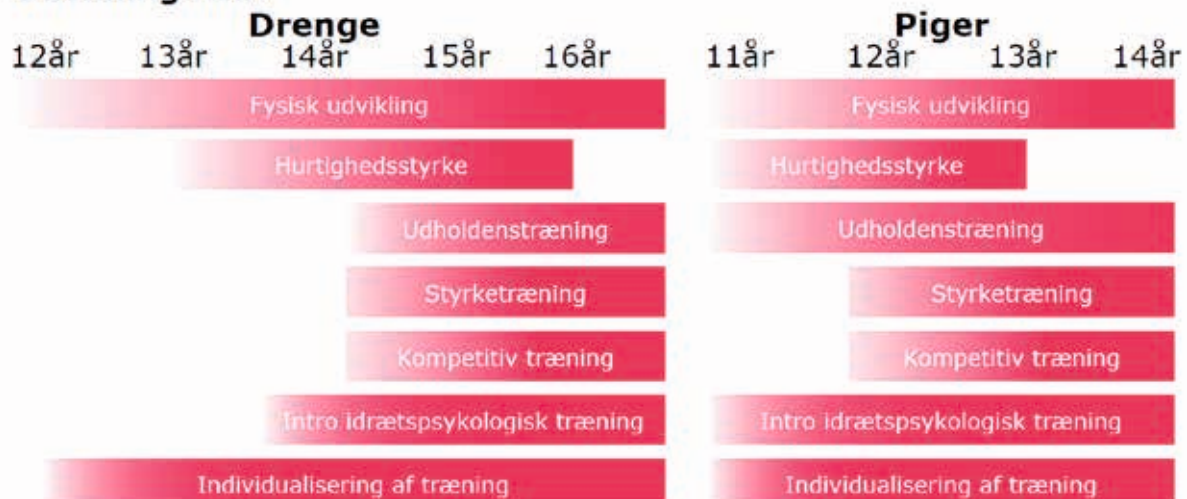
Her kan det blive udfordrende at gøre træningen sjov, fordi den kræver så meget af gymnasten. Det er vigtigt, at gymnasten kan se en mening, med den træning der gennemføres, fysisk såvel som psykisk. Som træner har du derfor et stort ansvar for, sammen med gymnasten, at skabe forståelse og ikke bare diktere. For at kunne holde motivationen i top skal træningen være spændende og varieret, så gymnasten kan fortsætte sin udvikling.

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

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?

Udviklingstrin



SOCIALT FOKUS

	9-12-årige drenge og 9-11-årige piger	12-15-årige drenge og 11-14-årige piger
Kende-tegnende for aldersgruppen	<p>Rollelege er blevet erstattet af regellege, og ofte er forhandlingen af regler og konstruktion af reglerne væsentlig og vigtig for børnene.</p> <p>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.</p>	<p>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.</p>
Sociale forudsætninger	<p>Stigende behov for at være sammen med kammerater. Udøveren kan overskue spil med flere end fem spillere 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 tryghed på holdet som helhed eller de enkelte udøvere imellem.</p>	<p>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.</p>
	<p>Instruktion, feedback på færdigheder og indsats, samtale og vejledning, stille opgaver og bedømme</p>	<p>Vedligeholde følelsen af målrettet leg, men mere og mere dreje træningen mod læring og udvikling (målrettet træning).</p>
	<p>Lege, øve, træne, begyndende konkurrence, fremsætte ideer, aftale/beslutte, fremvise, bedømme.</p>	<p>Øve, træne, konkurrere, Fremsætte ideer, aftale/beslutte, diskutere/beslutte, lede, fremvise og bedømme.</p>

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

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 nemlig mere motiverede for aktiviteten og er nemmere at fastholde. Det handler om at kunne inddrage gymnasterne 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 gymnaster.

Nogle forbinder måske mental træning med noget med at sidde ved et bord sammen 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 rytmisk gymnastik.

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 gymnasters mentale færdigheder.



VISUALISERING OG BRUG AF ANDRE SANSER

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

Hvis træner ser en detalje som gymnasten kan optimere, fx bevæge sig mere i takt eller lave større sving kan træneren fortælle, at når gymnasten næste gang lukker øjnene og ser filmen, så skal gymnasten holde særligt øje med disse detaljer.

Det er også en god idé at hjælpe gymnasten til at bruge flere sanser. Dette kan fx være ved at bede gymnasten forestille sig hvordan det mærkes i benene ved afsættet til et hjortespring eller hvordan gymnasten mærker gulvet under hænderne i en vejrmølle. Lyd og lugt kan måske også bruges til at få gymnasten til at føle sig 'hjemme i træningssalen', hvis gymnasten fx oplever nervøsitet ved opvisninger.

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 gymnaster.

Målsætning er et vigtigt redskab at lære at bruge som gymnast, da det gør det nemmere at fokusere sin indsats på det mest væsentlige. For børn kan der arbejdes med målsætninger

allerede fra de er helt små. Socialt kan det gøres ved at skulle kunne alle de andres navne på et givent tidspunkt eller fysisk at kunne lave tre armstrækninger i træk.

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 gymnaster 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 gymnast godt kunne tænke sig at lære at lave et drejespagatspring, fordi hun har set sin træner lave det. Det vil kræve mange års træning før gymnasten 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 gymnasten har noget at arbejde med, nu og her. Fx kan gymnasten først have mål om at lære at lave et spagatspring. Når gymnasten har sat sig dette mål, kan du som træner spørge gymnasten, hvordan hun vil opnå målet og hvornår gymnasten kunne tænke sig at målet skal være indfriet.

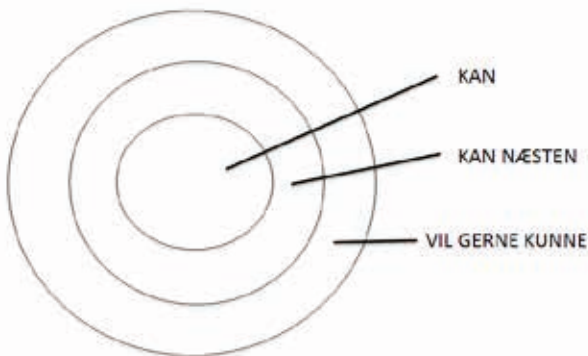
Det kan også være endnu mere basalt, fx når man har de mindre gymnaster og man spørger dem: "Hvad er det nu den her øvelse går ud på?" eller "Hvad er det nu der er vigtigt at huske, når vi laver balancer?". Forud for at kunne lave en god målsætning kræver det nemlig, at man kan tænke frem i tid og forestille 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 gymnasten og styre gymnasten i den rigtige retning i forhold til at udvikle de ønskede færdigheder. Målet som gymnasten har sat sig kan derfor bruges som retningslinjen for gymnastens nuværende proces. Det betyder også, at når gymnasten 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.

I det følgende afsnit præsenteres 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 Rytmask gymnastik.



I ydercirklen placeres de færdigheder som gymnasten gerne vil lære længere ude i fremtiden.

I den midterste cirkel placeres de færdigheder, som gymnasten gerne vil lære og som de netop nu er i gang med at lære, men som de ikke mestrer endnu.

I centrum af cirklen ("bull's eye"), placeres alle de færdigheder som gymnasten 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 gymnasten udvikler sig.

MÅL I 3 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 junior og seniorgymnaster, 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 passepivot inden sæsonen er slut

2. Et realistisk mål

Jeg vil gerne lære at lave en pivot med benet fremme

3. Et drømmemål

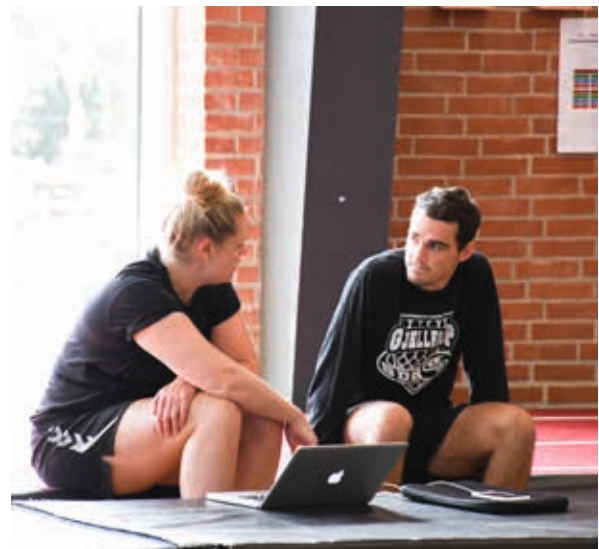
Jeg vil gerne lære at lave en pivot med benet fremme efterfulgt af en dobbelt passepivot

Ved at lave et mindst acceptabelt mål, så sikrer vi, at gymnasten 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 gymnasten 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 gymnasten blod på tanden. Omvendt kan det også være at gymnasten er så dygtig at drømmemålet er nået inden der er gået en måned. Så må vi finde et nyt drømmemål for gymnasten.

Som sagt, så kan man arbejde med målsætninger på flere niveauer og i forskellige tidsintervaller. I de ovenstående eksempler tages der udgangspunkt i, at gymnasten selv sætter sig mål (med hjælp fra træneren) i forhold til sin egen udvikling. Under kapitlet træningsplanlægning vil du introduceres for målsætning og evaluering på et hold.





TRÆNERROLLEN

KAPITEL 3: TRÆNERROLLEN

På træneruddannelsen sætter vi dig som træner i centrum og skaber rum for, at du kan udvikle din viden. Naturligvis indenfor fysiologiske og tekniske, som er det mange forbinder med en dygtig træner, men 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.

Den fornemmeste opgave som træner er, at sikre at gymnasterne kommer igen næste gang, og at de bliver dygtigere over tid. Det er ansvarlig udvikling.

På GymTræner 1 - basis fik du viden om din trænerrolle og den indflydelse du har på træningskulturen i gymnastikkens verden. Med udgangspunkt/afsæt i GymTræner 1 - basis, vil dette kapitel beskrive og sætte spørgsmålstejn ved trænerrollens mange aspekter som du må forholde dig til, når du arbejder med rytmisk gymnastik.

DET MENNESKELIGE ANSVAR

Rytmisk gymnastik omfatter individuelle gymnaster, men i høj grad også grupper og hold. Som træner i rytmisk gymnastik må du være bevidst om at du træner børn og unge, der skal respekteres som grupper, individer og især værdsætte dem som mennesker. Du vil sikkert opleve nogle specielle udfordringer lige netop ift. dit hold, og det er ikke altid let at finde ud af, hvad man skal stille op i en given situation. Derfor er vigtigt at gøre sig overvejelser om forskellige gruppedynamikker, men også individets sociale og psykiske aspekter. Dermed kan du reflektere over de muligheder og løsninger du har for at optimere din træning. Husk at det er dig, som træner og "voksen" der er rollemodel for dine gymnaster, med alt hvad det indebærer.

Case

Halvvejs gennem en sæson har vi et børnehold på 10-12 år. På holdet er der træner Pia og hjælpetræner Signe. Pia er 19 år og har været træner i 4 år. Signe er 14 år og det er hendes første år som hjælpetræner. Pia synes at Signe har tendens til at ville være venner med gymnasterne og hun ville ønske at Signe var mere fremtræden i hendes rolle som hjælpetræner over for gymnasterne. Signe ved ikke altid, hvad der skal ske når hun kommer til træning og har svært ved at tro på sig selv som "den voksne", specielt når Pia alligevel har alt ansvaret. Begge parter er positive om at optimere samarbejdet. Sæt dig i begges sted og overvej, hvilke muligheder de hver i sær har for at ændre på samarbejdet.

GRUPPEDYNAMIK OG INDIVIDETS ROLLE PÅ HOLDET

Når der arbejdes med gymnaster, kan det som træner til tider være svært at opfange problemer og snakken i krogene. Det kan oftest opfanges ved at skabe et trygt miljø, hvor der er plads til positiv og konstruktiv kommunikation. Dette kan gøres ved at løbende at evaluere hvordan holdet trives og ved at opfordre til, at dine gymnaster altid kan henvende sig til dig som træner.

Du må som træner have øjnene op for gymnasternes forskellige reaktioner og følelser. Når der skal laves opstillinger til serier, vil nogle gymnaster elske at stå forrest - de kan lide ansvaret og opmærksomheden. Denne rolle er ikke for alle, og nogle finder det mindre behageligt at være i centrum. På den anden side kan nogle gymnaster også føle sig mindre værd eller glemte, hvis de altid står bagerst om det så er under opvarmning eller i en rytmeserie. Husk at se alle og husk at alle børn er forskellige.

Cases

Du har en gymnast som ikke siger så meget, er mere indadvendt og udviser lidt lavere niveau end resten af holdet. Din medtræner gør dig opmærksom på, at du har placeret hende bagerst i alle opstillingerne igennem en hel serie. Hvad gør du?

Du har et børnehold med 20 piger i alderen 7-9 år. En mor kommer over og siger hendes datter har været meget ked af det og ikke har lyst til at gå på holdet, fordi de andre piger siger, at hun prutter, selvom datteren siger det ikke er hende. Hvordan vælger du at håndtere en sådan situation på holdet?

fejlretning synes som eneste løsning, da det er nemt at remse op, hvad der gik galt: "Lisa du glemte at kigge ud her, Morten du har bøjede knæ, jeg mangler at se energi hos alle osv." Men forsøg i stedet altid at give feedback i en positiv og fremadrettet facon. Fx. ved at sige "Lisa, husk at kigge ud her, Morten du skal huske at strække knæene, jeg vil rigtig gerne se mere energi fra alle"

Feedback skal være så specifikt som muligt, og der skal korrigeres en, max to, ting af gangen.

For dig som træner handler det om at have realistiske forventninger og finde ud af, hvad der er vigtigst i serien. Ved at kigge på de fem feedbackformer, som du blev præsenteret for på basis, kan du inddrage dine gymnaster. Du kan få dem til at mærke den indre feedback fremfor den ydre feedback, du som træner kun kan give dem.

KOMMUNIKATION OG FEEDBACK

En af de vigtigste opgaver du har som træner er løbende at sikre en positiv og konstruktiv kommunikation internt på holdet. Igen står du og dine medtrænere/hjælpetrænere for at være rollemodeller. Hvis trænergruppen har interne problemer, kan det komme til udtryk ved at der snerres eller ved at der tales med grovere undertoner. Børn kan opfange stemningen og ser, hvordan de voksne snakker til/med hinanden, hvorefter det kan smitte af på holdet og gymnasterne i mellem.

På samme måde kan vi vende tilbage til feedback på holdet. Du, som træner, sætter rammen for, hvordan der snakkes internt på holdet. Hvis du taler grimt, bander eller råber rettelser af ren frustration, vil dine gymnaster tro at det er sådan man retter og giver feedback, og de kan selv råbe eller tale grimt til hinanden.

Det kan være svært at give en god og brugbar feedback, især når vi kører serier. Ofte vil der være mange ting at tage fat i og til tider vil

Øvelse - Feedbackformer

Angiv de fem feedbackformer og giv et eksempel til hver af dem:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Det er dine gymnaster der er keypointen når vi snakker om feedback. Din opgave som træner, er, at støtte dem i at mærke hvordan det føles i kroppen når de gør det rigtigt. Det er dem der skal kunne tænke over, hvad der gik godt og hvad der gik mindre godt og det er dem der skal kunne mærke når det lykkes for dem. Med denne tankegang handler feedback og fejlretning om at uddanne dine gymnaster til at forstå deres egen krop med støtte og opbakning fra dig.



Træningsøvelse

Når dine gymnaster har kørt deres serie, prøv da kun at bruge en feedbackform af gangen. Lad halvdelen af holdet kører serien, hvor de er parret to og to, en der kører og en der kigger. Efter serien skal makkeren KUN give positiv feedback. Afhængig af dine gymnaster kan du præsentere dem for forskellige feedbackformer og prøve om de kan lave en bestemt form for feedback.

MOTIVATION

Som nævnt tidligere kan frustration komme til udtryk på en negativ og uhensigtsmæssig måde. Dét at være frustreret over præstationer eller potentielle udviklingsmuligheder skal dog ikke altid ses som et dårligt tegn. Det kan betyde, at du som træner har motivation for det du laver og troen på at du og dine gymnaster kan, og vil, mere end hvad der udtrykkes. Her er det vigtigt at stille dig selv følgende spørgsmål:

- Hvad motiverer DIG?
- Hvad motiverer DINE GYMNASTER?
- Hvorfor er DU træner?
- Hvorfor tror du, at DINE GYMNASTER træner gymnastik?

Efter du har besvaret ovenstående spørgsmål kan du sikkert komme på mange ting, der kan motivere dig og dine gymnaster. Forskellige motivationsfaktorer kan opdeles mellem indre og ydre motivation der belyses af teoretikerne Richard M. Ryan og Edward L. Deci.

Børn deltager i idræt for at (prioriteret rækkefølge):

1. Have det sjovt
2. Forbedre deres færdigheder og lære evt. nyt
3. Være sammen med deres venner og få nye
4. Opleve spænding og begejstring
5. Lykkes eller vinde
6. Komme i form

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

INDRE OG YDRE MOTIVATION

Når den indre motivation driver individet betyder det, at det er lysten, der gør, at man gør det. Det er altså interessant, spændende og tilfredsstillende at gøre noget, når man er drevet af indre motivation. I gymnastiksalen sker det, når gymnasterne går i gang med deres træning med stor energi, fordi indholdet er spændende i sig selv - de træner af lyst. Et andet eksempel på indre motivation er ved fri/selvorganiseret leg - altså hvor træneren holder sig væk og lader gymnasterne lege som de har lyst til. De behøver ikke et "skub" fra træneren til at lege - de får nok skub indefra - og oplever derfor glæde og tilfredsstillelse.

At være drevet af en ydre motivation kan spænde fra at være motiveret af opnå en belønning (at få en medalje) eller undgå en straf (fx at skamme sig eller fysisk træning som straf) til, at man udfører aktiviteten fordi det giver mening og er i overensstemmelse med ens egne værdier (Øver håndstand fordi det er vigtigt for mig at kunne stå på hænder).

Motivationen ligger altså ikke i selve aktiviteten/øvelsen, men af en ydre faktor.

Optimalt er det ønskværdigt, at de gymnaster, man underviser, drives af deres lyst til at være til træning og dyrke gymnastik. Men som de fleste af os ved, så er vi ind mellem nødt til at arbejde med ting som ikke er decideret sjove, men som vi gør fordi det er vigtigt eller fordi det giver mening for os. Og det er netop det, der er trænerens opgave - at hjælpe gymnasterne med (langt hen af vejen selv) at finde mening med, hvorfor nogle elementer i den rytmiske træning er nødvendige at lave. Trænerens opgave er, at gøre elementerne spændende og sjove i træningen.

Øvelse - Refleksionsopgave

Hvordan kan det lade sig gøre? Og er der en læring i også at udføre øvelser fordi man skal?

Ryan og Deci beskriver en helt tredje kategori inden for motivation, nemlig "ikke-motivation". Ved ikke-motivation er motivationen simpelthen ikke til stede, man kan ikke finde mening og drivkraften er derfor mangelfuld.

I skemaet nedenfor er de tre kategorier af motivation beskrevet i relation til rytmisk gymnastik. (Inspiration af Deci & Ryan, 2000)

	Ikke- motivation	Ydre motivation Indre stemme: "Fordi jeg skal!" → "Det giver mening"				Indre motivation
Drivkraft	Manglende oplevelse af kompetence, selvbestemmelse og tilhørsforhold	Ydre pres: Undgå straf eller opnå belønning	Følelse af pligt, skyld, skam, stolthed	Begyndende oplevelse af, at opgaven har betydning	Oplevelse af bredere personlig betydning	Interesse, lyst, tilfredsstillelse, nysgerrighed
"Indre stemme"	"Jeg kan ikke" "Det har ikke noget med mig at gøre" "De andre kan ikke lide mig" "Jeg passer ikke ind her"	"Jeg gør det, fordi jeg skal." "Hvis jeg ikke laver noget, bliver jeg reserve."	"Det er flovt, hvis jeg ikke laver øvelsen korrekt"	"Det er vigtigt, jeg træner, for jeg vil gerne have en god karakter til konkurrencen"	"Gymnastik er vigtigt for mig"	"Jeg elsker gymnastik!"

For at afrunde må det understreges, at træneren har et stort ansvar for at motivere gymnasterne på forskellig vis. Alle gymnaster er forskellige og motiveres på forskellige måder. Derfor er det også trænerens ansvar at lære gymnasterne, at nogle øvelser i træningen er et must. Her er der stor forskel på om man træner breddegymnaster eller elitegymnaster og gymnasternes alder vil også have stor betydning.

Uanset hvem, er det dog vigtigt, at gymnasterne forstår, hvorfor disse øvelser i træningen er et must. Hvorfor laver man styrketræning? Hvorfor skal vi sidde i spagat? Og hvorfor skal vi stå ved et spejl og svinge benene? Når gymnasterne finder en mening med træningen og på den måde identificerer sig selv med øvelserne og deres formål, kan de tilsvarende motiveres af den pågældende træningen. Gymnasterne vil bevæge sig rundt mellem den ydre og indre motivation i henhold til øvelser, redskaber, arbejdsformer, trænerrelation mv.

Husk at du på GymTræner 1 - Basis lærte, at du som træner kan gøre træningen motiverende på fire overordnede måder:

- Sørge for at udøverne er aktive
- Anvende ros som umiddelbar feedback efter en øvelse
- Sørge for at gymnasterne mærker tydelig fremgang i deres træning
- Variere træningen

Opsummeret er det altså dit job som træner at være den rollemodel, der sikrer at dine gymnaster har det godt når de er til træning. Du må tilegne dig en god feedbackkultur og sørge for en god kommunikation på holdet. Slutteligt må du undgå at dine gymnaster ikke befinder sig i det ikke-motiverede felt - både for gymnastens egen skyld, men også for træningsmiljøet og energien i hallen.





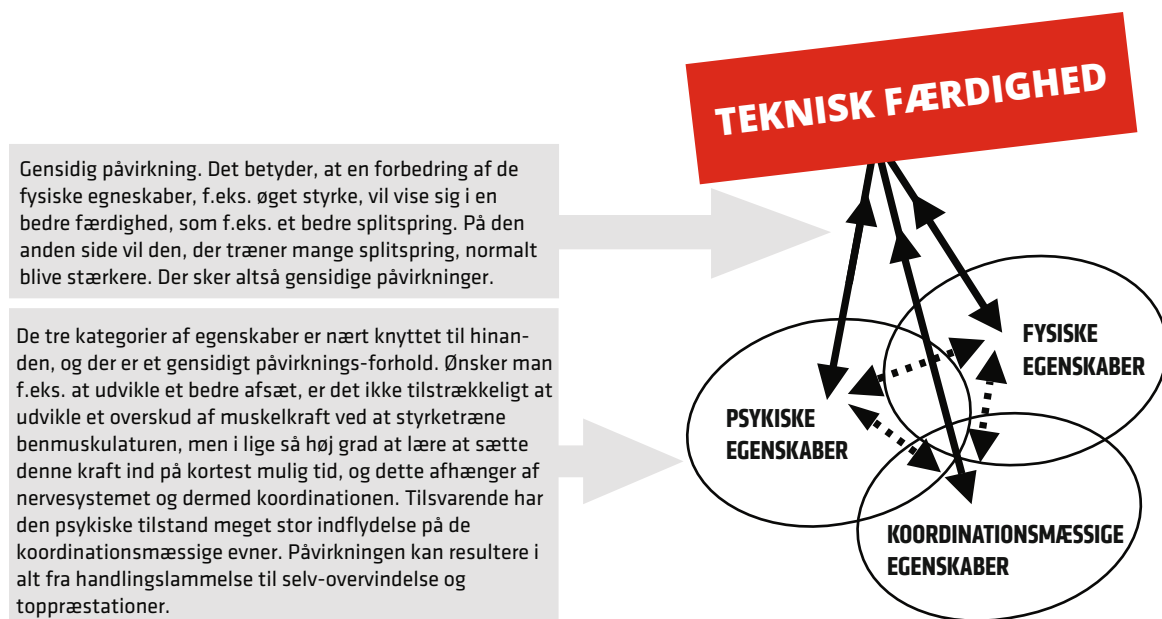
OPVARMNING OG GRUNDTRÆNING

KAPITEL 5: OPVARMNING OG GRUNDTRÆNING

RYTMEGYMNASTENS FÆRDIGHEDER

For at være en god rytmegymnast kræves det, at man har sin grundtræning i orden. Det betyder, at instruktøren skal kende de tekniske færdigheder og vide, hvordan de kan indlæres og trænes, så træningen bliver så udviklende for gymnasterne som muligt. De tekniske færdigheder opnås bedst ved at bruge opvarmningen til at træne gymnastens basale grundteknikker. Det vil sige, at opvarmningen ikke bare er et spørgsmål om at varme musklerne op og blive forpustet, men i ligeså høj grad fungerer som grundtræning.

På GymTræner 1 - Basis blev du introduceret til nedenstående figur, der omhandler tekniske færdigheder. De dobbeltrettede pile henviser til den gensidige påvirkning der er mellem en teknisk færdighed og de tre egenskaber, men også hvordan egenskaber kan påvirke hinanden.



Øvelse

Med inspiration fra figur 1, prøv da at udfylde skemaet med følgende ord:

- Modet til at stå med hovedet nedad.
- Rumorienteringsevne.
- Eksplosiv styrke.
- Selvtillid.
- Tilpasset kraftindsats og spændingsregulering.
- Veksling mellem styrkeformer.
- Turde sætte af og hoppe højt.
- Statisk styrke. Rytmesans.

	Fysiske egenskaber	Psykiske egenskaber	Koordinationsmæssige egenskaber
Et lodret hop			
Bro			
Udførelse af serie			

HVORDAN ARBEJDER DU SOM TRÆNER MED RYTMISK GRUNDTRÆNING?

De basale færdigheder, som danner grundlag for mere avancerede bevægelser såsom balancer, pivoter og spring, skal via opvarmningen opbygges fra grunden og anvendes som et sæt byggeklodser. Når man arbejder med serier kommer flow og musik i fokus. Og når vi bevæger os inden for gymnastikkens verden er der i samme grad fokus på styrketræning, smidighedstræning og koordinering. Det vil derfor sige, at grundtræningen skal indeholde øvelser, der fremmer:

- Kropskontrol
- Kropsbevægelser
- Bevægelighed og styrke
- Koordinering og evt. håndredskabsteknik
- Den rytmiske fornemmelse og forståelse

For at forbedre overførbareheden til serier og indlæringsevnen hos rytmegymnasten kan grundtræningen opbygges i små sekvenser. Øvelser, der træner de basale tekniske færdigheder, skal som udgangspunkt være enkle og nemme at gå til og tilpasses gymnasternes niveau. Grundtræningen skal i størstedelen af tiden derfor give mening i forhold til de bevægelser, man skal bruge fx kan det være

hensigtsmæssigt at inddrage sekvenser fra serier i opvarmningen og på den måde sætte ramme for den rytmiske gymnastik. Dette vil skabe motivation i træningen, da man som gymnast vil kunne finde mening med øvelserne.

Som træner må du gøre dig umage med at opdatere dig på korrekte teknikker og kende til øvelsers regression og progression. Men vigtigst af alt må du kunne formidle din viden til dine gymnaster på en didaktisk velovervejet og lærerig måde: Et eksempel er ved fodledsøvelser, der styrker musklerne i fødder og underben.

For børn kan det give mening at lave en leg med fokus på fodarbejdet - Her kan du som instruktør evt. italesætte; "kan I mærke I bruger jeres fødder?".

For ældre gymnaster kan der bruges specifikke øvelser og man kan som træner inddrage sine gymnaster med spørgsmålet "Hvilke af dine øvelser i serien har godt af at vi træner lige præcis dette med fødderne?"

I de næste underafsnit vil du blive introduceret for teoretiske og praktiske overvejelser samt øvelser og legeinspiration tilhørende: Kropskontrol, kropsbevægelser, bevægelighed og styrke samt akrobatiske elementer.



KROPSKONTROL

Man opnår kropskontrol, når der er et godt samspil mellem sanser, hjerne og krop. En person med evnen til at udføre komplicerede og svære bevægelser med mindst mulig anstrengelse kan beskrives som en person med god kropskontrol.

En kontrolleret krop kan udføre og indlære velkontrollerede bevægelser og altid styre sin balance så bevægelserne altid ser ud til at være ubesværet og have en æstetisk forståelse.

En kontrolleret krop er dermed ikke statisk, krampagtig eller anspændt. Samtidig vil den kontrollerede krop ikke spænde op i unødige muskler og dermed være energioekonomisk ved en specifik bevægelse. Det vil sige at personen bestemmer hvor meget, hvordan og hvilke muskler/muskelgrupper, der skal arbejde og hvilke der skal være afslappede. At opbygge en god kropskontrol skal derfor være i fokus hos træneren i rytmisk gymnastik.

På GymTræner 1 - Basis blev du introduceret for den motoriske udvikling. Som du sikkert husker vil et barn udvikle de grundmotoriske færdigheder i alderen 0-5 år, som skal danne grundlag for videre udvikling. På samme måde skal man i alderen 5-8 år helst have så alsidig træning som muligt for at have gode forudsætninger i den motoriske guldalder. Man må altså gøre sig bevidst om, hvad vi kan forvente af børn i forskellige aldre og i forskellige udviklingstrin, når vi snakker om den kontrollerede krop samtidig med at de skal lave andre øvelser. Når du er bevidst om, hvad der forventes af børn i forskellige aldre skabes der mulighed for, at der kan åbne sig et nyt og eksperimenterende univers. Den legende tilgang kan introducere børn til alsidige bevægelser og kropsfornemmelser i 5-8 års alderen, hvorefter den motoriske guldalder indtræder og der kan arbejdes med udfordrende og teknisk svære færdigheder.

KROPSHOLDNING

Kropskontrol handler, som sagt, om et godt samspil mellem sanser, hjerne og krop. Musklers generelle formål er at stabilisere vores krop i neutralstillingen, så kroppen er funktionsdygtig. Musklerne er derfor også involveret i vores kropsholdning.

Mellemgulvet er den muskelplade der adskiller brystet fra maven og er essentiel for vores vejrtrækning. Men mellemgulvet bruges også når vi arbejder med vores kropsholdning, eftersom det er denne muskel, vi bruger når vi trækker maven ind eller presser den ud.

Ved god kropsholdning kan man justere arbejdet med musklerne, så man ved bevægelse bibeholder kropsholdningen og den position i kroppen, som man gerne vil opnå. Alle gymnaster er forskellige, men når vi arbejder med kropsholdning i rytmisk gymnastik skal kropsholdningen være så tæt på den ideelle stilling som muligt og den kan beskrives således:



Et naturlig svaj i lænden med mavemusklernes let presset mod rygsøjlen, så svajet rettes let ud. Samtidig skal numsen trækkes ind. Der skal samtidig være en fornemmelse af at ryghvirvlerne er løftet og ligger lige ovenpå hinanden hele vejen op gennem rygsøjlen. Dermed rettes ryggen, skuldrene trækkes bagud og nakken bliver lang. Hagen skal løftes og der er intet "knæk" af nakken.

Armene placeres løst ned til siderne med albuerne pegende ud til siden, så armene danner to "parenteser" omkring kroppen. Knæene strækkes, så benene er lige. Mange gymnaster kan strække benene så meget, at knæene overstrækker, så de får et svaj bagud - det er usundt.

Fødderne kan enten placeres parallelt, hvor tærerne peger ligefrem eller i de forskellige positioner fx 1. Position med hælene samlet og tærerne pegende udad. Tærerne skal spredes ud på underlaget for at give en bedre understøttelsesflade, hvilket medfører bedre balance.



Øvelse

Beskriv ovenstående position uden brug af tekniske og teoretiske termer og med mest mulig brug af billedsprog.

Bud på løsning til inspiration:

Stil jer svarende til at klokken er ti i to og prøv at mærke jorden på hele foden (Føddernes placering). Nu skal vi have fjernet anderumpen (mave og numse trækkes ind). Nu skal vi forestille os en snor, der går fra navlen op igennem ryggen og hoved, der hele tiden hiver op i os, så vi bliver så høje at vi kommer op til loftet (ryggen rettes op, knæ strækkes), derefter skal vi vise den flotte halskæde frem, som vi har rundt om halsen (hage og bryst op, skuldre tilbage).

Positionen skal kunne holdes mens gymnasten tager dybe vejrtrækninger, dog uden at gymnasten er anspændt. Kroppen skal føles som om den hele tiden bliver højere og længere - uden at miste sin form.

Fokusér i grundtræningen på, at gymnasten har en god holdning med de sænkede, let tilbagetrukne skuldre og løft af bryst med nederste ribben trukket let ind - også når øvelserne bliver fysisk anstrengende. Jo mere det øves, desto større chance er der for at gymnasterne tager deres holdning fra gymnastiksalen med sig ud i hverdagen, så den gode kropsholdning bliver til en vane.

TRÆNINGSØVELSER TIL KROPSHOLDNING OG - KONTROL

- a) Prinsseøvelse. Ved at sige prinser og prinsesser dannes der allerede et billede hos gymnasterne - der kan lægges et bundet tov, ærtepose eller andet på hovedet, hvorefter de går rundt mellem hinanden og får øjenkontakt og hilser ved at trykke hånd, give high five eller neje/bukke uden at tabe genstanden. Kan også laves som fangeleg, hvor man ved at tabe genstanden skal ud på sidelinjen og lave en styrke/konditionsøvelse.
- b) Ballettræning. Start i det enkle. Stå ved ribben i 1. position (med hælene samlet og fødderne drejet udad. Rotationen kommer helt oppe fra hoften, så man ikke vrider i knæ og fødder). Benet føres udadret frem, så kun spidsen af storetåen har kontakt med gulvet. Det samme gentages til siden og bagud. Gentages hvor benet løftes i 45 grader. Fokus er på, at den gode kropsholdning holdes, altså at skuldrene trækkes aktivt ned, maven og læn er spændt og trukket ind, og brystkassen er løftet og nederste ribben trukket let ind i alle øvelserne.

BALANCE

En kontrolleret krop er også en krop i balance. Balanceevnen er essentiel i den rytmiske gymnastik, fordi man arbejder med sekvenser, hvor der veksles mellem forskellige bevægelsesformer og momenter, der skal kobles sammen uden at gymnasterne vælter rundt på gulvet.

Det er samarbejdet mellem kroppens tyngdepunkt og understøttelsesflade, der styrer om man er i balance. Understøttelsesfladen kaldes Base of Support (BoS) og udgøres af de lemmer, der har kontakt til underlaget. I oprejst position vil det være fødderne, der står på gulvet, og man kan forestille sig fladen være en lille ring rundt om fødderne. Ved at bukke i benene, sænkes kroppens tyngdepunkt tættere til BoS, og et lavt tyngdepunkt giver bedre balance. Dette er modstridende til, hvordan vi arbejder i gymnastikken. Vi ser helst gymnaster skal gøre sig så høje, ranke og tåstående som muligt. Dette kommer sig både af, at vi i gymnastikken arbejder med sværheder og derfor gerne vil arbejde os væk fra det nemme. Men det må understreges, at det æstetiske blik helt sikkert også haft sin indflydelse på rytme gymnastikkens udtryk. I balancepositioner skal kroppens muskler være aktive, og gymnasten skal mærke og kontrollere musklernes bevægelse og derigennem opnå balance. Se mere om balancer i kapitlet "Balancer".



TÅSTÅENDE

Tåstående (relevé) anvendes hyppigt i gymnastikken bl.a. i balancer, pivoter og i afslutninger på kropsbølger og spring. I den tåstående position er hælene løftet fra gulvet og kun fodpuden og tæerne der er i gulvet. Ved tåstående positioner bliver tyngdepunktet flyttet højere op og længere væk fra understøttelsesfladen, hvorved det er lettere at skabe rotation, men samtidig også lettere at miste balancen. For den rytmiske gymnastik er det både for sværhedsgraden, men også for det æstetiske udtryk, at man arbejder med strakte vriste og tåstående bevægelser. Når man står på tå, skal vristen nemlig være helt strakt. Når vristen er helt strakt, kan ankelledet "låse", og så opnår man en bedre balance i den tåstående position. Man skal så højt op på tå, at man ikke kan komme længere op, og lægmusklen er helt spændt. Man skal være opmærksom på, at man ikke vipper ud på lilletåen, men at der er mest vægt på tå nummer to med roden af storetåen aktivt presset i gulvet, og man vil hermed stå lige på foden. Hvis man står med samlede fødder, skal man presse hælene mod hinanden. Billede fra RYTME Øverst s.20



Ovenstående balanceøvelse kan med fordel trænes på en eller to fødder og evt. med lukkede øjne. Balanceøvelser på vippebræt, sammenrullede liggeunderlag eller i plane trampoliner kan ligeledes være med til at give gymnasterne en god balanceevne. En konkurrence om, hvor længe man kan stå i en balance med lukkede øjne uden at vælte, kan også være et alternativ til træning af balance. Du vil blive introduceret til flere balanceøvelser i kapitlet "balancer".

KNÆBØJNINGER

En knæbøjning bruges ofte som en forspænding til en anden bevægelse eksempelvis inden et spring, en kropsbølge eller en pivot. Benmusklerne skal arbejde i en knæbøjning (plié) både på vejen ned og på vejen op. I nogle situationer skal "vejen op" være eksplosiv ved eksempelvis i spring, mens det i andre tilfælde skal være en sejere og mere glidende vej op som ved eksempelvis en kropsbølge. Når vi laver en knæbøjning er det vigtigt at fokusere på at knæene peger i samme retning som fødderne. På denne måde undgår vi unødige belastninger af knæ.

SPÆNDING OG AFSPÆNDING

Kombinationen af spænding og afspænding giver dynamik i bevægelsesmønstret. Det er derfor essentielt for rytmegymnasten at kunne slappe af. Afspændingen er ofte sværere at forstå end selve spændingen. Måske har i set det når jeres gymnaster skal lave svingbevægelsen, hvor det kan blive stift at se på, når svinget mangler sin tyngde. Det kræver nemlig en god kropskontrol at kunne give slip i bevægelserne og koordinere afspændingen på de rigtige tidspunkter. Hvis man slapper af på de forkerte tidspunkter, kan man eksempelvis miste sin forspænding til et spring, så indspringet fejler og springet bliver tungt og klodset.

ARME OG SKULDRE

Skuldrene skal være afslappede uden at falde fremad. Skulderbladene trækkes sammen på ryggen, mens selve skuldrene trækkes nedad mod gulvet. Halsen skal være lang og skuldrene skal trækkes væk fra ørerne. Armene skal være en naturlig forlængelse af kroppen. I den naturlige stilling hænger armene afslappet ned langs siden, hvor albuerne peger let ud til siden/bagud og håndryggen vender skråt fremad. I gymnastikken anser man strakte spændstige arme med håndfladerne mod låret som æstetisk korrekt. Når armene er ude til siden, skal albuerne pege bagud og hånd-

TRÆNINGSØVELSE TIL BALANCE OG TÅSTÅENDE

- Stil jer i en cirkel med en smule mellemrum mellem hinanden, så man stadig kan nå naboerne.
- Stå med parallelle samlede fødder og med kroppen under kontrol og god kropsholdning, som beskrevet tidligere.
- Spred tæerne – forsøg at gøre dem længere og lad dem flade ud mod underlaget.
- Fornem, at du vokser så meget, at hælene langsomt slipper underlaget og løfter sig. Du skal forestille dig, at du bliver hevet op i en snor.
- Løft hælene så højt, at vristen strækkes maksimalt, og det bliver muligt, at "låse" ankelledet.
- Ræk nu armene forsigtig ud til siden og mærk, rør eller puf til naboen uden at miste balancen.
- Få ro på igen og kom langsomt ned fra balancen ved at sænke hælene mod gulvet, samtidig med at du giver bevægelsen modstand ved at løfte op i kroppen.
- Ståttold, hvor man står i en valgfri balance når man fanges. Man befries ved at balancen kopieres og holde som statue i 2 sek.

fladen skal vende nedad. Også her gælder det, at armenes muskler skal aktiveres, så man har en fornemmelse af, at bevægelsen lever og ikke er statisk, ligesom hvis der blev hevet i en tråd som sidder fast i fingerspidserne.

BENLØFT OG -SVING.

Benløft og -sving har eksplosiviteten til forskel. De findes i to varianter, enten med strakt knæ eller med bøjning af knæet. Benløft og -sving anvendes bl.a. i forbindelse med balancer, pivoter, hop og spring. Når man løfter det ene ben skal man være opmærksom på, at når man bevæger sine legemsdele, så vil tyngdepunktet flytte sig og igen er den spændte kropskontrol vigtig. Også her gælder det, at arme og ben skal gennemstrømmes af en konstant indre voksende bevægelse, så man har en fornemmelse af, at bevægelsen lever og ikke er statisk og derved opnår den bedste kropskontrol. Ved benløft og -sving skal overkroppen have den tidligere beskrevet, ideelle kropsholdning. Ved forflytning af tyngdepunktet kan det hjælpe at forestille sig at man er en firkant udgjort af skuldre og hofteknogler, der ikke må flytte sig, uanset hvor højt benet løftes. Dette skal hjælpe til at man ikke svinger skævt. Det er kun ved løft bagud, at bækkenet kan vippes en smule, så balancepunktet flyttes fremover. For at dette vip ikke skal resultere i et knæk i det nederste af ryggen (lænden), skal man løfte godt op og ud fra kroppens center. Det samme gør sig gældende ved bensving bagud, hvor et vip af bækkenet eller foroverbøjning af overkroppen kan være nødvendigt. Hofteknogler og skuldre kan dog stadig bruges som fingerregel, så svin og løft ikke bliver skæve.

RYGBØJNINGER

Der findes i princippet to former for rygbøjninger. Den høje (lille) rygbøjning, der ligger i den øverste del af rygsøjlen og den dybe (store) rygbøjning, der ligger i den nederste del af rygsøjlen. Begge rygbøjninger starter i mellemgulvet, ved en forlængelse af rygsøjlen, der fortsættes til en bøjning i den øverste del af ryggen, der – hvis rygbøjningen skal være dyb – fortsætter, indtil bøjningen også ligger i lænden. Det er vigtigt at have god støtte fra mellemgulvet så bøjningen bliver kontrolleret og der ikke knækkes sammen i lænden. Gentagne knæk i lænden kan give slidskader i ryggen – også selvom man ikke udsættes for andet end kroppens egen belastning.

FODARBEJDE

Kropsholdning og stabilitet i kroppens store led er afhængig af fodens stabilitet, mobilitet og muskelfunktion. Stærke fødder og fodled er med til at aflaste resten af kroppen, eksempelvis bruges fødder og fodled aktivt i forbindelse med afsæt og landinger. Derudover er et strakt fodled med til at fuldende det strakte ben, som vi ofte finder ideelt i rytmegymnastikken. Generelt kan man sige, at når fødderne er fri af gulvet, skal vrist og tæer være strakt og spændt. Når en fod sættes på et underlag, arbejder den aktivt, og skal i en glidende bevægelse, med tæerne først, tage imod underlaget. Svage muskler i fødderne og manglende aktivering af alle leddene og musklerne i foden øger risikoen for ankel-, knæ-, hofte- og rygskader. Specielt i landinger belastes kroppen med et tryk, der er mange gange større end gymnastens kropsvægt. Du kan læse mere om den korrekte landing i kapitlet "Hop og spring". Vær her igen opmærksom på, hvad du kan forvente af børn i forskellige aldre.

Cases

En forældre spørger om hun skal købe gymnastiksko til hendes datter - Hvilke fordele og ulemper er der ved at bruge: gymnastiksko, tåsko, kondisko eller at have bare fødder?



ÅNEDRÆTTET

Sidst må åndedrættet nævnes som en relevant faktor for bevægelse. Åndedrættet er motoren og nøglen til en optimal bevægelse. For at kunne fungere og yde sit optimale, skal kroppen bruge ilt. Ilt trækkes ind, når vi trækker vejret, men bliver kun doseret i de rigtige mængder, når vi trækker vejret rigtigt i forhold til de bevægelser, vi udfører. Ilt er med til at sikre at kroppen har energi. Når vi puster ud og tømmer kroppen for luft, slapper kroppen af og bliver tung. Denne tyngde skal bruges aktivt, når vi udfører bevægelser, eksempelvis ved sving. Åndedrættet hjælper desuden til at skabe en naturlig rytme for bevægelserne. Det er svært, for ikke at sige umuligt, at lave en fri bevægelse gennem kroppen uden et frit gennemløbende åndedræt. Når man trækker vejret ind, skal det nederste af maven bevæge sig.

TRÆNINGØVELSE TIL DYBT ÅNEDRÆT

- Sæt hænderne på ribbenene på siden af kroppen og prøv om du kan få presset hænderne udad med dit åndedræt. Overdriv gerne lyden så åndedrættet kan høres.
- Pust ind og ud - to og to, så makkeren kan høre/mærke det. Vær obs på, at ikke alle er tilpas med at stå tæt og ånde hinanden i ansigtet, brug arme eller baghovedet til at puste ud på.
- Pust bordtennisbolde. Se hvor langt man kan flytte bordtennisbolde med åndedrættet. Kan gøres til konkurrence, og dyst, hvor man ligger overfor sin makker og skal puste mod hinanden.
- Eksperimenter i sving og bølger. Skift mellem at holde vejret, puste ud, suge ind i hele sving og bølger eller kun i nogle faser.

KROPSBEVÆGELSE

I den rytmiske gymnastik er det kroppens bevægelser, der er i fokus. På denne måde er det kroppens grundlæggende bevægelser, der udgør det rytmiske bevægegrundlag. I dette kapitel vil der altså tages udgangspunkt i de kropsbevægelser som er med til at kendetegne den rytmiske gymnastik. Dette er blandt andet bølger, sving, bøjninger og vridninger i alle planer, der udspringer fra kroppens centrum og gennemløber krop, hoved, arme, hænder, ben og fødder. Under kropsbevægelser findes blandt andet contraction, release og lean, der enten kan udføres isoleret eller i forbindelse med bølger, sving eller andre bevægelser.

CONTRACTION

- DEN BESKYTTENDE BEVÆGELSE

Contraction kan generelt forstås som kroppens beskyttende bevægelse. Ved contraction sker der en sammentrækning af kroppen og på den måde beskytter kroppen sig for udefrakommende farer. I denne forbindelse karakteriseres en contraction ved en aktiv sammentrækning af mavemusklerne enten fremad eller til siden. Denne sammentrækning kan laves isoleret, men den kan også laves således at kroppen naturligt følger med og starter en større bevægelse.

RELEASE - DEN ÅBNE BEVÆGELSE

Release er den modsatte bevægelse af contraction. Generelt kan release forstås som kroppens åbne og sårbare bevægelse. I denne forbindelse karakteriseres release ved at åbne kroppen op og give slip. Et eksempel kan være ved at åbne bryst og forside af kroppen, således hovedet trækkes bagover og skulderbladene samles. Release kan laves som en isoleret bevægelse, men kan også laves, hvor kroppen følger naturligt med og dermed føres bevægelsen videre til resten af kroppen.

KROPSBØLGER - DEN GLIDENDE BEVÆGELSE

Karakteriseres ved, at bevægelsen udspringer fra bækkenet og i gennem rygsøjlen bevæger bølgen sig opad til hovedet eller omvendt. Bevægelsen i bækkenet går enten fremad, bagud eller til siden. Kropsbølger kan udføres stående, på knæ eller liggende og der kan indgå en vægtoverførsel.

KROPSSVING - DEN TYNGENDE BEVÆGELSE

Karakteriseres ved en forspænding af krop, der går over i et sving af kroppen. Når svinget når sit yderpunkt sker der en lille opbremsning af kroppen, en spænding, der så udløser et tilbage-sving af kroppen. Et sving kan også udføres som kun første del af bevægelsen - enkelt eller dobbeltsving. Det er vigtigt at kropssvinget har tyngde, er dynamisk og at vejrtrækningen understøtter bevægelsen. Tyngde i sving kan opnås ved korrekt afspænding af arme, skuldre, nakke og ved at få gymnasten til at puste ud på vejen ned i svinget og trække vejret ind i opsvinget. Kropssving kan udføres sagittalt, frontalt og horisontalt. Det sagitale plan finder du, når du svinger armene rundt på siden af kroppen, det frontale plan er, når du svinger armene rundt foran kroppen, som et spejl, og det horisontale plan finder du, når du strækker armene frem foran dig og svinger dem fra højre til venstre.

ØVELSER OG LEGE TIL AT ARBEJDE MED KROPSBEVÆGELSER

De fleste træningsøvelser som du kender dem kan kombineres med forskellige legende elementer. Som træner er det her du må tænke kreativt til hvordan du kan lave de samme øvelser på en legende og spændende måde, tænk på legehjulet fra Gymtræner 1 - Basis. Ved at kombinere øvelser med legende elementer kan du træne teknik og fysik samtidig med at sociale, kognitive eller mentale parametre også udfordres og bearbejdes hos gymnasten. Det legende element kan derudover øge til fastholdelse, da børnene ofte vil huske træningen som sjov, hyggelig, fællesskabende eller spændende.

CONTRACTION

En contraction kan findes i starten af mange kropsbevægelser, man må derfor forstå selve contraction-bevægelsen. Kan i billedsprog beskrives som "at få en knytnæve i maven/siden".

- Lig på ryggen med bøjede ben. Vip bækkenet, så lænden og ryggen presses i gulvet. Her kan billedet "et kosteskæft gennem hofterne, som hofterne drejer omkring" bruges.
- Når bevægelsen i øvelse a kan kontrolleres, fortsættes bølgen op i gennem rygsøjlen, så man til slut hviler på nakken. Derefter ruller man ned igen, hvirvel for hvirvel. Den rygliggende udgangsstilling giver god feedback, så gymnasten kan fornemme, hvordan en kropsbølge føles med contraction.
- Søstjerne. Lig på ryggen med spredte arme og ben. Lav en sidecontraction til højre, hvor hele kroppen skal blive i jorden, det er altså kun skuldre og hofter der aktivt skal nærme sig. Laves til begge sider.



Træningsøvelse

Til legeinspiration kan den første øvelse laves to og to, hvor den ene udfører øvelsen på en trøje (eller noget andet fladt som ikke går i stykker), hvorefter makkeren skal prøve at hive trøjen ud under personen. Her kan konkurrenceelementet tilføjes ved at se hvor lang tid man er om at få trøjen ud, eller se hvem der kan få flest ud på tre forsøg.

KROPSSVING

I kropssving må man arbejde med fornemmelsen af spænding og afspænding.

- Start bevægelsen stående på tå med armene over hovedet. Fortæl gymnasterne, at de skal være "stive som brædder". Træk så vejret ind, og når der pustes ud - bøj i knæene og lad kroppen "falde" ned. Bliv nede med kroppen, stræk i benene og mærk hovedet og arme hænge slapt ned. Vuk lidt fra side til side, hvorefter der rettes op igen til at være "stiv som et bræt". Kan også laves i sekvenser over gulv.
- Stående fejlesving. Igen startes bevægelsen stående på tå med armene over hovedet. Igen "stive som brædder". Træk vejret ind, pust ud - bøj i knæene og lad kroppen "falde" ned i et fejlesving. Når bevægelsen er i sin yderposition, lader gymnasten kroppen svinge som et pendul tilbage til udgangsstillingen. Find spændingen igen. I svinget kan billedet "at have tunge sten i hænderne" bruges. Kan også laves i sekvenser over gulv.

Til legeinspiration fungerer ovenstående øvelser fint som stopdans, spejløvelser eller man kan give gymnasten tunge genstande (ærteposer, vandflasker mm.) i hænderne for at tydeliggøre tyngden i svinget.

KROPSBØLGER

I kropsbølger må man mærke bevægelsen bevæge sig gennem hele kroppen.

- Isoleret bevægelser - kan laves med arme, ben og krop. Eksempelvis start med bølger kun med fingrene, herefter med håndled, få derefter underarmen med og til sidst hele bevægelsen fra skulderen af.
- Vandslangen. Forestil jer at være en vandslange, hvor vandet strømmer langsomt - ud af forskellige kropsdele og hele kroppen. Efterfølgende tænder vi mere og mere for vandet og slangen virkelig bugter sig nu helt vildt meget.
- Knæsiddende bølge. Hænderne samles på ryggen, skulderbladene presses sammen, og nakken bøjes bagover. Svaj ned så maven rammer lårene. Herefter rundes der i ryg og nakke bøjes fremover, så der kigges ind på navlen, og der rundes op til udgangsstillingen.
- Lav contraction samtidig med, at der rejses til knæstående, hvorefter bølgen kan fortsættes op gennem rygsøjlen.

- Stående kropsbølge, hvor der startes med contraction og bølgen føres derefter opad.

Til legeinspiration kan man igen bruge stop-dans, eller felter/tøndebånd på jorden, hvor når musikken stopper skal man lave en bølge, eller finde et tomt tøndebånd og lave en bølge, der kan skiftes mellem typer af bølger. Bølgen kan også leges ind, ved at stå ryg mod ryg med en lille afstand. Den ene har en bold, hvorefter begge laver en bølge ned og giver bolden til makkeren, hvor begge laver en bølge op, hvor bolden gives videre over hovedet. Husk at der kan byttes retning.

GENERELLE FOKUSPUNKTER TIL KROPSBEVÆGELSER

Tilpas bevægeudslag, styrke og balance er alle elementer der også nævnes i andre kapitler. Alligevel må disse elementer nævnes når man arbejder med kropsbevægelser.

Tab af balance kan ske i forbindelse med ændring af fokus i kropsbølgen og -sving. Derfor er det vigtigt, at der trænes balance med ændring af fokus (altså hvor blikket flyttes under bevægelsen). Ved manglende tyngde eller balance kan det resultere i at kropsbevægelsen ikke har nok bevægeudslag, hvilket også kan vise sig ved manglende smidighed.

Desuden er kropsbevægelserne afhængig af god stabilitet omkring mave og ryg. Bemærk at gymnasternes balanceevne nedsættes når de bliver trætte i de store muskelgrupper og det er derfor særligt vigtigt at have en god kontrol

af de dybe mave- og rygmuskler for at sikre en god kropsholdning.

- Sekvenser over gulv med simple balancer på to fødder på tå, et ben i passé osv, hvor blikket/hovedet drejes – kig op, kig ned osv. så fokus flyttes i balancen.
- Sekvenser over gulv hvor der laves stående kropsbølger. F.eks. gå fire skridt - samle fødderne, fremadgående kropsbølge – fire skridt igen. Denne øvelse minder om en seriesituation, hvor gymnasten kommer fra en bevægelse, skal stoppe op, udføre kropsbølge og derefter fortsætte i en ny bevægelse – alt dette uden tab af kropsspænding og balance.
- Planketræning i alle former. Hånd- eller albueliggende, hvor kroppen holdes spændt og udstrakt, med stor fokus på lænden, som skal holdes stille under hele øvelsen, så kroppen ikke hænger som en hængekøje.

Til legeinspiration kan plankestillingen holdes to og to overfor hinanden hvor der gives highfive eller knuckles med skiftevis højre og venstre hånd. Kan gøres med fødderne også. Planke hvor en makker hopper over samtidig. I planke kan der leges katten efter musen, hvor man har helle når man ligger i planke. Gymnaster med svage håndled kan have problemer med planke i håndliggende, hvorfor albueliggende er lige så fin. Planken kan gøres sværere ved at have fødderne hævet, enten på en blød måtte, hvor gymnasterne kan gå rundt om måtten skulder ved skulder, eller



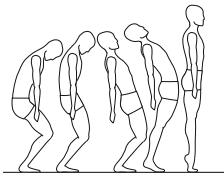
hvor fødderne placeres oven på hinanden i en trekant/firkant/cirkel.

I de nedenstående afsnit vil der gives et par eksempler på bølger, sving og andre typiske kropsbewægelser

KROPSBØLGER

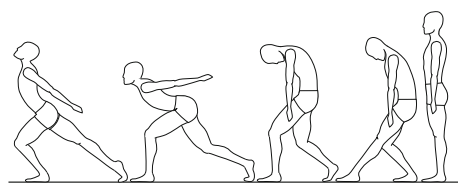
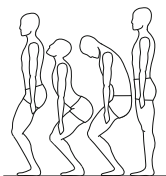
Fremadgående kropsbølge:

Bevægelsen starter med en sammentrækning (contraction) i bækkenet, der ruller opad i rygsøjlen og slutter med en udretning (release) af kroppen. Man kan sige, at hoften bevæger sig frem og op i en halvcirkel.



Bagudgående kropsbølge:

Hoften bevæger sig bagud, samtidig med at kroppen svajer frem efterfulgt af en sammentrækning (contraction) i bækkenet og en rounding i rygsøjlen på turen op.



Sidegående kropsbølge:

Bevægelsen starter med en sammentrækning (contraction) i bækkenet, samtidig med at man bøjer standbenet. Herefter bevæger kroppen sig ud i en sidebøjning, samtidig med at der sker en vægtoverførsel til det andet ben. Bevægelsen slutter med en udretning (release) af rygsøjlen.



KROPSSVING

Fejesving (Sagittal)

Start i stående med armene over hovedet og en lille forspænding i arme og mave. Arme og krop svinges tungt mod gulvet, og når kroppen når helt ned til lårene bremses bevægelsen naturligt og bevæges tilbage til udgangstilling.



Sving til gulv i bredstående (Frontalt sving)

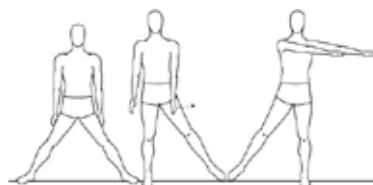
Bredstående med armene over hovedet. Kroppen føres ud i sidebøjning og svinges derefter ned mod gulvet og op i sidebøjning i den modsatte side. Op til udgangsstilling igen.



Sving fra side til side (Horisontalt sving)

Bredstående med arme lang siden. Vægten føres over til den ene side og kroppen "slynges" derefter mod den modsatte side, armene svinges strakt frem foran kroppen, og følger med i naturlig forlængelse af kroppen.

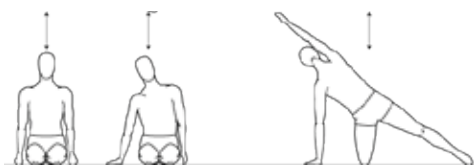
- Kropssvinget kan udføres stående i forskellige positioner eller knæstående.
- Kropssvinget kan udføres med eller uden arme, men sker ofte med armene som en naturlig forlængelse af kroppen.



ANDRE KROPSBEVÆGELSER

Knæsiddende rygbøjning

Højre hånd sættes i gulvet ved siden af knæet ca. 30 cm fra højre knæ. Numsen løftes fra hælene, og hoften strækkes, samtidig med at venstre ben strækkes ud til venstre side. Tåen sættes i. Kroppen føres sidelæns mod højre, mens venstre arm føres i en halv cirkel til venstre øre og ryggen og nakken bøjes tilbage.



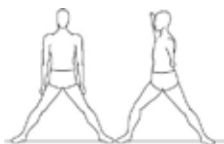
Sidebøjning

Sidebøjning kan laves i mange udgangsstillinger. F.eks i knæstående. Venstre arm strækkes mod loftet og kroppen bøjes ud til højre side. Der rettes op til udgangsstilling igen.



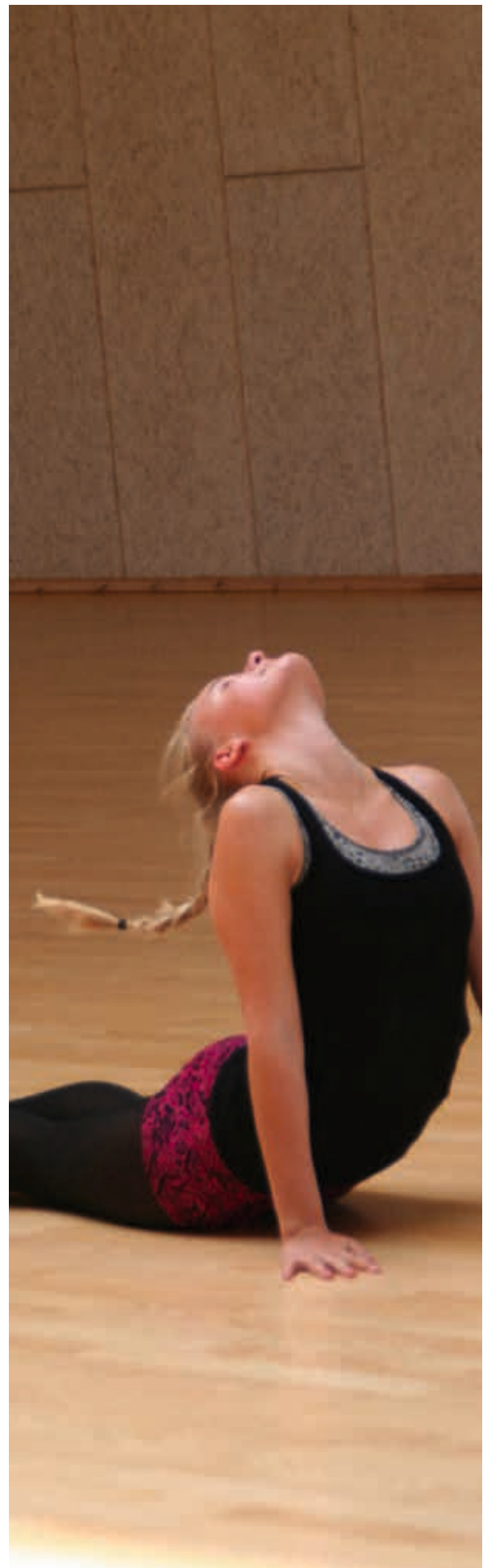
Stående vridning

Bredstående vridning. Højre knæ bøjes let, og kroppen vrides til højre side samtidig med, at højre arm strækkes diagonalt mod loftet. Hoften bliver ved med at vende fremad. Gentages til modsatte side.



Svaj/rund

”Katteposition” med knæ og hænder i gulvet. Skub skulderbladene sammen og læg nakken tilbage. Svaj ryggen ned, så maven kommer langt ned mod gulvet. Kig efterfølgende ind på maven, skyd ryggen op mod loftet så meget som muligt.



STÆRK SMIDIGHEDSTRÆNING

I gymnastikkens verden har bevægelighed (smidighed) en betydningsfuld faktor og kan forbedre den idrætslige præstation markant, især inden for rytmisk gymnastik. Teoretisk kan der skelnes mellem generel smidighedstræning og specifik smidighedstræning. Generel smidighed udgøres af kortvarige stræk, der skal forebygge skader og sikre kroppens generelle bevægelighed. Specifik smidighedstræning har til formål at øge leddenes bevægeudslag ROM (Range of motion), hvilket kræver adaptationer i både led, muskler og sener/bindevæv.

Man må ligeledes være opmærksom på at det i samme grad er essentielt at kunne kontrollere sin smidighed.

Stor smidighed kræver en tilsvarende stor styrke.

SPECIFIK SMIDIGHED

Der ønskes en vis grad af smidighed for at kunne skabe et æstetisk udtryk i de bevægelser og elementer, der findes grundlæggende for den rytmiske gymnastik. Til tider vil den rytmiske gymnastik endda arbejde med ekstreme smidighedsmomenter. Til arbejdet med ekstrem smidighed er forskningsbaseret viden ikke entydig. Når man vælger at arbejde med specifik smidighed, skal det derfor være velovervejet og udført med stor forsigtighed. Man må respektere børn og unges kroppe og deres udvikling i forhold til principperne, der præsenteres i kapitlet "Ansvarlig udvikling".

Øvelse

Giv eksempler på elementer der kræver en vis grad af smidighed for at kunne lykkes. Angiv tilsvarende, hvilket/hvilke led, der er vigtige at arbejde med og hvordan man kan gøre det.

Element	Tilhørende led, der skal arbejdes med	Hvordan vil du arbejde med leddets bevægelighed, specifikt til dette element?

I rytmisk gymnastik er den generelle bevægelighed vigtig, men især hoftelod, knæ- og fodled og skuldre/ryg må fremhæves, når vi snakker om kropselementer og sværheder, der forbindes med specifik smidighed i rytmisk gymnastik. Derfor må man gøre sig bevidst om leddenes korrekte funktionaliteter og hvornår man som træner kan stå inde for de stræk der udføres.

Øvelse

På GymTræner 1 - basis blev forskellige former og metoder for bevægelighedstræning gennemgået. Beskriv kort følgende metoder:

Aktiv dynamisk udstrækning: _____

Aktiv statisk udstrækning: _____

Passiv statisk udstrækning: _____

Stretching + PNF (spænd-slap af-stræk ud): _____

I hvilken/hvilke former for bevægelighedstræning bruges musklernes egen kraft til at udføre strækket?

STYRKE

Smidighed skal som nævnt kombineres med styrketræning af de specifikke led og tilhørende muskler. Man ønsker at se flotte kontrollerede smidigheds-elementer og bevægelser, hvorfor passiv smidighed ikke er nok og der kræves i lige så høj grad aktiv bevægelighed. Hvis forskellen mellem passiv og aktiv bevægelighed bliver for stor vil det øge skadesrisikoen hos gymnasten. Med styrke menes der altså kombinationen af smidighed og styrke, der kræves for at kunne udføre diverse elementer og bevægelser i den rytmiske gymnastik. Der skal være styrke til at kontrollere kroppen i yderstillingerne. For yderligere viden om selve styrketræningsbegrebet og praksisanvendelse kan du vende tilbage til hæftet fra Gymtræner 1 - Basis: kapitel 7 - Grundtræning (2018).

De forskellige former for bevægeligheds-træning vil i sig selv indebære styrketræningselementer - da man skelner mellem passiv og aktiv bevægelighed. Generelt set kan man tænke, at musklerne, skal kunne kontrollere strækkene, om end de holdes statisk eller udføres dynamisk til yderpositionen. Styrketræning udføres med forskellige

formål: Maksimal styrke, styrkeudholdende og eksplosiv styrke.

Når vi snakker om bevægelighedstræning inden for den rytmiske gymnastik beskæftiger vi os mest med den eksplosive styrke og styrkeudholdenhed. Et eksempel er ved en pivot eller et spring, hvor man hurtigt skal kunne fiksere op i en position, her må musklerne have stor eksplosiv styrke, hvorimod musklerne skal være udholdende nok til at holde en position længe nok i en balance. Det er altså vigtigt at have for øje, hvad formålet med smidigheden er så styrken kan kombineres og gøre bevægeudslaget funktionelt.

Hvis man arbejder med ryggen må man især passe på med ydre belastning! Lad i stedet gymnasten selv presse ryggen til yderstillinger og brug energi på at styrke ryggen. Dette kan gøres ved at en makker holder på benene når der laves rygbøjninger, så man vil kunne få et større bevægeudslag til ryggens yderposition og derfra styrke ryggen. Efterfølgende kan rygbøjningen holdes statisk i yderstillingen ved hjælp af muskelkraft. På den måde vil man hele tiden bruge muskelstyrken til at kunne kontrollere bevægeligheden.



HJÆLPEMIDLER

Elastikker

Elastikker kan både bruges forebyggende og er især gode til at arbejde med fødder. Derudover kan de bruges til at strække kroppen på forskellige leder og kanter.

Ved muskelarbejde er elastikker gode, da de både kan aktivere musklerne i excentrisk og koncentrisk arbejde. I bensving/løft kan elastikken sættes til at hive ned (hjælpe tyngdekraften), så hoftebøjeren får ekstra belastning, når den arbejder koncentrisk opad. Hasemuslerne aktiveres dog også ved at man holder igen på vejen ned, altså excentrisk arbejde. På samme måde kan elastikken sættes den modsatte vej. Her vil hasemuslerne aktiveres koncentrisk ved at hive elastikken nedad og hoftebøjeren arbejder nu excentrisk ved at holde imod elastikkens træk opad.

Vægte

Man kan også tage håndled/fodvægte i brug. Et eksempel er til at træne benenes explosive styrke i diverse øvelser. Hvis der skal være fokus på eksplosiv kraft fx til spring, må øvelserne laves med moderat-højt tempo, moderat-tung belastning, lav-moderat antal gentagelser, moderat-lang pause. Der kan altså laves forøvelser til spring med moderate vægte på fødderne, hvis det gøres få gange i højt tempo med lang pause.

Styrketræning er specifik. Muskler bliver gode til det, de trænes til.

HVORDAN I PRAKSIS?

I praksis må man huske at smidighedstræning skal være så funktionel som muligt. Det kan være relevant at have en bestemt færdighed for øje når man arbejder med specifik smidighedstræning, så man er opmærksom på, hvordan smidigheden funktionelt skal kunne bruges.

Et eksempel på dette er ved spagatspring og -balance:

For at kunne udføre et flot spagatspring eller en flot spagatbalance (penche), må man kunne opnå en passiv spagatposition. Men for at kunne udføre selve springet kræver det ligeledes stor dynamisk bevægelighed, da man skal kunne svinge benene op til positionen. Hvis man derimod skal opnå en flot spagatbalance, kræver det i stedet en større statisk smidighed, da musklerne selv skal kunne holde positionen i spagat uden hjælp udefra.

Som beskrevet ovenfor kan mange bevægelser ikke udføres udelukkende ved brug af én form for bevægelighedstræning. I praksis vil de forskellige former for bevægelighedstræning altså automatisk kombineres, men de trænes også isoleret:

Aktiv dynamisk smidighedstræning

Her sættes en bevægelse i gang ved hjælp af egen muskelkraft. Bevægelsesenergien, der opstår ved muskelarbejdet, fører bevægelsen et stykke videre ud over det, som muskelkraften alene kunne have klaret. I en aktiv dynamisk øvelse er musklerne ikke stærke nok til at holde den yderstilling, som bevægelsen aktivt kan opnå og det bliver til en gyngende eller svingende bevægelse.

Fordelen ved aktiv dynamisk smidighedstræning er, at bevægelsesudslaget bliver større, samtidig med at denne form har en vis styrketræningseffekt.

Øvelserne bør gentages 8-10 gange - gerne med et større bevægelsesudslag for hver gentagelse. Denne form er passende i starten af en træning.

Aktiv statisk bevægelighed

Gymnasten laver en statisk øvelse, hvor en yderposition holdes i bestemt tid. Ved aktiv smidighedstræning bruges egen muskelkraft til at bevæge leddet til den ønskede position. Fordelen ved at kombinere disse to typer af træning er, at den forbinder et afvejet samspil mellem styrketræning og smidighedstræning. Aktiv statisk smidighedstræning kan udføres i serier på 4-8 gentagelser, og bevægelsen bør holdes i yderstillingen i 10-30 sekunder for at opnå den største effekt. Denne form er bedst i slutningen af træningen, i sær hvis der skal arbejdes med dynamisk bevægelser i træningen, da denne form for bevægelighed nedsætter eksplosiviteten.

PNF-metoden

PNF står for Proprioceptiv Neuromuskulær Facilitering og indebærer en udnyttelse af kroppens refleksmekanismer.

Først laves der et statisk stræk. Med modstand, fx fra en makker, spænder man efterfølgende op i den pågældende muskel og laver en isometrisk kontraktion i ca. 6 sekunder. Herefter slappes der helt af, så de netop sammentrukne muskler strækkes helt ud. For hver gang der laves en isometrisk kontraktion på ca. 6 sekunder opnår man et lidt større bevægelsesudslag, da der sker en aktivering af de sanseceller, der sidder i musklernes ender.

Passiv statisk bevægelighed

Kan udføres med eller uden ydre kraft.

Den passive smidighedstræning foregår ved at bruge sin egen kropsvægt til at bringe leddet i yderstillinger. Fordelene ved den passive statiske smidighedstræning er generelt, at bevægelsesudslaget er stort og at udøveren selv kan kontrollere og styre presset. Med en ydre kraft (fx makker), er fordelene, at man nu har en anden, der kan udføre selve udstrækningen ved at bevæge det led, som skal påvirkes. Denne form kan yderligere være en fordel, da nogle led- og muskelgrupper kan være svære at strække selv. Der opnås størst effekt af passiv smidighedstræning (alene eller med makker) ved at holde en given øvelse i 30-90 sekunder.

Man skal dog være påpasselig med passiv bevægelighedstræning - og man bør ikke bruge den hos de yngste gymnaster.

BØRN OG BEVÆGELIGHEDSTRÆNING

Børn og unge vil respondere positivt på smidighedstræning fra de er helt små. Her er der ikke balance i vævsudviklingen mellem knogler, muskler og sener. Jo tættere på vækstspurten, jo mere vil gymnasten opleve strammere muskelstruktur, fordi knoglerne vokser relativt hurtigt og musklernes adaptation til den nye kropsstørrelse tager længere tid. Det anbefales dog ofte at bevægelighedstræning til børn skal udføres med de metoder, hvor børnene selv kontrollerer og udfører strækket uden ekstra påvirkning men superviseret af træneren. Smidighedstræning skal optimalt gentages hver dag, og skal altid udføres efter de pågældende led er varmet op. De fleste træner dog ikke hver dag, så i praksis må der udføres

smidighedstræning til hver træning. Afhængig af mål og niveau, kan der dog også laves hjemmetræningsprogrammer, hvor smidighedstræning er inkorporeret.

ETISKE OVERVEJELSER

Som nævnt er forskningen ikke entydig når vi snakker om smidighedstræning, men mange trænere, gymnaster og forskere rundt om i verden har gjort sig erfaringer og fundet tendenser på, hvad der virker og ikke virker på optimering af smidigheden. Man må som træner derfor være opmærksom på, hvilke retningslinjer man følger. Samtidig må du stille dig kritisk overfor ny viden og følge de sunde retningslinjer, som du selv kan stå inde for. Ved at forholde sig kritisk til omverdenen, kan man ofte sikre sig gode overvejelser og handlemønstre, når det omhandler bevægelighedstræning.

Når man i praksis har fundet de metoder, man helst vil træne smidighed på, må man samtidig gøre sig flere etiske overvejelser om udførelsen heraf. Skal børn presses ved at man sidder på dem, skal man presse dem til de græder og hvor meget smerte skal de egentlig udsættes for? For smidighedstræning er ikke altid det sjoveste og det er forskelligt, hvordan smerte opleves af gymnasterne. Derudover må man altid have oplevelsen af tvang og magt for øje hos hver enkelt gymnast. Det er et kæmpe etisk dilemma, der må tages stilling til når man arbejder med børn og smertegrænse.

Øvelse

Er smerte nødvendig, når vi snakker bevægelighedstræning? I så fald - hvornår bliver det for meget?



FUNKTIONALITET

Nedenfor beskrives kort nogle grundpositioner, der kræver en vis smidighed som er ønsket i den rytmiske gymnastik.

Spagat:

I positionen spagat sidder man på jorden, med et ben fremme og det andet ben tilbage. Man må være opmærksom på lige hofter, skuldre og lænd. Et lille buk i ryggen er til dels nødvendig, da hoften kippes en smule fremover, men den må ikke overdrives, da en god kontrolleret kropsholdning stadig ønskes. Hoften skal være lukket, så knæ peger lige op i luften og lige ned i gulvet.

Split:

I positionen split vender benene til siden med knæene pegende frem langs jorden. Her er en god kontrolleret kropsholdning igen vigtig, hvorfor en lige lænd og hofter er vigtige at have for øje, afhængig af smidighedsgradens må man afpasse, hvorvidt der skal støttes med hænderne, albuerne eller om gymnasten skal ligge på brystet, så der ikke hænges i lænden.

Bro:

(Forklares også under "akrobatiske elementer"). Men er selvfølgelig en af de ideelle positioner, der er grundelement for mange bevægelser i rytmisk gymnastik. Vigtigst for smidigheden, er at lade gymnasten gå i bro og holde positionen, hvorefter der skal forsøges at få vægten ud på armene, så der bliver et stræk omkring skuldrene.

Fødderne udgør det sidste æstetiske touch for en rytmegymnast, hvor fokus er på en låst, strakt vrist. Det er essentielt i den rytmiske gymnastik at kunne kontrollere en komplet relevé (tåstående) for at opnå rene lige linjer. Når et ben løftes vil en usmidig og slatten vrist være distraherende i det samlede udtryk. Ikke alle kan have samme smidighed og kontrol, men alle kan med tiden lære at kontrollere fødderne til en vis grad, så tæerne er strakte og vristene er låst.

TRÆNINGSPØVELSER OG LEGEINSPIRATION

Stræk/styrke til spagat:

Udgangsposition: Det forreste ben er bøjet i 90°, så knæet er over fod. Bagerste ben har strakt knæ og flexet fod med tæerne i gulvet, overkroppen er oprejst (stræk af hoftebøjeren + haser). Fra denne position kan der laves

stafet, hvor hele holdet står i udgangspositionen med siden til hinanden. Bagerste person rejser sig og hopper over alle bagben, stiller sig i positionen ved siden af den forreste og næste gymnast må rejse sig. En anden variation fra denne position er med en makker som først hopper over hvorefter forreste ben strækkes og overkroppen vendes ned mod forbenet så hele bagbenet muskler strækkes. I denne position kravler makkeren under og der vendes herefter tilbage til udgangsposition og øvelsen gentages.

Stræk/styrke til split:

Splitser - Lig på ryggen med benene strakt i vejret. Lad benene aktivt falde mod jorden så fødderne forsøger at ramme gulvet. Lad benene blive ude og lav små cirkler med fødderne. Herfra kan benene føres frem til samlet, hvorefter et ben føres op i luften mens det andet føres langs jorden til siden. Igen føres benene frem og samles, og det gentages til den anden side.

Stræk/styrke til bro:

Vugge - Lig på maven. Buk benene, tag fat om anklerne og stræk benene så kroppen hæves fra jorden. Vip frem og tilbage i denne position.

Slangemennesket - Maveliggende placeres armene på gulvet ved brystet og overkroppen presses op og tilbage så hovedet prøver at ramme numsen, og hoften bliver i gulvet. Buk benene og prøv at få hoved og fødder til at røre hinanden.

Stræk/styrke til fødder:

Raketten - Liggende på maven, med flexede fødder op af væggen og strakte knæ. Skub fra på væggen og kom så langt frem på gulvet. Kan laves i 1. Position med kip fra armene, siddende på numsen og med en makker overfor hinanden. I den sidste variation bliver timingen mellem makkerparret også en faktor.

Knæsiddende - Her skal knæene løftes væk fra underlaget, så vægten er på oversiden af tæerne og armene. Skiftevis fordeles vægten på højre og venstre fod. Kroppen kan lænes forover uden knæene sættes i jorden, så der strækkes på forsiden af underbenet og vristen. Obs på at hælene er samlet og presses fremover.

AKROBATISKE ELEMENTER

Hvorfor snakker vi om akrobatiske elementer når vi beskæftiger os med rytmisk gymnastik? Akrobatiske elementer hører til i den rytmiske gymnastik, for at der kan laves serier med gode variationer, forskellige bevægelsesmønstre og seje elementer.

Hvad kendetegner akrobatiske elementer?

Akrobatiske elementer er beskrevet på forskellige måder i de forskellige discipliner. I rytmisk gymnastik skal det forstås som elementer, hvor kroppens vægt fordeles til andre legemsdele end fødderne, i et dynamisk flow og/eller med en grad af stor smidighed. I nogle af disciplinernes reglementer er der beskrevet hvilke elementer, der udgør akrobatiske elementer og i andre er det slet ikke en del af reglementet. Man må derfor ikke lade sig begrænse af diverse reglementer, da kroppen kan bukke og bøje på mange forskellige måder, og bevægelse derfor kan udvikle sig til æstetiske og flotte akrobatiske elementer til gavn for enhver rytmisk serie og koreografi.

EKSEMPLER PÅ KLASSISKE AKROBATISKE ELEMENTER:

- Numserulle
- Rulle
- Vejrmølle
- Frontover
- Backover
- Bro
- Albueliggende
- Håndstand
- Hovedstand
- Baglænder
- Salto

TRYGHED

Når man skal udforske akrobatiske elementer kan manglende mod og manglende tryghed være en barriere for fremgang. Første trin er derfor at sikre tilpasning af niveauet til alle gymnaster. Dette kan være en stor udfordring når man arbejder med et hold og samtidig vil tilpasse niveauet hos alle. Især fordi nogle børn elsker at springe ud i nye udfordringer mens andre er mere tilbageholdende.

Som udgangspunkt kan et blødt underlag gøre meget for fornemmelsen af at kaste sig ud i noget man ikke har prøvet før. Derudover kan trænes tilstedeværelse og modtagning skabe tryghed.



Korrekt modtagning er vigtig**- Vær derfor opmærksom på bl.a.:**

- Klare aftaler
- At kigge hinanden i øjnene
- At stå tæt på gymnasten
- At lave gode løfte/bære stillinger

Case

Dit hold består af 12 let øvede gymnaster på 9-12 år. Du har stillet klar til en redskabsbane med måtter, hvor i skal øve at stå på hænder for efterfølgende at gå over i bro. Dig og din medtræner har mulighed for at tage imod når de skal over i bro. 7 af gymnasterne har masser af gå-på-mod og klarer øvelserne nærmest uden modtagning (nogle mere sikkert end andre) mens 5 af gymnasterne slet ikke tør at stille sig op på hænder og ikke vil være med. Hvad gør du?

KAN MAN LEGE MED TRYGHED OG BRINGE MODET IND I KROPPEN?

Ja, i det store billede handler det i alle situationer om at skabe en atmosfære på sit hold, hvor gymnasterne kan og har lyst og mod på at udvikle sig. Gymnasterne skal altså kunne stole på sig selv, hinanden og i lige så høj grad på dig som træner. Men hvordan skaber man denne gode og trygge energi og kan man lege det ind. Tryghed handler også om træneres udstråling. Hvis du selv er usikker i modtagningen eller udførelsen kan usikkerheden smitte af på dine gymnasterne, her må du selv være tryk og komfortabel i de øvelser du udsætter dine gymnaster for.

TRÆNINGSØVELSER OG LEGEINSPIRATION

Første trin er at mærke små vægtoverførsler til hænder, hoved, albuer eller andre legemsdele. Dette kan fx gøres ved at efterligne forskellige dyr enten udført som stafet eller som små udfordringer. Gå som en: hund (hænder og knæ), kanin (hoppende med begge hænder og fødder), gorilla (på knoerne) osv.

Din makker står bag dig med en bold eller anden genstand i hånden. Du stiller dig med ryggen til og bøjer bagud for at tage bolden. Højden på bolden kan justeres og makkeren kan hjælpe med at støtte hænderne op igen.

Ved at mindske risikoen for at slå sig fx ved at tage madrasser, bløde underlag, kiler og hjælpende genstande i brug, vil det blive det nemmere og mere sikkert for dig som træner

at dine gymnaster kan "kaste sig ud i det". Du kan også lade en tredje mand være modtager og hjælpe. Så der også arbejdes med relations-skabelse. Mange børn elsker at tumle rundt, og lærer meget af at prøve sig frem, så lad dem endelig gøre det, så længe du observerer.

Redskabsbane - Lav enten en fri tur, hvor de selv kan bevæge sig rundt eller opret forskellige stationer de skal igennem. Det kan både være med velkendte øvelser de selv kan lege sig igennem eller det kan være nye øvelser, hvor de kan få hjælp og modtagning fra dig.

Når det kommer til sværere elementer som du som træner måske ikke kan udføre alligevel, så inddrag de ældre gymnaster som sparingspartnere til de yngre. Par en ældre og en yngre gymnast og lad de ældre prøve at lære et element fra dem. Lad dem videregive små tricks til øvelserne, og lad de yngre spejle sig i de ældre gymnaster. Vær obs på kommunikationen mellem gymnasterne samtidig med at du sikrer dig, at der videregives korrekt teknik. Lærerigt for alle parter og kan også laves parvis internt på holdet.

NÅR MODET TAGER OVERHÅND

Når du har fået skabt en atmosfære af tryghed og gå-på-mod kan en anden situation opstå, hvor modet overgår gymnastens kropslige kunnen. Her har du som træner ansvar for at ingen kommer til skade og du må som træner opretholde og sætte grænser for, hvad og hvornår man må udføre en øvelse selv og hvornår man skal have hjælp. Derudover må du opstille diverse sikkerhedsregler for at sikre gymnasternes helbred fx afstand eller retninger af bevægelse.

Cases

Du introducerer en backover/baglæns bro for dine gymnaster. De er fyldt med gå-på-mod og kaster sig bogstavelig talt ud i det med hovedet først. Du kan se, at de ikke har styrke og kontrol nok i armene til at gøre det selv, hvordan griber du det an?

På dit teamgym hold har du sat en baglænder ind i deres rytmiske serie, da den giver høje point. To af dine gymnaster kan dog ikke udføre dette akrobatiske moment uden at underrottere næsten hver gang. Hvordan griber du det an?

Nedenstående finder du et eksempel på hvordan man opbygge en gennemgang af det akrobatisk element bro:

Bro kan øves med mange variationer. Her kommer tryk til udtryk når de skal have hovedet nedad. I bro skal vægtens føres over på armene, hvorfor skulderens smidighed og styrke også er relevant for positionen.

Progressioner og forøvelser til bro, frontover/forlæns bro og backover/baglæns bro:

- Lig på ryggen på forhøjning, evt på plint eller madras, med øverste del af ryggen udover. Lad nu armene røre gulvet med en bagudbevægelse. Hold evt på gymnastens ben så de får følelsen af at de falder ned
- Stå med ryg mod væg, hvorefter der klatres baglæns ned af væggen med hænderne, gå så langt ned man tør og op igen. Kan fortsættes ned til gulvet.
- Bro fra gulvet
- Bro fra gulvet med armene inde ved væggen, stræk benene så kroppen rører væggen
- Sæt jer med fødderne ind til væggen og gå i bro, kravl op af væggen med benene, evt spark over.
- Bro til plint, så armene ikke skal helt til gulvet, men stadig med vægtoverførsel til armene.

Variationer i positionen bro:

- Stræk benene og lad vægten komme over på armene
- Samle benene
- Benløft
- Sæt dig på en stol
- Hop med benene
- Løft armene
- Kravl rundt
- Vend rundt til omvendt bro, ved at løfte h. ben og h. fod, drej så kroppen mod venstre, om til at stå i plankeposition med løftet numse.
- Fangeleg i bro - for øvede gymnaster
- Ståtrold i bro

Øvelse

Vælg et akrobatisk element, du mener kræver mod. Overvej og beskriv kort, hvordan du vil arbejde med progressionen af denne øvelse.

Element:

Progressioner:





DE RYTMISKE GRUNDELEMENTER

KAPITEL 6: DE RYTMISKE GRUNDELEMENTER

Rytmiske grundelementer er de bevægelser, der har en velkendt udførelse eller en bestemt definition indenfor den rytmiske gymnastik. I dette kapitel vil du blive introduceret for teoretiske og praktiske overvejelser til det generelle arbejde med rytmiske grundelementer samt træningsøvelser og legeinspiration hertil. Der tages udgangspunkt i balancer, pivoter og spring. Derudover vil det sidste afsnit introducere de fem klassiske håndredskaber og deres funktioner samt hvordan de kan bruges til at arbejde med grundtræningens motoriske udvikling og koordination.



BALANCER

HVAD ER EN BALANCE?

En balance defineres ved:

- At kroppen holdes fuldstændig i ro i en genkendelig figur, hvor vægten er på en lille flade (f.eks. en/to hænder, en fod, eller anden kropsdel). Den billedlige beskrivelse af balanceelementer kan forklares ved at man skal være en statue.

For at finde mere om den generelle balance og kropskontrol, kan kapitlet "Kropskontrol" med fordel også læses.

TEORI

Balanceelementer er grundlæggende for rytmisk gymnastik. Kroppen bruger både vestibulærsansen, kinæstesisansen, taktilsansen og synssansen til at holde balancen. De sansemototriske evner er en forudsætning for at balancen kan opretholdes.

Den gode balance bæres f.eks. af ben og fodled, men også af mave- og rygmusklerne. Det kræver altså en god kropskontrol og god kropsspænding for at kunne holde en balance. Kroppens skal kunne holdes fuldstændig i ro, uanset hvilken position, der udføres.

Som nævnt tidligere er det er samarbejdet mellem kroppens tyngdepunkt og understøttelsesflade, der styrer om man er i balance.

For at kunne opretholde balancen er det vigtigt at være bevidst omkring kroppens tyngdepunkt og hvordan man bruger spændingen i de forskellige muskler til at få kroppen til at forblive stille. Ved stående stilling er kroppens tyngdepunkt lige omkring navlen/bækkenet. Når kropsdelene flyttes, fx ved at lave en sidebøjning, vil kroppens tyngdepunkt flyttes.

Øvelse

Stil dig med skulderbreddes afstand mellem fødderne. Løft højre ben let fremad. Hvad gør resten af din krop for ikke at vælte? Stil dig igen med skulderbreddes afstand mellem fødderne. Læn dig til siden uden at rykke fødderne, og se hvor langt du kan komme ud uden at miste balancen.

Når tyngdepunktet rykkes udenfor understøttelsesfladen vil man miste balancen. Eksempelvis har man en større BoS hvis man står på to fødder end hvis man står på et ben. Eller hvis man sætter hænderne i jorden vil de

være med til at danne en endnu større BoS, og det bliver sværere at vælte. Når man udfører en ligevægtbalance, sker der det, at kroppen kommer i ligevægt. Hvis du blot laver en fremoverbøjning, rykkes tyngdepunktet, tæt på kanten af BoS, men ved tilsvarende at løfte et ben i den modsatte retning vil BoS ændres og tyngdepunktet vil falde ind over understøttelsesfladen igen.

For at hjælpe kroppens muskler til at forblive aktive under en balance kan man tænke at man vokser ud fra arme, ben og krop, så man hele tiden bliver højere. På denne måde vil kroppens muskler opretholde sin spænding og balancen kan holdes.

Generelt set er det kun fantasien, der sætter grænsen for variationer af balancer. Man kan f.eks. sige, at når balancen er på ét ben eller ét knæ, er det placeringen af det frie ben plus kroppens placering, der skaber variation.

En anden variation ses også hvis man vælger at udføre balancen i relevé. For at kunne udføre balancen på tå, kræver det et låst fodled og endnu mere kropskontrol, løft i maven og forlængelsen af ryggen, men den generelle teknik vil forblive den samme.

PRAKSIS

Når man som barn skal lære at holde balance, må man kunne fornemme, hvordan det føles at spænde op i sin krop. Man må prøve at opnå en fikseret position som kan holdes ubesværet. I grundtræningen kan man prøve at skabe denne forståelse ved at veksle mellem følelsen af balance og ubalance, men også ved at opnå balancefornemmelsen på forskellige underlag og kropsdele.

Når man udfører balancer, er det meget almindeligt, at man glemmer at suge op og ind i maven/trækker nederste ribben ind eller at man slapper af i løbet af de sekunder som balancen varer. Selvom en balance er stillestående, skal kroppens muskler hele tiden arbejde for at holde balancen. Det kan være svært at styre balancen, hvis man undervejs slipper spændingen i maven. Nogle gange kan balancen reddes ved, at man koncentrerer sig om at løfte op i kroppen, så tyngdepunktet centrerer og trykket bliver lettet fra den understøttende flade, så man igen får kontrol over sin krop. Hvis ikke det lykkes, resulterer det i, at man mister balancen og enten hopper og/eller vælter ud af balancen.



PROGRESSION

Start ud med at prøve simple øvelser der påvirker balance. Herefter kan balancer øves på flad fod, hvor kroppen er lodret placeret. Når der kan opnås en nogenlunde spænding og balance på flad fod, kan der øges til tåstå-ende.

Som nævnt bliver balancer sværere når kroppens tyngdepunkt forskydes. Prøv at udføre balancer, hvor overkroppen er placeret i det vandrette plan fx ligevægt. Øv den først på flad og øg efterfølgende til tåstående. Alt balance-træning kan med fordel øves ved at påvirke eller udelukke de sanser balancen afhænger af. Prøv med lukkede øjne eller efter du har drejet rundt. På denne måde bliver der fokus på at mærke efter hvad kroppen skal gøre for at holde balancen og det bliver mere udfordrende at stå i balancen når vestibulærsansen i forvejen er påvirket eller når vi ikke kan fokusere på et punkt.

FOKUSERING

Fokusering er vigtigt fordi vi bruger øjnene som redskaber til at holde balancen. Generelt er det en god idé, at fokusere på noget, der er relativt langt væk fra det sted, hvor man står. Øjnene bør kigge på et punkt, der ligger ca. på højde med ens egen pande. På den måde får man løftet hagen, uden at nakken får et knæk. Skal der udføres en ligevægt, hvor overkroppen hældes mod gulvet, skal nakken dog være i forlængelse af ryggen.

TRÆNINGSOEVELSER OG LEGEINSPIRATION

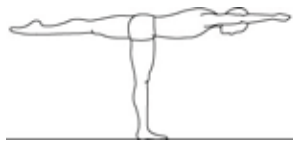
- Statuerne og turisten: Alle skal lave en valgfri balance på nær en, der er turist. Det gælder herefter om at kunne stå i balancen lige så længe som turisterne har været rundt til alle statuerne. Første turist vælger en statue som den skal spejle, og derefter bytte ud. Den nye turist vælger en ny statue at spejle og sådan fortsætter det til alle er skiftet ud. Hvis ingen er væltet har de sammen klaret museumsturen uden at statuerne er smadret.
- Stregfangeleg: Forskelligt tempo i legen ændrer fokus. Den kan fx laves uden fanger og gående på tå eller med mange fangere, hvor der tenses i gennem. Legen kan laves på stregerne på gulvet, tove der er lagt ud eller andet der skal følges.
- Jorden er giftig: Brug forskellige underlagsflader.
- 3-hoved-drage: Sammen skal der løses forskellige kommandoer omkring hvilke og hvor mange kropsdele der skal røre jorden. Fx deles de til grupper med fire gymnaster i hver. Derefter siges kommandoen: der skal være 3 hænder, 1 albue og 4 fødder i gulvet. Gruppen skal sammen lave en figur, hvor netop kun dette antal kropsdele må røre gulvet.
- Balance-konkurrence - Hvem står længst i forskellige balancer, kan laves med åbne eller lukkede øjne.



EKSEMPLER PÅ BALANCER:

Passe: Lår i 90 grader, med bukket knæ og fod ved modsatte knæ. Armene er placeret ud for navlen, som om de holder om en badebold eller over hovedet.

Ligevægt: Overkroppen lænes frem og et ben lænes tilbage til vandret, så man skaber ligevægt.



Y-balance, stående eller knæsiddende: Benet holdes i y-position til siden. Kan laves med eller uden håndfatning.

**PIVOTER****HVAD ER EN PIVOT?**

En pivot er en eller flere drejninger om egen akse.

I den standardiseret pivot står man på ét ben på tå, mens det andet ben er i en kontrolleret position, der er med til at definere pivotens sværhedsgrad. Pivoter kan udføres på strakt og bøjet standben og både forlæns (indad mod standbenet) og baglæns (udad mod det frie ben og væk fra standbenet). I udførelsen er det vigtigt, at den ønskede form er tydelig og at man kommer helt op på tå. Jo mindre kontakt, der er med gulvet, des nemmere er det at skabe rotation.

En pivot er egentlig en balance, hvor kroppen drejer en eller flere gange rundt om sin egen akse. Med fordel kan kapitlet "Balancer" derfor læses, da kroppens grundform er den samme.

BIOMEKANISKE OVERVEJELSER

I alle former for drejninger definerer inertimomentet, hvor svært eller nemt du har ved at dreje rundt. Et legeme med et lille inertimoment vil således have nemmere ved at rotere hurtigt end et legeme med et stort inertimoment; rotationshastigheden stiger ved et lille inertimoment. På denne måde har kroppens position og placering af legemsdele en stor betydning for omdrejningshastigheden. Når kroppen er centreret over standbenet i en pivot, vil det altså være placeringen af det frie ben og armene, der har betydning for rotationshastigheden. Det betyder, at man roterer langsommere og det bliver altså sværere at udføre en pivot med det frie ben ude til siden/fremad/bagud, end det er at udføre en pivot, hvor det frie ben er tæt på kroppen fx i passe eller i I-position.

For overhovedet at kunne dreje må pivoten sættes igang med en vis mængde kraft.

Kraft er afhængig af kroppens masse og accelerationen. Kroppens masse ændres ikke, så kraften er afhængig af accelerationen fra præpositionen. Som du vil introduceres for nedenfor, kan pivoter startes på flere måder. Gør man brug af en præposition, hentes der energi fra et letbøjet standben, der placeres med en udadvendt fod, der skaber en vridning i standbenet. Derefter vil pivoten sættes i gang med en eksplosiv udretning af standbenet, og på den måde udløses, der rotationskraft til pivoten.



For at en pivot skal kunne udføres må man derfor være opmærksom på kroppens præposition, arme og frie bens fiksering samt øjnernes præcise fokusering.

FOKUSERING SOM SPOT

Til pivoter bliver fokusering en vigtig faktor. Drejning af hoved og brug af øjnene gør at der kan drejes rundt uden, at man bliver rundtosset, dette kaldes at spotte. Det er vigtigt at få hovedet placeret og drejet rigtigt i forhold til kroppen når der drejes rundt. Det betyder, at hovedet er det sidste, der bevæger sig, når kroppen drejer væk fra front (der, hvor pivoten sættes i gang), og det første til at være på plads, når kroppen kommer tilbage til front. Typisk kan kroppen dreje ca. efter 120° uden at hovedet følger med - det svarer til ca. 20 min. på en urskive.

Gymnasten skal fokusere på et bestemt punkt i øjenhøjde, der ses et stykke væk. Dette punkt må genfindes under hele pivottens længde.

Case

En af dine gymnaster vil ikke øve pivoter fordi han de sidste par gange er blevet meget svimmel og han er bange for at han skal kaste op. Hvordan vil du tackle situationen, så han i sidste ende kan lære at lave en pivot?

ARME OG FRIE BEN

I præpositionen for en standardpivot er armene i vinkel med en arm fremme og den anden arm til siden lige under vandret. Samtidig med at man træder op på standbenet til pivoten, eller laver udretning fra præpositionen må man trække armene energisk til en fikseret position.

Arme og det frie ben i pivoten, er med til at skabe fart til pivoten og de må hurtig finde deres fikserede position. Hvis arme eller ben er for længe om at finde deres position, vil de kunne bremse rotationshastigheden.

Arme og ben har også stor betydning for balancen, da BoS vil ændres sig, hvis arme og ben rykkes rundt i løbet af pivoten. Derfor er en hurtig fiksering vigtig at have for øje.

Ofte vil armene placeres foran kroppen, som om du holder en stor badebold, hvor fingrene er ud for navlen eller over hovedet. Armene kan dog sagtens placeres andre steder fx over hovedet eller på andre måder, der kan understrege det æstetiske budskab.

Træningsøvelser og legeinspiration
Generelt skal vi øve det at dreje rundt.

Passerøvelse - Udgangspunkt er fikseret i 2. position på tå. Der fokuseres på et punkt på bagvæggen imens man går/vender rundt som en passer og spottet øves. Start med halve drejninger så hovedet skifter fra side til side. Efterfølgende laves der hele runder, hvor hovedet laver en hel drejning i spottet.

Makkerspot - Man stille sig i den position, der ønskes at øve, for eksempel passé. Makkeren skal derefter føre en rundt i pivoten, hvor hovedet husker at spotte og kropsspændingen holdes. Denne øvelse kan også laves ved barre eller stol, hvor man selv drejer sig rundt.

Kaffen er varm - En gymnast drejer rundt i midten af en cirkel med et tov som de andre skal hoppe over, når en person rammer tovet, bytter man ud med midten. Personen i midten drejer rundt og påvirker vestibulærsansen. Ved at udføre legen parvis, kan flere dreje rundt, og der kan trænes at spotte, ved at der skal kigges på makkeren "hele tiden". Dette er også en hoppeleg, hvor der arbejdes med timing.

Ballet - forskellige programmer og positioner.

TEKNIK

Pivoter kan udføres i mange varianter, og når man først har styr på grundteknikken, er det i virkeligheden kun fantasien, der sætter grænser for, hvilken form en pivot kan have. Der kan ændres på placeringen af det frie ben, antal grader der roteres samt kroppen placering. Der vil altid findes undtagelser, men den generelle teknik til udførelsen af en pivot er stort set den samme. Teknisk set er der to måder at udføre en pivot:

Pirouette

Startes typisk af en præposition (forberedelse), hvor energien hentes i gulvet og i knæet ved at bøje standbenet. Derefter vokser man op i en balance og gennemfører pirouetten, hvor standbenet er ubevægeligt gennem hele drejningen og det frie ben kan være i en hvilken som helst position.

Piqué

Træde direkte op på tå på standbenet – hvis drejningen skal udføres på strakt standben, træder man direkte op på et strakt ben, og hvis drejningen skal udføres på et bøjet standben, træder man direkte over på et bøjet ben. Standbenet er ubevægeligt gennem hele drejningen og det frie ben kan være i en hvilken som helst position.

TEKNIK I PRAKSIS

I følgende afsnit vil de to tekniske måder at lave en pivot beskrives meget detaljeret step by step. Beskrivelserne vil lære dig, hvordan de tekniske faser udføres og hvad du skal være opmærksom på når du skal korrigere en pivot. Forhåbentlig vil afsnittet kunne give dig en forståelse for grundteknikkerne så du også kan videreudvikle og senere hen arbejde med mere komplicerede pivoter.

PIROUETTE

Udføres fra stående (1. position: dvs. Med samlede hæle og ben og fødder udadret). Armene foran kroppen, som om du holder en stor badebold, og så fingrene er ud for navlen. Sug ind/op i maven og hav fornemmelsen af, at halebenet peger lige ned mod gulvet. Herefter trænes bevægelsen således:

1. Lad højre ben glide ud til siden (så det kun er tåen, der rører gulvet) samtidig med at armene føres ud til siden (lige under vandret).
2. Tegn en kvart cirkel med storetåen på gulvet samtidig med, at du fører benet bagud. Venstre arm føres ned langs siden og frem til lige under vandret.
3. Bøj forreste ben med vægten midt imellem benene så præpositionen strammes ind. Armene bliver i vinkel. Hoftene vender fremad og er helt lige.
4. Bøj lidt længere ned i benene. Luk højre arm ind til venstre, samtidig med at der skubbes fra med bagerste ben (højre) og forreste ben strækkes (standbenet). Det fri ben placeres i den ønskede position. Principielt vokser du op i en balance, men pga. den kraft, som du lukker den højre arm ind mod den venstre med, starter drejningen bagud over venstre skulder. Forestil dig, at der er én, der løfter dig op ved håret, og/eller at du hænger ned fra loftet. Der skal være så lidt tryk på standbenet som muligt.
5. Når kroppen er drejet ca. så langt væk fra front, som den kan, uden at hovedet har flyttet sit fokus skal du spotte med hovedet. Hvis drejningen skal mere end 360° rundt, fortsætter du rundt ved at holde balancen og spotte videre med hovedet.
6. Når du er kommet så mange gange rundt i pirouetten, som du gerne vil, suger du lidt ekstra op/ind i maven for på den måde at stoppe den drejende bevægelse. Hvis du f.eks. skal dreje 720°, hjælper det at forestille sig, at man skal dreje 1.080°. På de sidste stykke suger man ind/op i maven og holder balancen et kort øjeblik, inden man

sætter det frie ben ned på gulvet, lige ved siden af standbenet (1. position) eller lige bagved standbenet (3. position). Sidst bøjes der ned i knæene, hælene sættes i jorden og der rettes op til strakt og pirouetten er afsluttet

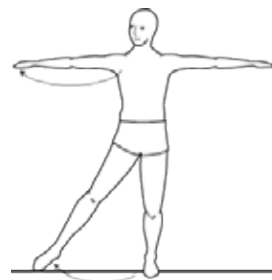
PIQUÉ

En piqué er en drejning, hvor man, på et strakt knæ, træder direkte op på tå. Det frie ben kan placeres i en hvilken som helst position man vil. Billede fra RYTME s.25 under pique

1. Stå på et bøjet venstre ben, højre ben er strakt frem, så det kun er storetåen, der rører gulvet. Armene er i vinkel med højre arm fremme og venstre arm til siden. Sug ind/op i maven og hav fornemmelsen af, at halebenet peger lige ned mod gulvet. Hovedet er drejet til højre og er klar til at fokusere.



2. Sæt drejningen i gang ved at føre højre arm og ben 90° ud til højre og træde direkte op på tå på højre ben (strakt knæ).



3. Samtidig med at man træder op på højre ben (sætter af med venstre ben), lukker man energisk venstre arm over mod højre arm og sætter dermed drejningen i gang. Det frie ben placeres et hvilket som helst sted, fx bøjet med tåen ved højre knæ eller strakt bagud. Forestil dig, at der er én, der løfter dig op ved håret, og/eller at du hænger ned fra loftet. Der skal være så lidt tryk på standbenet som muligt.
4. Resten af drejningen udføres på nøjagtig samme måde som en pirouette (fra punkt 5).



EKSEMPLER PÅ PLACERING AF DET FRIE BEN

Passe: Bukket knæ og fod ved modsatte knæ. Armene er placeret ud for navlen. Som om de holder om en badebold.



Attitude: Bukket ben bagud. Kan udføres både med og uden, at man holder fast i det frie ben med en eller to hænder. Armene kan placeres som standard, men også i 5. position (over hovedet) eller i 4. position (en arm over hovedet, den anden placeret til siden eller foran)



Arabesk: Strakt ben bagud ($=90^\circ$). Igen kan armene placeres som standard, men også i 5. position (over hovedet) eller i 4. position (en arm over hovedet, den anden placeret til siden eller foran)



Ben foran eller til siden: Kan udføres med strakt/bøjet ben, med/uden at der holdes fast i det frie ben og i forskellige grader fx med benet i vandret, y-pivot $=135^\circ$ eller i-pivot $=180^\circ$.

**Øvelse**

Hvad sker der med pivoten og præpositionen, hvis placeringen af kroppen skal ændres, fx til vandret?



HOP OG SPRING

HVAD ER ET HOP/SPRING?

I rytmisk gymnastik er et hop/spring en veldefineret og kontrolleret position, der udføres i luften. I forskellige discipliner bruges begreberne hop og spring i flæng og der bruges også forskellige termer for samme slags spring. På trods af forskellig terminologi vil den grundlæggende teori dog være det samme.

De teoretiske faser for spring og hop inddeles således:

	Spring	Hop
1. Fase	Indspring	Præposition
2. Fase	(Præposition) Afsæt	Afsæt
3. Fase	Svævefase med forflytning	Svævefase uden forflytning
4. Fase	Landing	Landing

Det gode hop/spring kommer fra fødderne og benenes eksplosive styrke. Et godt spring/hop afhængig derudover også af en god og velkontrolleret kropskontrol og forståelse.

1. FASE - INDSPRING

Et spring starter som regel med et indspring.

Indspringet er med til at give springet fremdrift og dynamik og derfor er fart og eksplosivitet vigtigt at have for øje. Et indspring kan laves på flere måder, hvor en af de klassiske variationer er chasséet.

Brug af armene kan – når det gøres rigtigt – forbedre springet. Armene skal fx placeres, så man kan kigge ud over dem – når de er fremme og til siden – ellers vil de trække springet nedad. For at koordinere vejtrækningen, kan man overordnet sige, at indledningsvis, når bevægelsen går nedad (indledning til chassé), skal man puste ud og når bevægelsen går op (selve chasséet), skal man trække vejret ind – uden at løfte skuldrene, puste brystkassen op eller lignende og holde på det til man lander. Når bevægelsen går ned i landingen skal man puste ud. Overkroppen skal være spændt og oprejst. Det er med til at give balance i springet. Hvis kroppen bøjes fremover eller den er slap, vil springet kræve mere energi og det vil blive tungt at løfte sig væk fra gulvet. Indspringet slutter med en landing som samtidig er forberedelse til springets afsæt.

TRÆNINGØVELSER OG LEGEINSPIRATION:

Koordination og øvelse af Chassé-bevægelsen:

- Start med at gå bevægelsen ved siden af hinanden

- Lav bevægelsen sidelæns, og vend den herefter fremad
- Fangeleg i chassé-bevægelse
- Hvem kommer længst på et antal af chasséer?

1. FASE - PRÆPOSITION

Præpositionen hører reelt til første del af afsættet omend det er et spring eller hop. Men da der ikke er et indspring ved hop bliver der ekstra meget fokus på en god præposition for at et godt og højt hop kan udføres. Under præpositionen skal der hentes energi i knæ og gulv for at komme op i luften. Jo mere præcist man kommer ned i benene i forberedelsen til hoppet/springet, des bedre svæv og højde får hoppet/springet (ca 110 grader vinkel i knæene med opret overkrop). Det gælder både ved afsæt med et og to ben. Det handler om at bøje benene tilpas meget så musklerne er i den bedst mulige stilling til at fyre mest energi.

TRÆNINGØVELSER OG LEGEINSPIRATION:

- Forskellige hop med fokus på variation i hvor langt man kommer ned i benene, giv hoppene navne (dyr, farver eller genstande).
- Løb rundt til musik. Når musikken stopper råbes der (farve, dyr eller genstand, hvad end du har valgt at kalde hoppene) og gymnasterne skal lave det tilsvarende hop og blive stående i den korrekte bøjning indtil musikken starter igen.
- Hop op på en bænk, en plint eller andet. En naturlig reaktion er, at man går ned i knæ, når man synes, at man skal hoppe op på noget. Obs. Fokus er på teknikken i selve knæbøjningen og ikke på, hvor højt gymnasterne tør hoppe.

- Udstrækning af akillessener og haser (baglår) for at sikre at der er fuld bevægelighed over led så at det ikke er nedsat smidighed der bremser bevægelsen.
- Ballet: Stående i 1. position (samlede ben med udad drejning). Bøj benene så meget som muligt uden at løfte hælene fra gulvet (demi plié) – løft op i kroppen og maven samtidig. Bøj benene endnu mere (så meget som muligt) samtidig med at hælene løftes så lidt som muligt (grand plié) – løft op i kroppen og maven samtidig. Stræk benene. Sæt hælene i så hurtigt som muligt og stræk benene helt ud. Øvelsen kan også udføres med arme, så præcision og placering af arme trænes samtidig. Øvelsen kan også trænes i 3. Position (benene krydsede – forreste hæl placeret udfor bagerste hæl). Denne øvelse laves for at træne kontrol over benbøj og hvilken position overkroppen skal ha samtidigt som det udføres.

2. FASE - AFSÆT

I afsættet skal kroppen være så let som mulig. Den vægt, der er, skal flyttes op til svævefasen. Ved at spænde kroppen – løfte op og suge ind i maven – bliver man lettere. Præpositionen bliver brugt til at hente energi fra knæene, og benenes placering i præpositionen afhænger af, hvilket hop/spring, man skal udføre. Overkroppen er spændt og oprejst. Afsættet udføres med udgangspunkt i den førnævnte præposition, hvorefter der sættes eksplosivt af. Knæene strækkes, hælene løftes på de(t) ben, der sættes af med og sidst strækkes tæerne. Afhængig af benenes position i springet, kan et eksplosivt svingben også bruges til at øge højden.

Derudover skal armene koordineres så de arbejder sammen med benene i den opadgående bevægelse. De skal løftes fra siden af kroppen og op i et kip samtidigt med at knæene udrettes.

TRÆNINGSØVELSER OG LEGEINSPIRATION:

- Stå med forfødderne på plint eller andet løftet fra jorden. Løft op til tåstående. Derefter laves øvelsen eksplosivt med afsæt til op hop og landing på plinten.
- Hjælp din makker ved at løfte dem.
- Afsættet kan trænes ved lodrette ophop. Det er vigtigt, at hele kroppen er lodret hele tiden. Hold et tøndebånd rundt om gymnasten, der hopper, så han eller hun ikke læner sig frem i afsættet (og landingen).
- Øvelse til forståelse af afsættets udvikling og dynamik. Herunder armenes kip og benenes kraft:

- Lav et lodret ophop med:
 - Strakte ben, arme langs siden (Kun fødder)
 - Strakte ben, arme laver kip (Føres op og laver en stopbevægelse, så kroppen løftes)
 - Buk i ben, arme nede langs siden
 - Buk i ben + arme laver kip

3. FASE - SVÆVEFASE – MED ELLER UDEN FORFLYTNING

I svævefasen skal man løfte sit tyngdepunkt – så kroppen løftes opad og væk fra gulvet. Et hop kendetegnes ved at man bevæger sig lodret op i luften uden forflytning, dvs. at afsæt og landing sker på samme sted. Et spring kendetegnes ved at man flytter sig i svævefasen altså at man lander et andet sted end der, hvor man satte af. Retningen og placeringen af overkroppen afhænger af, hvilket hop/spring man udfører. Men også her gælder det, at kroppen skal være spændt for ikke at give et tungt hop/spring. Samtidig skal armene placeres en smule under vandret enten inde ved kroppen, i første- eller i tredje position, så de hjælper med at løfte hoppet/springet. Hvis armene er placeret for højt, kan det medvirke til et lavt og kort svæv. Træk vejret ind og hold på det til den sidste del af landingen er overstået. Svævefasen kan kort forklares ved, at der skal kunne nå at tages et billede af positionen i luften.



TRÆNINGSOVELSER OG LEGEINSPIRATION:

- Læg to tove ud, der repræsenterer flodbrederne. Længden i mellem kan øges/mindskes. På skift skal man hoppe over åen. Kan laves i forskellige positioner med eller uden indspring.
- Tag billeder. Når man springer kan det hjælpe at forestille sig, at man skal kunne nå at tage et billede i luften. Derfor kan man lige så godt prøve det af. På denne måde holder øver man at holde positionen længere i luften.
- Hjælp din makker ved at støtte dem så de kan opnå en position i luften.
- Opnå længere svævefase ved brug af redskaber som airtrack og trampolinmåtte.

4. FASE - LANDING

Landingen er på en måde det modsatte af afsættet. Her skal man tage imod gulvet og afslutte bevægelsen. For at skåne kroppen så meget som muligt, skal kroppen i landingen være så let som mulig, det gør man ved at tage imod, når man lander efter et hop/spring. Det vil sige, at man lander med tæerne først, hvorefter bevægelsen føres gennem foden og op gennem benet, hvor knæene bøjes smadtidig med at der pustes ud. Hvis man lander på strakte knæ komprimeres det indre i knæene og der kan ske slidskader.

I landing kommer kroppen ned med en kraft, der er mange gange større end selve kropsvægten. Ved at spænde kroppen – løfte op og suge ind i maven – bliver man lettere og vægten på benene minimeres, hvis kroppen holdes oprejst. Obs. Det er vigtigt at få rettet sin form fra springet ud, inden man lander. Dette gælder især, hvis man arbejder med spring, der udføres med bøjning af ryggen, hvor en opspænding til lige ryg skal ske inden landing, for at undgå overbelastning af ryggen.

Man kan lande på forskellige måder, men det ses hyppigst at lande på en eller begge fødder. I TeamGym ses der dog flere hop der kan landes fremliggende eller hugsiddende.

Ved hugsiddende landing tager man imod gulvet ved at:

- Sætte den ene tå i gulvet, samtidigt som den andet ben bøjes
- Sætte resten af foden i gulvet
- Blødt bøje knæet så meget som mulig
- Det bøjede ben sænkes ned på underlaget så at skinnebenet og den strakte fodleder lander på jorden
- Kroppen holdes oprejst – der puste ud

Træningsøvelser og legeinspiration:

- Små hop med fokus på at stå og komme ned i landingen - husk tilsvarende at benene skal rettes ud til strakt i luften. Igen kan der laves forskellige slags hop og tilhørende navne.
- Hop ned fra plint, bænk eller andet, med fokus på landing - evt. som forhindringsbane

PROGRESSION FOR SPRING

Ovenstående er teorien og enkelte deløvelser til hver fase gennemgået. Men som med alt andet er det vigtigt at kende sine gymnasters niveau, så man ved hvor man skal starte i læringsprocesserne. På samme måde er det derfor relevant at vide, hvornår en øvelse rammer et tilpas udfordrende niveau, og derved kende til diverse regressionerne og progressionerne for at lære et spring. Nogle børn kan nærmest spejle et spring og fra første forsøg forstå bevægelsen. Alligevel må man stadig sikre sig den korrekte teknik, både for gymnastens skyld så man mindsker risikoen for skader, men også så man ved, hvor og hvad man skal korrigere, hvis der opstår udfordringer eller hvis springet skal forbedres.

Progression til spagatspring:

- Sid i spagat på gulv - som springet skal se ud bl.a. med oprejst krop
- Stående ved ribbe laves der bensving til forreste ben, så positionen mærkes
- Stående ved ribbe laves der bensving til bagerste ben, så positionen mærkes
- Med hjælp fra ribbe eller makker kan man hoppe op i spagatpositionen
- Små, korte spagatspring (Med og uden elastik)
- Sætte det sammen med et indspring
- Sidst kan der laves et korrekt spagatspring til yderstillingen med indspring
- Efterfølgende kan der laves serier af forskellige spagatspring

Vejrtrækning

Den rigtige brug af vejrtrækningen har stor betydning for hop og springs højde og lethed. Generelt kan man sige, at man skal:

- puste ud, når man bøjer sig sammen eller går ned fx i forberedelse og afsæt
- trække vejret ind, når man retter sig op eller sætter af og dermed strækker ud

TEKNIK I PRAKSIS

I følgende afsnit vil tre hop/spring teknisk beskrives meget detaljeret step by step. Det er hop med drejning, spagat- og splitspring.

De tre beskrivelser vil lære dig, hvordan de tekniske faser udføres og hvordan hoppene/springene kan korrigeres samtidig med at det vil give dig grundteknikkerne til at kunne udvikle mere komplicerede hop/spring.

HOP MED DREJNING

Der kan sættes drejning på stort set alle hop. Drejningen kan være forskellige grader (180°, 360°, 540°, 720° etc.) I eksemplet beskriver vi et strakt hop med 360° drejning i svævefasen (drejning over venstre skulder).



Præposition

1. Forberedelse af afsættet
 - a. Stå med fødderne i første position
 - b. Kom godt ned i knæ. Du skal føle, at dine ben er en fjeder.
 - c. Sving armene til vinkel – lige under vandret (du skal kunne kigge ud over dem). Venstre arm skal være fremme og højre arm ud til siden (en lille smule frem, så du kan se den)
 - d. Hold kroppen spændt og oprejst – træk vejret ind

Afsæt

2. Selve afsættet
 - a. Udløs fjederen i benene. Stræk knæene, løft hælene, sæt af med tæerne – alt sammen opad.
 - b. Lav en stor sving med armene ned foran kroppen, så du kan hævte energi nedfra.
 - c. Træk kraftigere med højre end med venstre arm. Når du trækker mest med højre arm, betyder det, at når du drejer du mod venstre. For at komme op i luften og ikke

ligge skævt, så er det vigtigt at trække lige op med venstre arm.

- d. Fokusér på et punkt (som når du skal udføre en pivot)
- e. Hold overkroppen spændt og oprejst
- f. Løft op og sug ind i maven

Svævefase

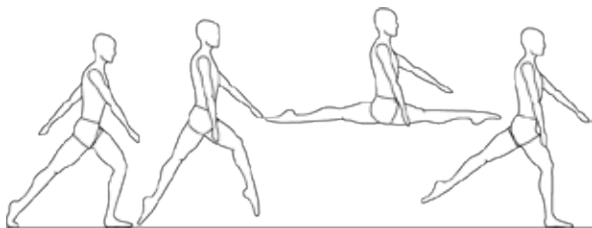
3. Placer kroppen, benene og armene samtidig med, at du suger ind og op i maven
 - a. Desto tættere på kroppen du holder armene jo hurtigere roterer du.
 - b. Når du er kommet ca. 160° rundt i luften, skal du flytte hovedet med rundt og finde dit fokuspunkt igen. Bevægelsen skal være lige så skarp, som når man knipser med fingrene.
 - c. Hold overkroppen oprejst og i ro – hold vejret (uden at blive anspændt)
 - d. Du skal føle, at du hænger ned fra loftet og bliver flyttet ½-1 meter opad
 - e. Benene og fodled skal være strakt

Landing

4. Tag imod gulvet
 - a. Sæt først tæerne i, derefter hælen og bøj derefter knæene, ikke mere end 90grader.
 - b. Hold armene indtil kroppen, indtil du bøjer knæene
 - c. Hold overkroppen oprejst og i ro – pust ud
 - d. Løft op og sug ind i maven. Der skal være så lidt vægt på benet som muligt
5. Afslut springet
 - a. Stræk benene ud og ret dig op
 - b. Gør klar til næste øvelse – eller stop op for at slutte denne øvelse af



SPAGATSPRING



Spagatspringet er et af de mest almindelige spring i gymnastikken. Samtidig er det et grundspring for en hel del andre spring. Udover teknik, kræver spagatspringet smidighed og styrke (i fødder, ben, ryg og mave). I eksemplet beskriver vi et spring, hvor højre ben er forrest i bevægelsesretningen.

Indspring

1. Gør dig klar til at sætte springet i gang – koncentrer dig om og fokusér på, hvad du skal til (Både ifm. træning og når det er midt i fx en rytmeserie)
 - a. Chassé med fremdrift (med højre ben forrest). Forestil dig, at dine ben er en fjeder
 - b. Sving armene til vinkel – lige under vandret (du skal kunne kigge ud over dem) Venstre arm skal være fremme og højre arm til siden (en lille smule frem, så du kan se den)
 - c. Hold kroppen spændt og oprejst – træk vejret ind

Afsæt

2. Forberedelse af afsættet
 - a. Gå et skridt frem – godt nede i knæ (på venstre ben), stadig med fremdrift. Også her skal du føle, at dine ben er en fjeder. Når du bøjer benene, skal du blive ca. 1/2 hoved lavere – uden at synke sammen i kroppen.
 - b. Sving armene til vinkel (ca 45° fra kroppen). Højre arm skal være fremme og venstre arm til siden (en lille smule frem, så du kan se den)
 - c. Hold overkroppen spændt og oprejst – pust ud.
 - d. Bøj højre ben og træk knæet opad. Du skal stadig være nede i knæ. Se mere detaljeret beskrivelse i afsnittet Kropskontrol – benløft og -sving.
3. Selve afsættet
 - a. Stræk højre ben ud og frem i bevægelsesretningen (Almindeligt benløft som beskrevet under kropskontrol)
 - b. Udløs fjederen i venstre ben. Stræk knæet, løft hælen, sæt af med tåen – alt sammen

fremad i bevægelsesretningen.

- c. Sving armene til vinkel – lige under vandret (du skal kunne kigge ud over dem). Venstre arm skal være fremme og højre arm til siden (en lille smule frem, så du kan se den)
- d. Hold overkroppen spændt og oprejst – træk vejret ind
- e. Løft op og sug ind i maven

Svævefase

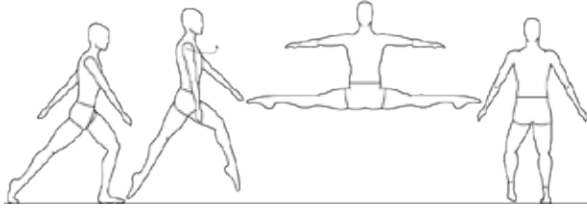
4. Placér kroppen, benene og armene samtidig med, at du suger ind og op i maven
 - a. Armene lige under vandret, så du kan se ud over dem
 - b. Hold overkroppen oprejst og i ro – hold vejret (uden at blive anspændt)
 - c. Du skal føle, at du hænger ned fra loftet og bliver flyttet 1/2-1 meter op og fremad bevægelsesretningen.
 - d. Benene skal være i vandret, som når du sidder i spagat på gulvet. Maven skal være spændt, så du ikke hænger og svajer i ryggen, men har ryggen rank

Landing

5. Sæt højre ben i gulvet og læg vægten over på benet
 - a. Tag imod gulvet når du lander. Sæt først tåen i, derefter hælen og bøj derefter knæet, så meget du kan.
 - b. Hold armene i vandret
 - c. Hold overkroppen oprejst og i ro – pust ud
 - d. Løft op og sug ind i maven. Der skal være så lidt vægt på benet som muligt
6. Afslut springet
 - a. Tag venstre ben ned
 - b. Tag armene ned langs siden
 - c. Pust ud
 - d. Gør klar til næste øvelse – eller stop op for at slutte denne øvelse af .

Spagatspring kan nemt indgå i en springserie. Det kan nemt komme efter et andet spring, der bevæger sig frem i bevægelsesretningen. Det er også nemt at sætte et andet hop eller spring efter et spagatspring, fx splitspring, kosakhop e. lign. Det eneste, der forbinder de to spring, er et enkelt skridt, dvs. det næste spring har ikke noget indspring, men starter direkte med afsættet (forberedelse af afsættet).

SPLITSPRING



Splitspringet er et klassisk og meget brugt spring. Det kræver – udover teknik – smidighed og styrke (i fødder, ben, ryg og mave). I eksemplet beskriver vi et spring, hvor højre ben er forrest i bevægelsesretningen.

Indspring

1. Gør dig klar til at sætte springet i gang – koncentrer dig om og fokusér på, hvad du skal til (Både ifm. træning og når det er midt i fx en rytmeserie)
 - a. Chassé med fremdrift (med højre ben forrest). Forestil dig, at dine ben er en fjeder (jo længere, du kommer ned i knæ – i afsæt og landing – des højere, længere og lettere bliver dit spring)
 - b. Sving armene til vinkel – lige under vandret (du skal kunne kigge ud over dem). Venstre arm skal være fremme og højre arm til siden (en lille smule frem, så du kan se den)
 - c. Hold kroppen spændt og oprejst – træk vejret ind

Afsæt

2. Forberedelse af afsættet

- a. Gå et skridt frem – godt nede i knæ (på venstre ben), stadig med fremdrift. Også her skal du føle, at dine ben er en fjeder. Når du bøjer benene, skal du blive ca. et halvt hoved lavere - uden at synke sammen i kroppen.
- b. Træk armene bagud – til ryggen (ca. 45° fra kroppen). Forestil dig, at du spænder en fjeder mellem skulderbladene.
- c. Hold overkroppen spændt og oprejst – pust ud. Bøj højre ben og træk knæet fremad. Du skal stadig være nede i knæ. Vend (over venstre skulder).

3. Selve afsættet

- a. Stræk højre ben ud og frem i bevægelsesretningen (Almindeligt benløft som beskrevet under Kropskontrol)
- b. Udløs fjederen i venstre ben. Stræk knæet, løft hælen, sæt af med tåen – alt sammen fremad i bevægelsesretningen
- c. Udløs fjederen mellem skulderbladene. Sving armene frem til lige under vandret
- d. Hold overkroppen spændt og oprejst – træk vejret ind
- e. Løft op og sug ind i maven



Svævefase

4. Placér kroppen, benene og armene samtidig med, at du suger ind og op i maven
 - a. Armene lige under vandret, så du kan se ud over dem
 - b. Hold overkroppen oprejst og i ro – hold vejret (uden at blive anspændt)
 - c. Du skal føle, at du hænger ned fra loftet og bliver flyttet ½-1 meter op og til siden
 - d. Benene skal være i vandret. Som når du sidder på gulvet med benene ud til siden (evt. en lille smule fremme)

Landing

5. Sæt højre ben i gulvet og læg vægten over på benet
 - a. Tag imod gulvet når du lander. Sæt først tåen i, derefter hælen og bøj derefter knæet, så meget du kan.
 - b. Hold armene i vandret
 - c. Hold overkroppen oprejst og i ro – pust ud
 - d. Løft op og sug ind i maven
 Der skal være så lidt vægt på benet som muligt
6. Afslut springet
 - a. Tag venstre ben ned
 - b. Tag armene ned langs siden
 - c. Pust ud

- d. Gør klar til næste øvelse – eller stop op for at slutte denne øvelse af. Det kan gøre afslutningen lettere at afslutte med at dreje. Omgang videre rundt over venstre skulder, så den drejning, du har startet i springet, bliver hel. Når splitspring indgår i en koreografi, skal du være opmærksom på, at landingen sker med siden til bevægelsesretningen. For de fleste er den nemmeste måde at komme videre på enten at fortsætte bevægelsen ned på gulvet eller at fortsætte drejningen rundt om venstre skulder for at ende med front i bevægelsesretningen.

Case

På dit hold, bestående af 12 gymnaster, skal du stå for springtræning de næste 30 min. Målet er, at jeres hold skal kunne lave hjortespring med ryg. I har afprøvet springet med et par testspring og kan se følgende:

- Tre af dine gymnaster fejlkoordinerer indspringet
 - Tre af dine gymnaster mangler eksplosivitet så de ikke får løftet deres tyngdepunkt.
 - Tre af dine gymnaster lander med rygbøjning
 - Tre af dine gymnaster kan udføre springet stort set som det skal være
- Hvordan vil du strukturere de næste 30 min?



HÅNDREDSKABER

Udover kroppen kan der bruges håndredskaber til at lave serier. Ved brug af håndredskaber skabes der variation, spændingen øges og intensiteten stiger, da man nu også skal forholde sig til samspillet mellem krop og redskab. Sværhedsgraden stiger og der opstår en risiko for at tabe eller fejle med redskabet.

Det kan være udviklende for alle gymnaster at stifte bekendtskab med håndredskaber, da det blandt andet styrker hånd-øje koordinationen, som er en del af den generelle koordinative grundtræning.

De fem klassiske håndredskaber er tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel.

Andre mindre klassiske redskaber, som især bruges i opvisningsgymnastikken er pinde, vifter, slør eller andre alternative håndredskaber, der kan være med til at understøtte fortællingen eller udtrykket. Der er altså rig mulighed for at tænke kreativt når der vælges håndredskaber.

For hver gren af den rytmiske gymnastik er det forskelligt, hvor meget man bruger håndredskaber. I RSG bruges der håndredskaber nærmest hele tiden, mens man i AGG og teamgym slet ikke bruger dem. Hvis man husker mantraet: "Man bliver god til det man øver sig på", giver det især god overførbarehed i RSG og GPR at bruge håndredskaber i opvarmningen så der arbejdes med korrekt teknik. Men som nævnt kan alle gymnaster drage nytte af håndredskabsstræning, når man i grundtræningen vil arbejde med koordination og motorik.

TEKNIK OG FUNDAMENTALT ARBEJDE

Teknikken bag alle håndredskaber skal føles og tænkes som om, at alle bevægelser kommer i et naturligt flow, som en forlængelse af kroppen. Håndtering af redskabet uanset hvilket, skal se ubesværet og let ud, også selvom det til tider kan være mere kompliceret end som så.

I følgende afsnit vil det grundtekniske arbejde kort gennemgås for hver af de fem håndredskaber:

Tov

Som udgangspunkt arbejder man med tovet's knuder i hænderne. Tovet kan hovedsageligt sjiippe, svippe, svinge, rotere og vikle kroppen ind og ud af tovet.

Tøndebånd

Som udgangspunkt holdes tøndebåndet med knyttet hånd. Tøndebåndet kan hovedsageligt lave rotationer om forskellige akser, lave ottetal og trille.

Bold

Som udgangspunkt skal bolden ligge løst i håndfladen uden at klemme den og uden at der er kontakt til underarmen. Bolden kan hovedsageligt lave studs, ottetal og tril.

Køller

Som udgangspunkt skal køllerne placeres med enderne i centrum af håndfladen. De holdes løst, med fingrene foldet rundt om. Køller kan hovedsageligt lave møller, rotationer, småkast og asymmetrisk arbejde.

Vimpel

Som udgangspunkt skal vimplen placeres med enden i centrum af håndfladen med fingrene foldet rundt om pinden. Vimplens bevægelser kaldes tegninger og laver hovedsageligt spiraler og takker. Her må vimplen ikke røre jorden. Derudover kan der laves store sving, svipkast eller man kan vikle sig ind og ud af vimpelbåndet.

Alle redskaber kan selvfølgelig kastes og gribes. Ved kast henter man energi fra jorden ved at bøje i benene med en god kropsholdning. Benene skal herefter strækkes eksplosivt til tåstående samtidig med at armene føres op og fingrene er det sidste, der sender redskabet afsted. Armene bliver oppe, kroppen står i den spændte balance og venter på at redskabet kommer retur. Ved modtagning er det fingrene der tager imod og armene føres med redskabet ned og stopper redskabets bevægelse, der bøjes ned i benene og redskabet er grebet i kontrol.

MOTORIK OG KOORDINATION

Med redskaber øves der især den grundlæggende øje-hånd koordination, men også andre koordinationsformer, som reaktionsevne og tilpasset kraftindsats udfordres og kommer på arbejde når vi skal kunne håndtere et håndredskab samtidig med at vi bevæger os.

Ved at kigge tilbage på figuren "tekniske færdigheder" fra kapitel 5 - Opvarmning og Grundtræning, vil koordinationsmæssige egenskaber lave gensidig påvirkning til andre egenskaber. Koordination afhænger af motorikken, hvorfor sansernes signalering til hjernen må gøres korrekt. Når man har god motorik,

dannes der grundlag for god koordination. Koordination er grundlæggende for indlæring og på den måde skabes der altså god grobund for indlæring af bevægelser og færdigheder, når man arbejder med motorik og koordination. Ved at tilføje et redskab til træning kan det øge motivationen, skabe variation og samtidig øge samarbejdet hos gymnasterne.

Næsten alle øvelser kan kombineres med redskabsarbejde. Om man vil have vægt på teknikken, koordination eller om det bare skal være et legende element er op til dig som træner, men fokus i øvelserne skal selvfølgelig lægges derefter. Det er vigtigt at tænke realistisk omkring fokus for øvelser med redskabskombination.

Case

Du opstiller en leg der indeholder og træner boldtekniske færdigheder. For at legen ikke bliver stillestående og kedelig indsætter du konkurrenceelementet, hvor det gælder om at komme først i mål.

Hvad kan du rent teknisk forvente af dine gymnaster når de gennemfører legen?

Hvordan sikrer du at teknikken kommer i fokus

TRÆNINGSOVELSER OG LEGEINSPIRATION

Diverse styrkeøvelser, hvor redskaberne afleveres/studs/trilles til hinanden i par eller grupper med fødder og arme.

Eksempler:

Bombefragt - I rundkreds sidder alle på numsen med strakte ben løftet ind mod hinanden så mavemusklernes aktiveres. En gymnast har en bold mellem fødderne (bomben). Bolden skal nu fragtes rundt i cirklen ved at aflevere bolden til naboen og kun ved brug af fødderne uden at den tabes (springes). Juster sværhedsgraden med armenes placering.

Makkerrygbøjninger - Udføres med en kølle, der holdes i begge hænder med strakte arme, hvorefter køllen afleveres til hinanden.

Diverse bevægelighedsøvelser, hvor der udføres tekniske håndteringer med redskaber. Eksempler med bold:

Spagat - Lav fem tril med bold over armene begge veje.

Bredsiddende - Eksplosive løft af kroppen, så numsen løftes fra gulvet imens en makker triller bolden på gulvet under den der løfter sig.

Stafetter - Forskellige bevægelser frem og tilbage med redskaberne i hver omgang, sjipt i tøndebånd eller tov, eller roter tøndebånd på halsen samtidig med at der løbes osv. Kan også laves ved at redskaberne ligger i enden og der løbes/hoppes/hinkes ned og der laves et antal af øvelser og så tilbage igen.

Samarbejdsøvelser (kan også sættes ind i stafetter) - Stå helt tæt på række med siden til. Armene er placeret omkring hinanden på en række. Forreste gymnast triller et tøndebånd eller en bold over skuldrene, bagerste gymnast griber og løber op foran og gentager øvelsen.

I en cirkel laves fremadvendte spiraler med vimplerne. Første gymnast løber cirklen rundt under alle vimplerne, gentages til alle gymnaster har løbet igennem.

Skurke og helte: Stil en masse køller ud på gulvet med balancerende på hovedet. Del gruppen i to; skurke og helte. Skurkene skal nu prøve at vælte alle køllerne og heltene skal stille dem op igen. Legen kører til du stopper den og der tælles om der er flest der står eller ligger ned.





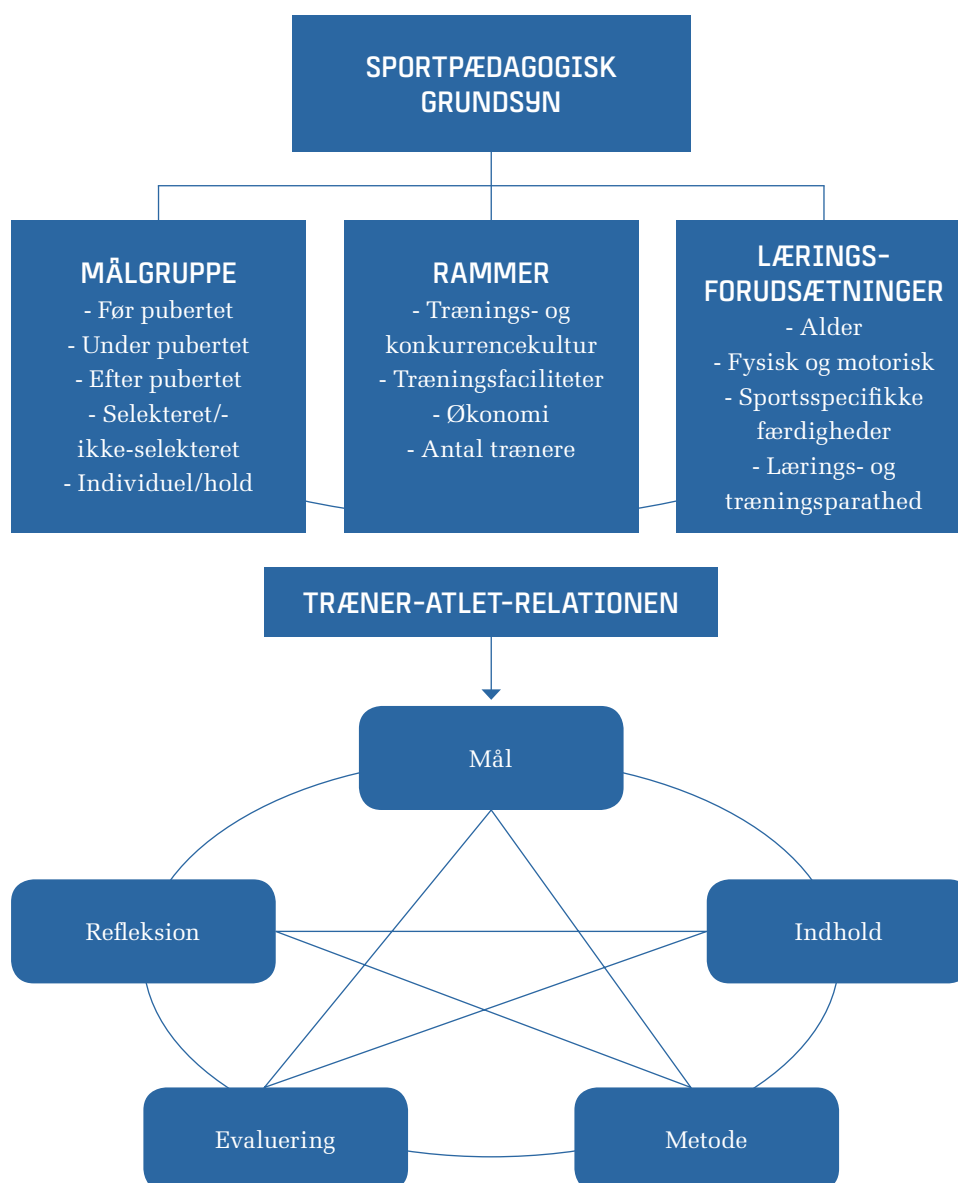


TRÆNINGSPANLÆGNING

KAPITEL 7: TRÆNINGSPLANLÆGNING

På GymTræner 1- Rytme skal du lære at planlægge en enkelt træningslektion med god kvalitet.

Nedenfor ses den sportspædagogiske model, der illustrerer de sportspædagogiske grundsyn. Med denne model bringes de omkringliggende betingelser for planlægning og det praktiske arbejde du skal udføre i fokus. Det handler især om målgruppen på dit hold, rammerne for dit hold og hvilke læringsforudsætninger dine gymnaster har. Når dette ligger klart for dig vil det blive nemmere at møde gymnasterne på deres præmisser og du vil have chance for at kunne skabe en kvalificeret træningsplan og kvalitetsrig træning.



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

MÅLGRUPPE

Du må gøre dig selv bevidst om, hvem du er træner for.

Afhængig af målgruppen er der stor forskel på, hvilken træning du skal planlægge. Fx skal et drengehold i 8-års alderen, et mixhold i 13-års alderen eller individuelle gymnaster på 15 år, ikke nødvendigvis have samme slags træning. Det er alt, lige fra fysiologi og idrætslige forudsætninger til psykologi og sociale aspekter, der afgør, hvorfor man deltager i sporten. Den pædagogiske tilgang til træningen skal derfor, til hver en tid, tage udgangspunkt i den aktuelle og specifikke målgruppe.

RAMMER

Love, regler, de fysiske omgivelser i træningen og træningskulturen kan sætte de overordnede rammer for træningen. Hvordan trænes der, hvornår trænes der og hvor meget trænes der, er spørgsmål der omhandler rammerne for træningen. Derudover er økonomi, hal-tid, rekvisitter og antallet af trænere også vigtige elementer for træningen.

Den decideret træningskultur er vanskelig at lave om på, hvis man ikke starter en klub op fra bunden. Der er normer og tendenser man selv er vokset op med eller som klubben har fastsat for en. Alligevel er det vigtigt at overveje, hvilken træningskultur man ønsker for sine hold og på den måde kan man for de enkelte hold skabe den atmosfære, der er ønskværdig.

Hvis du som træner skal være med til at bestemme holdinddelinger, kan der være forskel på, hvordan der deles hold. På den ene side kan rammerne sættes efter gymnasternes færdighedsmæssige kunnen. På den anden side kan der sættes hold efter alder og sociale rammer. Holddeling bør til enhver tid være bundet op på formålet med træningen. Du bør stille dig selv spørgsmålet "Hvad ønsker jeg, at mine gymnaster skal få ud af denne øvelse/træning" og herefter "hvordan skal jeg dele holdet for at nå dette". Det er vigtigt at være sig bevidst om hvorfor man deler hold, og hvordan man gør det. Vi anbefaler at man i vidt muligt omfang tager hensyn til både færdighedsmæssige, psykologiske- og sociale parametre.

LÆRINGSFORUDSÆTNINGER

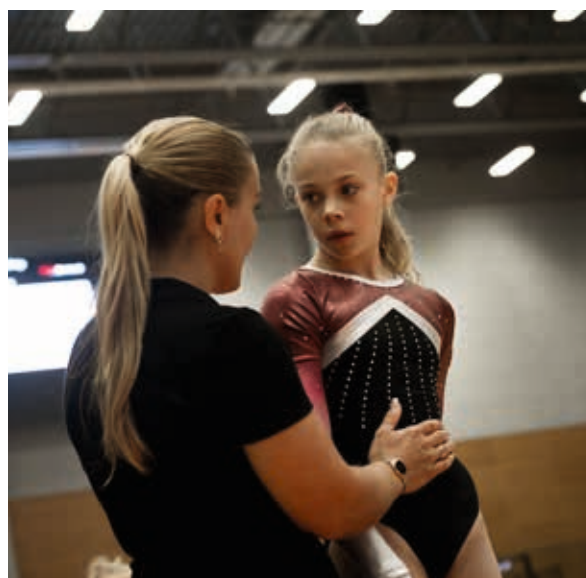
Læringsforudsætninger er en vigtig faktor i træningsplanlægningen - netop fordi de beskriver, hvilke forudsætninger gymnasterne

har for at lære bedst muligt. Vi må altså gøre os bevidste om, hvor i udviklingen vores gymnaster befinder sig, "man skal kravle før man kan gå", hvad enten det er fysisk eller mentalt. Samtidig handler det om at gymnasterne befinder sig som en del af et godt læringsmiljø - et miljø, som træneren i høj grad er med til at skabe. Det gode læringsmiljø er kendetegnet ved, at der er plads og rum til inspiration, til at dele viden, vise færdigheder, give og modtage anerkendelse og udvise respekt.

Efter de tre ydre betingelser føres vi i modellen videre til træner-atlet relationen, som peger videre til de praktiske parametre for træningsplanlægning. Her vil mål, indhold, metode, evaluering og refleksion afspejle hinanden. Når alle parametrene stemmer overens vil det resultere for en god træningsplanlægning kan komme til udtryk,

RELATIONEN MELLEM TRÆNER OG GYMNAST

Dette parameter er altafgørende for, om læring og udvikling finder sted. I træning af børn og unge bør træneren nemlig altid møde gymnasten og holdet på en måde, der i situationen fremmer læring og udvikling. Derfor placeres træner-atlet relationen også over de praktiske dele af planlægningen af træningen i modellen. Den gode relation er på den måde en forudsætning for, at en kvalificeret træning overhovedet kan finde sted. En af de store udfordringer for træneren er, at finde balance mellem at være gymnastiknørden og den ansvarlige voksen. Du må altså både kunne fokusere på gymnastik, teknik og træning, samtidig med at du må udvikle dine gymnaster som et hele menneske.



RELATION I TAKT MED GYMNASTENS ALDER

Relationen afhænger især af alder og modenhed og det er vigtigt, at du som træner har evnerne til at skabe og vedligeholde relationer i øjenhøjde med den enkelte gymnast.

Gymnaster før puberteten har brug for en tryk og genkendelig relation og skal derfor trænes med tydelig struktur og klar ledelse - optimalt skal de udfordres af forskellige træner-inputs, men uden at skulle introduceres til nye trænere hele tiden. Ofte har relationen større betydning for børnenes motivation end sporten i sig selv.

Under puberteten vil gymnasten typisk beslutte sig for, om hun/han vil dyrke mere gymnastik eller om han/hun vil dyrke andre sportsaktiviteter - her vil gymnastikken i høj grad være et socialt anliggende. Gymnasten, der vælger at satse på gymnastikken vil også opleve, at relationen mellem træner og gymnast kan skifte karakter, fordi de bruger meget mere tid sammen. Ledelsen skal være fast, men i takt med tiden og gymnastens udvikling, kan gymnasten selv få flere og flere ansvarsopgaver.

Efter puberteten bliver magtrelationen mellem gymnast og træner mere lige - forstået på den måde, at gymnasten ikke i samme grad har brug for træneren og gymnasten har større medbestemmelse i træningen. Træneren må efterhånden slippe ledelsen en smule og i stedet blive til sparringspartner, motivator og i højere grad agerer som den professionelle, faglige voksne, der i samarbejde med gymnasten tilrettelægger og strukturerer træningen.

Relation til holdet og gruppegymnasten

Når du er træner for gruppegymnaster bør du som træner holde et større overblik over at give alle den nødvendige opmærksomhed og tilkendegive at alle er vigtige for holdet, for at styrke motivationen og holdånden. Dette er især også vigtigt når vi snakker om reserver. Der kan let opstå snakken i krogene, hvis man føler, at træneren mister interesse. Du bør derfor være opmærksom på at pleje både det fysiske og sociale sammenhold i bestræbelserne på at skabe et velfungerende hold.

Når du er træner, er det dig, der er lederen.

Hvis du vil lykkes med at være en god leder kan du overveje følgende 4 faktorer:

- Klare spilleregler - både for gymnasten, træneren, forældre og alle andre i træningsmiljøet. Hvad er forventningerne? Hvad er reglerne? Reglerne skal hjælpe med at danne gode vaner for alle i træningsmiljøet.
- Lydhør styring - Gør træneren i stand til at styre træningen og læringsprocessen. Træneren skal være orienteret mod gymnasten, som skal føle sig set og hørt, og det er træneren der skal sætte rammerne for kommunikationen. Vær tydelig og klar omkring, hvad du mener og hvad du formidler.
- Progression - Indebærer, at gymnasten i læringsprocessen mærker løbende progression. Det kræver, at træneren kender gymnastens fundament og kan bygge videre på det. Progression handler ikke blot om de sportslige og fysiske forudsætninger, men også de sociale, mentale og organisatoriske forudsætninger. Sociale progression er derfor ligeså vigtigt: En gymnast kan sagtens klare sig rigtig godt på det gymnastiske niveau, til konkurrencer osv., men lever vedkommende op til de sociale spilleregler og de forventninger, som der er for træningsmiljøet?
- At være den professionelle voksne - Betyder, at træneren kan rumme gymnastens afmagt uden selv at blive afmægtig. Derudover må man kunne tilsidesætte sine egne følelser og ikke foretage handlinger derudfra. Den professionelle voksne sætter altså ikke gymnasten af holdet eller sender ham/hende hjem, når gymnasten ikke kan forstå instruktionen eller ikke udvikler sig. I stedet bliver den professionelle voksen gang på gang ved med at prøve det på en ny måde. Du må se håb og potentiale for alle gymnaster, især på tidspunkter, hvor de selv har svært ved at se det.

MÅL, INDHOLD, METODE, EVALUERING OG REFLEKSION.

I bunden af den sportspædagogiske model ser man fem forskellige parametre. Alle fem påvirker og afhænger af hinanden som det også ses på figuren.

Øvelse

Sæt et par ord til hvert parameter omkring deres betydning og hvad det indebærer.

MÅLSÆTNING

I kapitlet "Ansvarlig udvikling" blev du introduceret til to værktøjer at arbejde med målsætning på.

Når man, som gymnast, kan se mening med målet, vil det skabe anledning til øget motivation, både for hverdagens træning, men også for at kunne nå sit langsigtede drømmemål. De to redskaber du blev introduceret til tidligere, kan fungere rigtig godt når der skal sættes mål for hver enkelt gymnast. Men det er også muligt at arbejde med målsætninger for holdet.

Man kan sætte sig med hele sit hold 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 penche-balance 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 stå på hænder i 2 min inden sæsonen er slut.

Ved at det er holdets målsætninger, får gymnasten nu også en opgave, som skal løses for både gymnastens egen skyld, men også for holdets, hvilket for nogle kan øge motivationen til at øve.

Målsætninger behøver heller ikke kun at omhandle udvikling af det fysiske. Man kan som træner også sætte målsætninger for det sociale på holdet og for relationerne imellem gymnasterne. En sådan målsætning behøver ikke nødvendigvis være italesat overfor gymnasterne, men kan være en "hemmelig dagsorden" som du som træner sigter efter henover sæsonen.

Hvis du er træner på et konkurrencehold bør træneren sikre sig, at der laves en fælles accepteret målsætning samt et fælles accepteret norm- og værdisæt. Det nytter ikke at halvdelen af holdet, kun er interesseret i at træne med 70 procent energi, mens resten vil give 100 procent til hver træning. Dette kan gøres ved et holdmøde, hvor dine gymnaster skal kunne forstå, se mening og acceptere målsætningen og værdisættet for sæsonen. Her er det vigtig at kommunikationen præges af åbenhed, tillid og respekt over for hvert enkelt gymnast, så alle er indforstået og føler sig hørt. Herefter er det trænerens ansvar at hjælpe holdet til at holde fokus mod dets målsætning og holde træningsplanen, samt evaluere og evt. justere målsætning og træningsplan løbende. Det er en svær disciplin at mestre som træner, og man må finde en måde, hvorpå man kan kommunikere med sine gymnaster - alle sine gymnaster.

Alle de målsætninger der nu engang sættes, skal bruges til at rykke gymnasterne fra deres nuværende niveau til et højere niveau. Målsætningerne er tænkt til at hjælpe træneren og gymnasten 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 gymnaster, er at gymnasten 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 gymnasterne 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 sætte fokus på den proces gymnasterne gennemgår, fremfor det færdige element eller resultatet af en konkurrence.

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

Som træner kan du hjælpe dine gymnaster med at evaluere konstruktivt og holde fokus på processen ved at spørge til de ting de lige har lavet. Fx kan man spørge gymnasten, 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 der kan snakkes om hvorfor nogle mål lykkes og andre ikke gør.

Konstruktiv evaluering af de elementer, som man selv har kontrol over

Det er vigtigt at gymnasterne 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" eller "musikken var lav", når gymnasten 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 gymnasterne mulighederne for at gøre det. Det betyder fx at man som træner er nødt til at lade gymnasterne 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 gymnaster indlærer nye sværheder; de første mange gange er det forkert, men ved at få lov at øve sig bliver de dygtigere og nærmer sig det "korrekte".

Øvelse

Hvordan ved du, hvilken målsætning dine gymnaster har?

I den rytmiske verden, er det nemt at lave fysiske målsætninger, men sværere når det kommer til serier. 1. Hvornår er du i mål med en serie? 2. Hvornår bliver du tilfreds? 3. Hvad skal der til for at have succes, med en serie?

Svar på de tre ovenstående spørgsmål ud fra forskellige synspunkter: som et hold, som forening, som træner og som en enkelt gymnast?



TRÆNINGSPANLÆGNINGENS SYV FASER

Træningsplanlægning på GymTræner 1 - Rytme vil udover den sportspædagogiske model tage udgangspunkt i træningens syv faser. De syv faser supplerer den sportspædagogiske model især på parametrene indhold og metode, som derfor ikke er beskrevet yderligere ovenfor. I stedet bliver du nu introduceret til de syv faser: forberedelse, opstart, opvarmning, træning (teknisk & fysisk), afslutning, evaluering og restitution. De syv faser kan altid tænkes tilbage til de overordnede elementer fra den sportspædagogiske model, så du på den måde sikrer en rød tråd i træningsforløbet og i udviklingen på dit hold.

1. FORBEREDELSE

I forberedelsesfasen planlægger træneren, hvad der skal ske i træningen. Alt fra indholdet i opvarmningen, tekniske øvelser og sekvenser, men frem for alt skal der laves serier, der passer til den/de valgte musikstykker. I forberedelsesfasen kommer træneren også i hallen og gør klar til træningen eller for at modtage gymnasterne og for at være tilgængelig for forældrene.

2. OPSTART

Alle trænere/foreninger har deres egen måde at starte træningen på. Vær her opmærksom på at det kan skabe sammenhold/kultur for foreningen, hvis der ses en fælles opstart på alle hold. Nogle stiller deres gymnaster op på række, andre giver high-fives og nogle starter med at sidde i rundkreds og strække let ud. Herefter vil træneren typisk afkrydse eller tjekke om alle gymnaster er her, hvorefter formålet og træningens fokuspunkter introduceres: Hvad er fokus og hvad skal vi lave i dag samt forventningerne til gymnasterne opridses. Til nogle discipliner skal der rulles tæpper eller hentes redskaber, hvortil det med god mening skal gøres af gymnasterne selv. Her kan man opsætte regler om, hvornår tæpperne skal være rullet, så træningen kan starte på det ønskede tidspunkt. Dertil må man være opmærksom på, at tæpperulning ikke negligeres, så det altid er de samme gymnaster, der ruller ud.

3. OPVARMNING OG GRUNDTRÆNING

På GymTræner 1 - Basis lærte du om opvarmning - herunder den generelle og specifikke opvarmning. Og i kapitlet "Opvarmning og grundtræning" blev der gennemgået øvelser og ideer til grundtræning i opvarmningen indenfor rytmisk gymnastik.

Formålet med opvarmning er:

- At øge den fysiske præstationsevne
- At øge den psykiske præstationsevne
- At forebygge skader
- At få en god start på træningen
- At styrke det sociale sammenhold
- At øge motivationen

Fysiologiske ændringer ved opvarmning:

- Pulsens stiger og der sættes gang i kredsløbet. Mængden af ilt og næring øges til musklerne.
- Kropstemperaturen stiger og medfører hurtigere kemiske processer – fx evnen til at udnytte ilt og energilagrene i musklerne.
- Skader forebygges med en øget kropsvarme og når muskler, sener og bindevæv bliver mere elastiske.
- Præstationsevnen øges grundet alle ovennævnte faktorer. Musklerne bliver i stand til at kunne arbejde hurtigere og mere optimalt.
- Forbedring af koordinations- og reaktions-evne.

Mentale og sociale ændringer ved opvarmning:

- Hjernen forberedes på, at vi går i gang med at træne.
- Tryghed og tillid kan opnås gennem en åben og imødekommende attitude.
- Sammenholdet kan styrkes gennem positive og fællesskabende oplevelser – fx gennem leg.
- Motivationen øges gennem en positiv oplevelse af, at kroppen bliver klar til træning.

GRUNDTRÆNING

Grundtræning er den fysiske træning, der ligger til grund for al den tekniske træning.

Som nævnt vil opvarmning og grundtræning overlappende, og afhængig af den totale træningstid, vil der ofte bruges lang tid på opvarmning og grundtræning. De fleste trænere kender til, at man ikke har den tid i gymnastiksalen med gymnasterne, som man har brug for. Men det er her, det bliver vigtigt at have et mål med den enkelte træning, så du ved hvilke øvelser og sekvenser du skal prioriterer ved hver enkelt træning. På den måde sikrer du dig, at ingen af de ønskede sekvenser eller øvelser forsømmes.

4. TRÆNING - TEKNISK OG FYSISK

Den tekniske træning foregår primært som sekvenser af nye og gamle sammensætninger af sværheder eller gentagelse af enkelte nye sværheder. Derudover omhandler denne del af træningen hovedsageligt serier. Serier køres ofte med forskellige fokuspunkter, så det ikke er alt, der arbejdes med på en gang. Dette kan fx være fokus på balancer, kast eller udtryk. Serier kan køres som en form for intervaltræning, hvor man kan køre med høj intensitet i kortere tid og pauser mellem hver køring. Eller det kan køres som en form for udholdenhedstræning, hvor intensiteten sættes ned og i stedet køres der i længere tid og/eller mange gange. Man kan også gøre det ved at udvælge sekvenser i serien, der er højintense og derfor kun køre disse sekvenser som intervaltræning.

5+6. AFSLUTNING & EVALUERING

Som i opstarten har hver træner/forening deres egen måde at afslutte en træning på. Nogle vil stille deres gymnaster op på række igen, andre vil give afsluttende high-fives og nogle vil sidde og strække let ud i rundkreds. Derudover vil der gives korte informationer, eksempelvis om næste træning, og træningen kan kort evalueres. Igen skal der i nogle discipliner lægges redskaber på plads og tæpper skal rulles ind. Dette kan gøres til en leg, fx ved at kæmpe mod tiden. På denne måde motiveres der til, at alle hjælper til og tæpperulningen er dermed gjort til en afsluttende samarbejdsøvelse.

7. RESTITUTION

Restitution er et andet ord for helbredelse eller genoprettelse og dækker over kroppens bestræbelser på at komme tilbage til hægterne, efter du har trænet hårdt i gymnastiksalen.

Restitution er en stor del af skadesforbyggelse - især for overbelastningsskader. Da restitution også omhandler at spise og sove regelmæssigt, må denne fase være et samarbejde mellem træner og forældre - husk dog at forældre ikke nødvendigvis har samme viden som dig, men pas på med at belære frem for at give tips.

Planlæg din næste træning

Med de to modeller i tankerne skal du nu selv igang med at planlægge din træning. En træningsplan kan se meget forskellig ud. Hvad der fungerer for dig, fungerer måske ikke for andre og omvendt, så prøv at eksperimentér og find den bedste måde for dig til at planlægge dine træninger. Selvom det kan virke tidskrævende og svært at lave en træningsplan, bør det altid prioriteres, så du sikrer dig at have kvalitetsrige overvejelser for den træning, du har ansvaret for.



Husk tjeklisten fra basisdelen med didaktiske og pædagogiske overvejelser.

- Hvilke rutiner vil vi skabe omkring start og afslutning?
- Hvordan undgår vi køer og ventetid?
- Hvordan undgår vi, at tiden til organisering og forklaring går ud over tiden til aktivitet?
- Hvordan deler vi gymnasterne op?
- Hvor mange skal de være i hver gruppe?
- Hvad deler vi dem op efter?
- Hvordan får vi rent praktisk gymnasterne hen i grupper/på rækker/i rundkreds/i par?
- Hvordan organiserer vi, så der bliver flow i aktiviteterne, og vi undgår unødige pauser?
- Hvordan får vi mest effektivt redskaberne stillet op?
- Hvordan er musikken organiseret (har vi en playliste)?
- Hvordan får vi gymnasterne til at tie stille og lytte, når vi vil give en besked
- Hvordan samler vi gymnasterne?

Udfyld tabellerne med tanke på, at du skal hjem og undervise i denne uge.

Målgruppe	Rammer	Læringsforudsætninger

Ret opmærksomhed på din relation til gymnasterne og hvordan du kan arbejde med denne, og hvordan du sætter realistiske mål.

Mål: _____

Indhold: _____

Metode: _____

Evaluerings: _____

Refleksion: _____



10.2019 . Produktion: FORMEGON

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND