

GYMTRÆNER 1 ACROBATIK



Gym1Danmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

GYMTRÆNER 1 – ACROBATIK

UDGIVER:

GymDanmark

REDAKTION:

Kamine Jacobsen

Martin Taarnborg

Pil Christiane Lindekron

Ole Holmskov Hansen

BILLEDER:

Rasmus Bruun Liboriussen

Michelle Iversen

Andreas Merrald

Kamine Jacobsen

Gymfotovideo.dk

GRAFISK DESIGN:

Janne Jelstad

TRYK:

Formegon

UDGIVELSEÅR:

2018 - 2. udgave - 1. oplag

INDHOLDSFORTEGNELSE

FORORD.....	4
GYMTRÆNER – NIVEAU 1.....	6
GYMTRÆNER 1 – AKROBATIK	7
KAPITEL 1 – GYMDANMARK.....	8
KAPITEL 2 – HVAD ER AKROBATIK?	10
KAPITEL 3 – ANSVARLIG UDVIKLING	12
KAPITEL 4 - TRÆNERROLLEN	28
KAPITEL 5 – OPVARMNING OG GRUNDTRÆNING.....	34
KAPITEL 6 – METODISK OPBYGNING AF BALANCEMOMENTER	54
KAPITEL 7 - METODISK OPBYGNING AF TEMPOMOMENTER.....	76
KAPITEL 8 - METODISK OPBYGNING AF PYRAMIDER	90
KAPITEL 9 – TRÆNINGSPLANLÆGNING	94
KAPITEL 10 – KONKURRENCE – HOW TO	104
OPGAVER OG DEN AFSLUTTENDE PRØVE.....	108

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...

TRÆNERUDDANNELSE

God træning kræver gode trænere. Det skal der viden inden for det fysiologiske og tekniske til, men også inden for sociale og psykiske aspekter i trænergerningen. På GymDanmarks træneruddannelser arbejdes der med disse aspekter, som er relevant for din udvikling som træner uanset hvilket niveau dit hold træner på.

Men viden er ikke nok. Derfor lærer vi dig at reflektere over dine valg og fravalg i alle aspekterne i din trænergerning. Hos GymDanmark er der desuden rig mulighed for selv at sammensætte din træneruddannelse, så du uddannes i netop den retning, som du ønsker.

FITNESS- UDDANNELSE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

GymDanmark

DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

GRUNDUDDANNELSE

Trænings-
miljø og dig
som leder

Trænings-
planlægning
og fysisk
træning

Sports-
psykologi

GYMTRÆNER 2 – BASIS UDDANNELSEN

69 timer

Modulerne gennemføres i vilkårligt rækkefølge

SIKKERHEDS- UDDANNELSE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Her er du

INDIVIDUEL TRÆNING

FUNKTIONEL TRÆNING

KOREOGRAFI

BODY & MIND

INDOOR CYCLING

Rope
Skipping

Trampolin

Rytme

Spring

Idræts-
gymnastik

Acrobatik

GYMTRÆNER 1 – SPECIALEDELE UDDANNELSER

23 timer

Vælg minimum en specialedel

GYMTRÆNER 1 – BASIS UDDANNELSEN

23 timer

GYMTRÆNER HJÆLPETRÆNERUDDANNELSEN 8 timer

SPRINGSIKKER TRAMPET 2

20 timer

SPRINGSIKKER MÅTTE 2

20 timer

SPRINGSIKKER MÅTTE – TRAMPET 1

20 timer

SPRINGSIKKER BASIS

20 timer

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	Basisdelen:			
	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.		
	Anatomi, fysiologi og træning	40 min.	55 min.	
	Skader	30 min.		
	Opvarmning	15 min.	2 timer 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.
	Specialedelen:			
- Opvarmning og grundtræning (opfølgning fra basisdelen) – 3 timer				
- Metodisk opbygning af momenter – 14 timer				
- Træningsplanlægning (opfølgning fra basisdelen) – 1 time				
(Timetal er vejledende!)				
Efter GymTræner 1 – Basis kan du vælge at specialisere dig indenfor: Spring, Trampolin, Rytmisk Gymnastik, Redskabsgymnastik, Acrobatik og Rope Skipping.				
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.			
Gennemførsel	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 – ACROBATIK

FORMÅL MED UDDANNELSEN

Du vil 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.

ADGANGSKRAV

Bestået GymTræner 1 - Basis

FÆRDIGHEDSMÅL – GYMTRÆNER 1 – ACROBATIK (SPECIALISERINGSDEL)

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

FOKUS

På denne uddannelse er der fokus på at lære at træne dine gymnaster, samt udvikling og fastholdelse. Der er altså fokus på at få kvalitet i den daglige træning og ikke på opvisning og konkurrence.

HVORNÅR HAR DU BESTÅET GYMTRÆNER 1 – ACROBATIK?

For at bestå GymTræner 1 – Acrobatik skal følgende være opfyldt:

- 100 % aktiv deltagelse på uddannelsen
- Bestået teoretisk oplæg og praktisk prøve som afslutning på uddannelsen

HVAD HAR DU ADGANG TIL EFTER UDDANNELSEN

Efter GymTræner 1– Acrobatik har du flere muligheder 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 Acrobatik hæfterne op ad skuffen og reflektere over jeres trænergerning.

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

ANBEFALING TIL DIG DER UNDERVISER I ACROBATIK:

- **Kvalitet i børnegymnastikken** – Inspiration til grundgymnastik til børn uden forældre. Fokus på enkeltstående spring.
- **Kvalitet i springgymnastikken** – Bygger videre på "Kvalitet i børnegymnastikken" med sammensatte spring.
- **Springsikkerhedskurserne** - Har certificeres man som modtager i relevante spring
- **Diverse fokuskurser** bl.a. på camps og symposier
- **Talentseminar** – Afholdes 2 gange årligt og sætter fokus på mange af de faktorer der skaber god talentudvikling

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

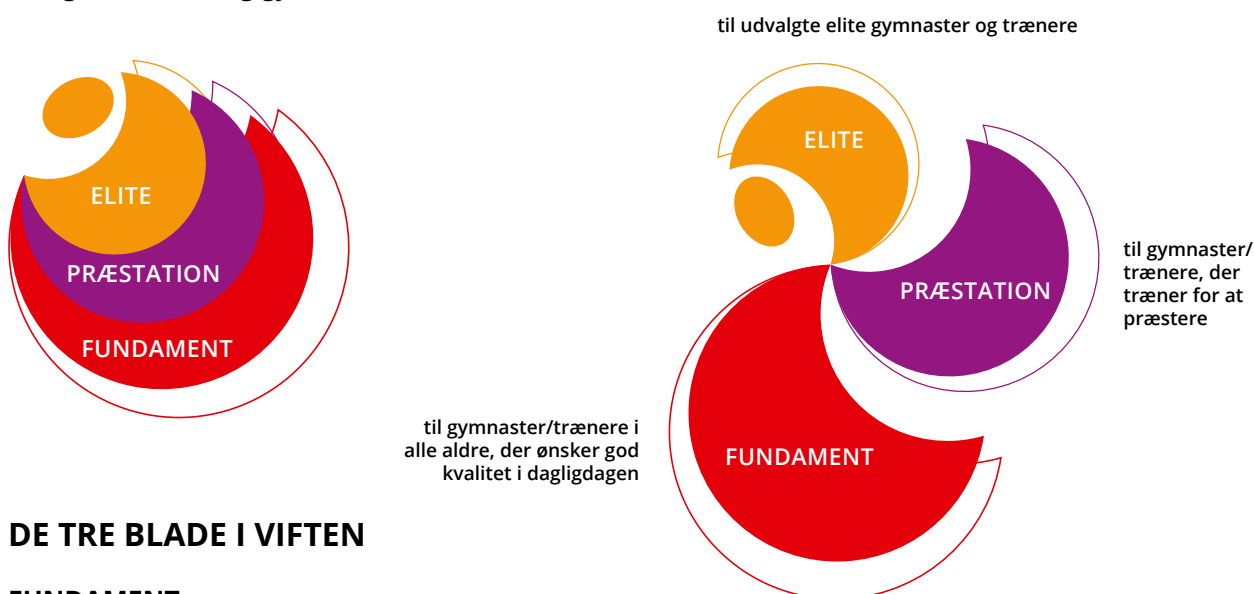
Danmarks Gymnastik Forbund, i daglig tale GymDanmark, er et af de største specialforbund under Danmarks Idrætsforbund (DIF). GymDanmark har eksisteret i over 100 år, og nogen kender måske GymDanmark under forkortelsen "DGF", der i 2014 blev skiftet ud med det nye kaldenavn, GymDanmark.

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**



HVAD ER ACROBATIK?

KAPITEL 2: HVAD ER AKROBATIK?

Acrobatik er en alsidig disciplin, som indeholder mange elementer fra gymnastikkens andre discipliner: spring, rytme og smidighed. Specielt for acrobatikken er dog de momenter som bygges op med andre gymnaster. I acrobatikken arbejdes der med to typer af momenter: balancemomenter og tempomomenter. Disse to typer af momenter vil beskrives senere i materialet. Acrobatik er en disciplin som kan rumme alle uanset alder, køn og kropskomposition. Alle har gode forudsætninger for at udvikle og dygtiggøre sig, både individuelt og som gruppe. Acrobatik bygger på tæt samarbejde og tillid mellem gymnasterne, og er en disciplin som skaber fællesskab og venskaber – ofte på tværs af alder. Akrobatikkens momenter er aldeles seværdige og publikumsvenlige, både i opvisnings- og konkurrencesammenhæng.

KÆRT BARN HAR MANGE NAVNE

Disciplinens officielle danske navn er sports acrobatik. I daglig tale benævnes disciplinen dog ofte bare acro eller sports acro. Tager man udenfor landets grænser er det officielle navn acrobatic gymnastic, men også her findes der mange kaldenavne til den alsidige disciplin.

Disse navne anvendes i høj grad i Danmark og internationalt:

- Sports acrobatik
- Sports acro
- Acro
- Acrobatik
- Acrobatic Gymnastics
- Acrogym
- Acrobatics

Det er ikke alle momenter inden for acrobatik som har et officielt navn. Det sker derfor at navne på momenter varierer alt efter, hvor i landet man befinder sig eller sågar fra forening til forening. Det samme moment kan således have mange forskellige navne, og der er ikke noget der er mere rigtigt end andet. I dette materiale har vi forsøgt at bruge de mest anvendte termer og navne. Skulle der opstå misforståelser om hvilke momenter der er tale om, håber vi at de tilhørende billeder kan afklare eventuelle uvisheder.

Inden for acrobatik benævnes gymnasterne ud fra to kategorier:

- **Top** – den person som er i toppen eller øverste i et moment eller en pyramide.
- **Bund** – den eller de personer som er i bunden eller nederst i et moment eller en pyramide. I daglige tale benævnes to eller flere bunde for *bønder*. Den midterste person i f.eks. et trio-moment benævnes ofte **mellemand**.

Typisk vil acrobatiske momenter udføres to og to sammen, som **par**, eller tre og tre sammen, som **trio**. Det vil også være momenter til disse sammensætninger som vil blive præsenteret i dette materiale. Når disse grundmomenter mestres er det dog kun fantasien der sætter grænser og acrobatiske momenter kan udføres med utallige gymnaster.



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 akrobatik.



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 gymnastens 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 gymnastens 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.

Dette kapitel 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 - Refleksionsopgave

Hvordan ser din træning ud når:

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

ANSVARLIG UDVIKLING I PRAKSIS

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

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

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

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

Barndom, piger og drenge 0 til 6 år.

2. Lære at træne

Præpubertet, piger 6-11 år og drenge 6-12 år. Gymnasterne skal lære de grundlæggende forudsætninger for gymnastikken.

3. Træne for at kunne træne

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

4. Træne for at kunne konkurrere/præstere

Sen pubertet, piger 13-14 år og drenge 15-16 år. Uddannelse, læring og forberedelse til konkurrence præstation.

5. Træne for at kunne vinde

Efter pubertet, piger 15+ og drenge 17+. Fokus på fremtidig udvikling, sikkerhed og sundhed, samt fastholdelse.

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

ALDER OG FYSISK UDVIKLING

Som 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 acrobatik vil du ofte have et hold med en stor aldersspredning, både i forhold til gymnasternes kronologiske og biologiske alder. Dette er en af acrobatikkens styrker, men samtidig en stor udfordring for trænerene i den daglige træning. Det er derfor vigtigt at du som træner er opmærksom på dine gymnasters kronologiske og biologiske aldre.

KRONOLOGISK ALDER

Vælger man i den daglige træning at arbejde meget i grupper efter kronologisk alder, vil træneren imødekomme gymnasternes ønske om at træne sammen med de holdkammerater som de f.eks. 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 i grupper 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.

I acrobatik vil du ofte naturligt arbejde på tværs af både kronologisk og biologisk alder. Dette kan være en stor udfordring for dig som træner, og det er derfor vigtigt at du i stort set alle øvelser kan navigere mellem progression og regression.

ALDER OG TRÆNING

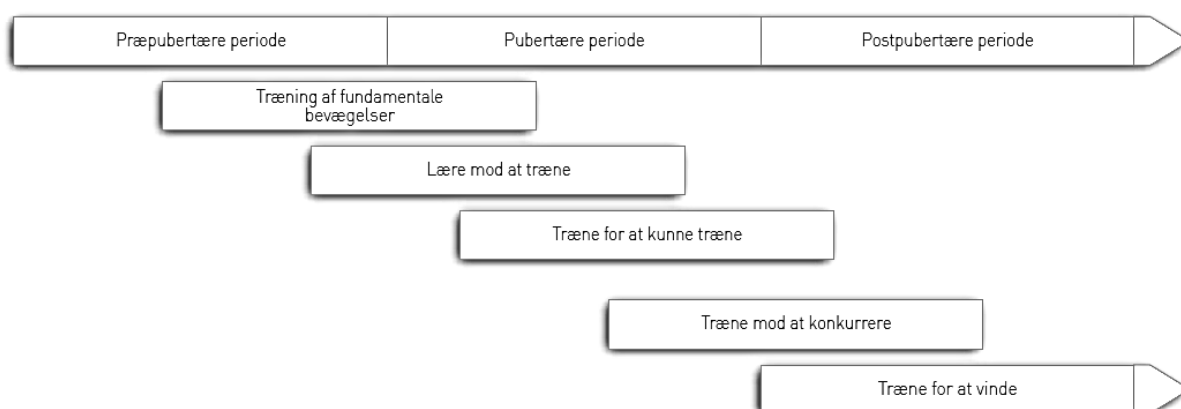
Uanset hvilken idræt eller sport børn dyrker, så er der nogle generelle retningslinjer for træning. Selvom at man f.eks. ved at nogle bestemte styrketræningsøvelser vil kunne hjælpe gymnasterne med at blive stærkere og dermed blive bedre til et bestemt moment, så nytter det ikke noget, hvis gymnasten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

Dette skal forstås således, at før børn har en vis alder, vil muskler og kredsløb ikke reagere eller tilpasse sig specielt godt i forhold til dele af den træning man laver med sine gymnaster. Før puberteten vil børn f.eks. 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 de acrobatiske momenter og i opvarmning og grundtræning indøve simple træningsøvelser f.eks. i form af leg, som senere, når gymnasterne har den rette alder, kan omsættes til f.eks. styrketræningsøvelser. Man kan sagtens lave squat-bevægelser med børn, ved at lave lege, hvor de skal langt ned i benene for at komme under et redskab eller afsæts-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 afsæts-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 acrobatiske momenter og lave fornuftige opvarmninger og udvælge relevante, men simple grundtræningsøvelser til dine gymnaster som forbereder dem på senere hen at udføre momenter.

Sammenhængen mellem udviklingstrappens tre trin og modellen for sen specialisering.



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

DET SOCIALE ASPEKT I ACROBATIK

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.

Acrobatik betragtes som en holdsport, da de akrobatiske momenter udføres i tæt samarbejde med de øvrige gymnaster. Uden de øvrige gymnaster ville det slet ikke være muligt at udføre momentet. Det er således væsentligt at børn lærer at forstå, at de er en del af en gruppe og dermed også en del af noget større, som rækker udover dem selv. De øvrige gymnaster er afhængig af den enkelte gymnasts præstation. Som træner bør du 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.

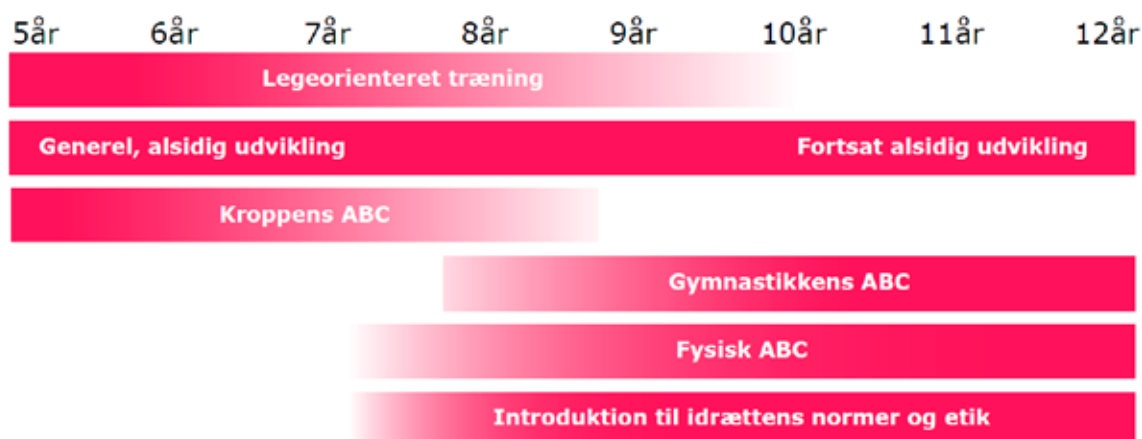
UDVIKLINGSTRIN 1 (PRÆPUBERTÆR PERIODE): 1. OG 2. FASE

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 som træner og forældrene opmuntre og udfordre dem til. Bevægelsesglæde, 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.

Udviklingstrin



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 (koordination).

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.

Akrobatik er en alsidig disciplin, som fordrer flere gymnastiske færdigheder. Det er derfor vigtigt, at der i den daglige træning arbejdes med *kroppen og fysikkens ABC* for at støtte korrekt op om gymnastens langsigtede udvikling. Det er således vigtigt at der i træningen både arbejdes med kropsspænding, balance, koordination, afsæt mv.

MOTORISK UDVIKLING

Den motoriske udvikling hos børn omhandler børns evne til at indlære og koordinere nye bevægelser og færdigheder. 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, f.eks. en bold, for senere at lære at kaste eller gribe en bold.

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

- Afsæt
- Kropsspænding
- Vægt på armene
- Balance
- Rotation
- Koordination af arme og ben

For gymnaster er motorikken afgørende for udviklingen og indlæringen af nye færdigheder. I akrobatik er det et grundlæggende bevægelseselement at være i stand til at udføre en stabil kropsspænding, før man udfører et moment med en anden gymnast oven på sig.

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 bevægelseselementer trænes mange gange og på varierede måder, for at skabe et bredt bevægelsesfundament 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 momenter, så vil gymnasten ikke falde langt ned ad *færdighedstrappen*.

Akrobatik har den udfordring at, udførelsen af momenter kræver tæt samarbejde med øvrige gymnaster. Øvelser forud for de acrobatiske momenter bør derfor variere både i type, belastningstype og i niveau. Kunsten for trænere er at udvælge øvelser som balancerer disse, så gymnasterne føler sig tryk i sit fundament og samtidig udvikler sig. Dette kan være en stor opgave, da de fleste gymnaster har et forskellige repertoire af øvelser og hele tiden forskelligt 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 hvordan gymnasterne udvikler sig, både individuelt og som gruppe.

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 miljø. Børn i denne alder vil sjældent have udviklet motoriske evner, som gør dem i stand til at udføre acrobatiske momenter. Akrobatikken bruges i stedet til at fremme den motoriske indlæring gennem børnegymnastikkens leg, og give gymnasterne et bredt motorisk fundament.

De børn der er lidt ældre (ca. 5-8 år) vil begynde at kunne indlære de grundlæggende gymnastiske færdigheder som det kræves i akrobatik. Her bliver det muligt for børnene at lære at spænde kroppen og have vægt på armene. De grundlæggende gymnastiske færdigheder kan, og bør, stadig leges ind. Tænk kreativt og inddrag forøvelser til momenter og grundtræningsøvelser som et naturligt element i den legende opvarmning og grundtræning f.eks. i form af stafetter eller små konkurrencer. Som træner skal man dog være opmærksom på, hvorvidt nogle børn 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 at gymnasten springer grundlæggende gymnastiske færdigheder over og i stedet lærer specifikke 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 behersker grundlæggende gymnastiske færdigheder og forøvelser, inden et specifikt moment trænes.

Øvelse

- Hvilke grundlæggende motoriske og gymnastiske færdigheder er det vigtigt for gymnasten at udvikle inden 5-8 års alderen?
- Hvilke grundlæggende færdigheder i akrobatik 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 svære og mere krævende akrobatiske momenter.

Øvelse

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

Socialt fokus

	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 nysgerrige, 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 holdstørelser 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 udførelse.
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)

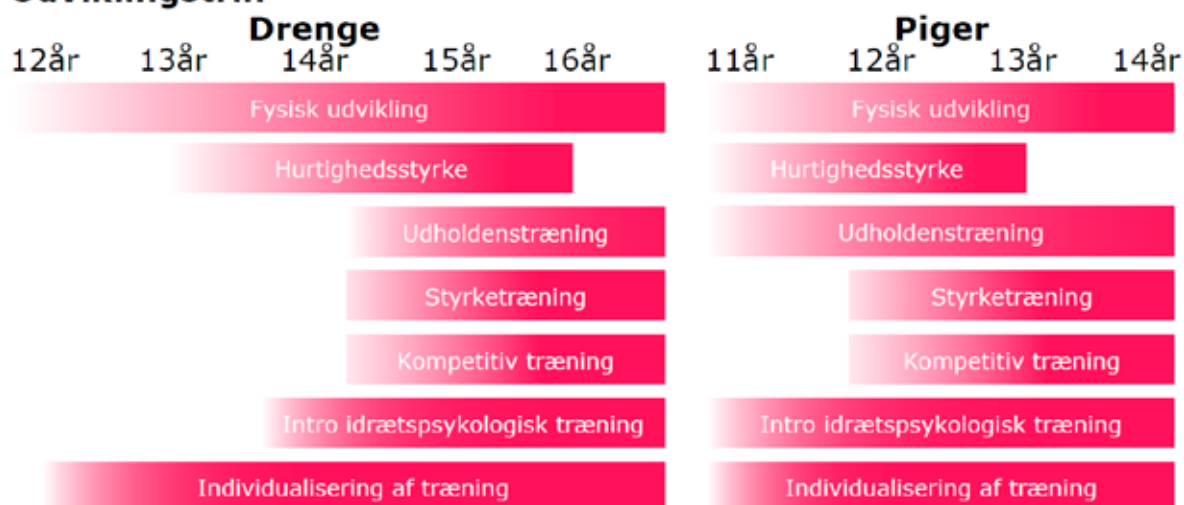
Piger 11-12 år
Drenge 12-14 år

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

Udviklingstrin

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 acrobatiske momenter.

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 opprioritere de specifikke disciplinrelaterede krav og færdigheder og forberede gymnasterne mere direkte til situationer, hvor der skal præstere. De skal træne for at kunne 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 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. 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.

Socialt fokus

	9-12-årige drenge og 9-11-årige piger	12-15-årige drenge og 11-14-årige piger
Kendetegnende for alders- gruppen	Rollelege er blevet erstattet af regel- lege, og ofte er forhandlingen af regler og konstruktion af reglerne væ- sentlig og vigtig for børnene. Børnene begynder nu at være opmærksomme på egne sportslige evner, hvilket de ikke har været tidligere. Står deres evner ikke mål med deres ambitio- ner, starter de dårlige undskyldninger ("jeg har ondt i benet..."). Børnene bliver sidst i perioden mere resultat- orienterede.	Puberteten indtræder for de fleste børn med en vækstspurt, begyndende social udvikling og øget fokus på selvstændig- gørelse, 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.
Sociale forud- sætninger	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 dyg- tiggøre sig, hvilket dog som oftest ændrer sig i løbet af disse år, da de gode begynder at adskille sig fra de mindre gode, og dette indebærer en påvirkning af den sociale tryk på holdet som helhed eller de enkelte udøvere imellem.	Er i langt højere grad end tidligere påvir- ket af kammeraters valg, og udøverne identificerer sig efterhånden med kam- merater, trænere m.fl. i stedet for med forældre.
Trænerens primære handleform	Instruktion, feedback på færdig- heder og indsats, samtale og vejled- ning, stille opgaver og bedømme.	Vedligeholde følelsen af målrettet leg, men mere og mere dreje træningen mod læring og udvikling (målrettet træning).
Udøverens primære handleform	Lege, øve, træne, begyndende konkurrence, fremsætte ideer, aftale/ beslutte, fremvise, bedømme.	Øve, træne, konkurrere, fremsætte ideer, aftale/beslutte, diskutere/beslutte, lede, fremvise og bedømme.

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

Øvelse

- 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 den. Hvad gør du?
- Du har en gymnast, som ikke har samme gymnastiske niveau 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 pubertet
Træne for at kunne vinde

Nu skal alle fysiske, psykiske og tekniske forudsætninger være etableret. Du skal sikre, at alle præstationsforudsætninger bliver videreudviklet og begynde en egentlig prioriteret specialisering. 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 gymnasterne. Det er vigtigt, at gymnasterne 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.

Drenge	17år	18år	19år	20år
Piger	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?

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 akrobatik.

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 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 f.eks. 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 og alle momenter. Når gymnasten har set filmen et par gange, kan gymnasten give det endnu et forsøg i praksis.

Hvis træneren ser en detalje som gymnasten kan optimere, f.eks. at presse armene længere ud over skuldrene i bro, 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 f.eks. være ved at bede gymnasten forestille sig hvordan det mærkes i kroppen at lave en korrekt håndstandsposition 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 f.eks. 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 f.eks. være at en 9-årig gymnast godt kunne tænke sig at lære at lave en en arms håndstand, 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. F.eks. kan gymnasten først have et mål om at lære at stå på hænder. Når gymnasten har sat sig dette mål, kan du som træner spørge gymnasten, hvordan hun/han vil opnå målet, og hvornår gymnasten kunne tænke sig at målet skal være indfriet.

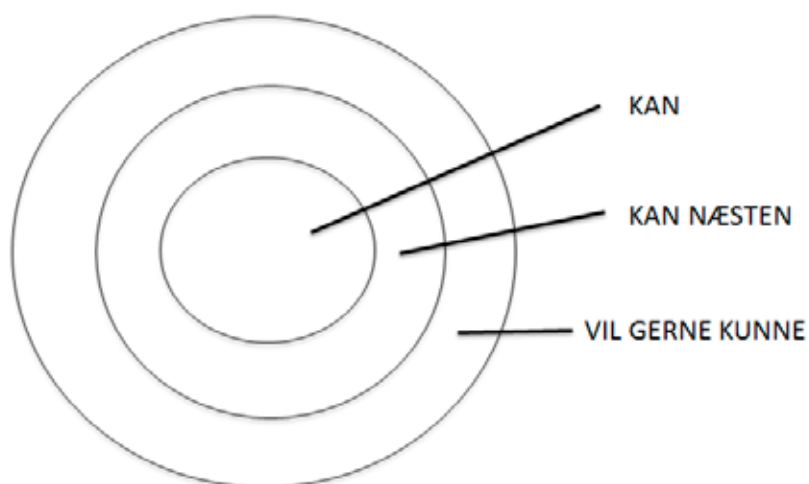
Det kan også være endnu mere basalt, f.eks. når man har de mindre gymnaster og man spørger dem: "Hvad er det nu den her øvelse går ud på?" eller "Hvad er det nu der er vigtigt at huske, når vi laver katete?". Forud for at kunne lave en god målsætning kræver det nemlig, at man kan tænke frem i tid og forestille sig, hvor man gerne vil ende at kunne lægge en plan og ikke mindst at kunne huske og holde 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 gymnaster kommer og spørger om de må lave et moment de endnu ikke er klar til, så kan man holde dem op på deres målsætning og minde dem om, hvad det er vi arbejder med for tiden.

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

Skydeskiven

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



I 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 momenter der ligger i den midterste cirkel, så vi kan få flere færdigheder ind i centrum og på sigt momenter fra den yderste cirkel ind i den midterste cirkel. De forskellige færdigheder kan f.eks. skrives på post-it sedler, som så kan rykkes rundt, 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 korrekt håndstandsposition inden sæsonen er slut
2. Et realistisk mål
Jeg vil gerne lære at lave en håndstand i fri luft
3. Et drømmemål
Jeg vil gerne lære at lave katete-stem til håndstand

Ved at lave et mindst acceptabelt mål, 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.



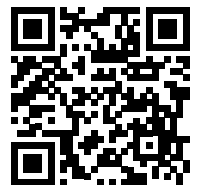
- 1** HVAD HAR JEG LÆRT?
- 2** HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?
- 3** HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?
- 4** HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?

GYMDANMARKS ØVELSESBANK

Gør træningen sjov, motiverende og fyldt med kvalitet

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

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





TRÆNERROLLEN

KAPITEL 4: 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 til næste træning, 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 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 akrobatik.

DET MENESKELIGE ANSVAR

Acrobatik omfatter ofte et hold bestående af flere grupper. Som træner i akrobatik 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 det 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

Et akrobatik hold er halvvejs gennem sæsonen. På holdet er der træner Mette og hjælpetræner Sofie. Mette er 25 år og har været træner i 5 år. Sofie er 14 år og det er hendes første år som hjælpetræner. Mette synes at Sofie har tendens til at ville være venner med gymnasterne, og hun ville ønske at Sofie var mere fremtrædende i hendes rolle som hjælpetræner over for gymnasterne. Sofie 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 Mette 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 krogen. Det kan oftest forhindres ved at skabe et trygt miljø, hvor der er plads til positiv og konstruktiv kommunikation. Dette kan gøres ved 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. Nogle gymnaster er gode til at gøre opmærksom på sig selv og fanger tit din opmærksomhed. De kan godt lide at stå forrest og de kan lide ansvaret og opmærksomheden der følger med det. Denne rolle er ikke for alle, og andre gymnaster trækker sig tilbage og gør ikke opmærksom på sig selv. Husk at se alle gymnaster, også dem som ikke altid gør opmærksom på sig selv, 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 hun altid står bagerst i opvarmningen. Hvad gør du?

Du har et begynder børnehold med 20 piger i alderen 5-9 år. En mor kommer over og siger at 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?

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 og unge 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 der køres en hel rutine et helt opvisningsprogram. Ofte vil der være flere ting at tage fat i og til tider vil fejlretning synes som eneste løsning, da det er nemt at remse op, hvad der gik galt. Men forsøg i stedet altid at give feedback i en positiv og fremadrettet facon, ved f.eks. at fortælle gymnasterne hvad de huske næste gang de kører rutinen eller opvisningsserien. Feedback skal være så specifikt som mulig, og der skal korrigeres én, max to, ting af gangen. For dig som træner handler det om at have realistiske forventninger og finde ud af, hvad der er den primære ting at rette. Ved at kigge på de fem feedbackformer, som du blev præsenteret for på i basismaterialer, 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.

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 nøglen 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 lavet et moment, prøv da kun at bruge en feedbackform af gangen.

Lad dine gymnaster vise momenterne for hinanden og arbejd med at gymnasterne kun må give hinanden positiv feedback. Introducer evt. gymnasterne for de forskellige typer af feedbackformer.

MOTIVATION

Frustration kan ofte 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 vigtig 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.

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 (f.eks. 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 imellem 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 akrobatikken er nødvendige at lave. Trænerens opgave er, at gøre elementerne spændende og sjove i træningen.

Øvelse - Refleksionsopgave

Hvordan kan det lade sig gøre? Og der er 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 acrobatik. (Inspiration af Deci & Ryan, 2000)

	Ikke-motivation	Ydre motivation				Indre motivation
		Indre stemme:	"Fordi jeg skal!"	"Det giver mening"		
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 ikke god."	"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 en nødvendighed. 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 en nødvendighed. Hvorfor laver man styrketræning? Hvorfor skal vi sidde i spagat? Hvorfor skal man strække armene? 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 træning. 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

TRÆNEREN SOM LEDER

Når du er træner, er det dig, der er lederen. Hvis du vil lykkes med at være en god leder skal du overveje følgende 4 faktorer:

1. **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.
2. **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.
3. **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?
4. **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.

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

Opvarmning er vigtigt både fysiologisk, mentalt og socialt. Udover de grundlæggende opvarmningsprincipper fra basisdelen er det vigtigt at inddrage øvelser, som bygger på de samme bevægelsesmønstre som de momenter, der skal arbejdes med senere i træningen. Grundtræningselementer er således vigtige elementer at inddrage i opvarmningen, så gymnasterne bliver præsenteret for øvelserne flere gange, og lærer de forskellige bevægelsesmønstre at kende. Grundelementerne kan også trænes selvstændigt, som grundtræning, som en del af træningen.

Acrobatik er en alsidig disciplin og indeholder mange forskellige grundelementer. Træning af alle grundelementerne er en væsentlig forudsætning for at udvikle sig inden for acrobatikken. De vigtigste grundelementer er:

- **Styrke**
- **Smidighed**
- **Håndstand**
- **Katete**
- **Spring (vejmølle og araberspring)**

STYRKETRÆNING

Styrketræning er en vigtig del af grundtræningen og især styrke og stabilitet omkring kropskernen (core) er vigtig for både bønder og toppe, og bør inddrages i opvarmning og grundtræning. Core-træning er træning målrettet kropsstammen, som sikrer stabilitet i musklerne primært omkring mave og ryg. En stærk og stabil core mindsker risikoen for skader og smerter i ryg og nakke, samt fremmer spændstighed, balance og koordination - hvilket er særdeles vigtigt i udførelsen af acrobatiske momenter.

SKAL-POSITION



Skal-positionen er en vigtig position for alle gymnaster, og går igen i mange af acrobatikkens momenter. Skal-positionen er den position, hvor gymnasten står helt ret (med en lige ryg) og er spændt i hele kroppen. Skal-position med begge arme strakt over hovedet ind til ørerne er en forudsætning for både bønder og toppe for at kunne udføre momenter med flotte og rene linjer.

Øvelser til skal-position



Gymnasten ligger på ryggen med begge arme over hovedet og ind til ørene. Ben og fødder er strakte og samlede. Fødder og arme skal nu blive i jorden mens gymnasten forsøger at presse lænden og ryggen ned i gulvet. Dette er skal-positionen og bør holdes i min. 10 sek.



Gymnasten ligger på ryggen med begge arme over hovedet og ind til ørene. Ben og fødder er strakte og samlede. Ben og arme løftes lige over gulvet, mens gymnasten forsøger at presse lænden og ryggen ned i gulvet. Positionen bør holdes i min. 10 sek.



Gymnasten ligger på ryggen med begge arme over hovedet ind til ørene. Ben og fødder er strakte og samlede. Benene løftes, mens gymnasten forsøger at presse lænden og ryggen ned i gulvet. Herfra rulles om på maven til birdposition og tilbage igen.

Skal-positionen bør også laves stående. Gymnasten står med begge arme over hovedet og ind til ørene. Benene er strakte og samlede. Armene skal blive lodret over kroppen, mens gymnasten forsøger at presse lænden og ryggen ind. Skal-positionen bør holdes i min. 10 sek.

Skal-positionen kan også trænes i bevægelse. En nedspringsmåtte placeres oven på en høj plint i den ene ende og en lav plint i den anden ende, således at måtten kommer til at stå skrå. For enden af den lave ende placeres 1 eller 2 kasser fra en træplint, alt efter hvad der passer i højden. Gymnasten skal nu glide ned ad nedspringsmåtten på maven, med armene strakt over hovedet og ind til ørene, i skal-position. Gymnasten skal være klar til at ramme træplinten med strakte arme i en spændt skal-position.

Skal-positionsøvelser kan også inddrages i lege f.eks. i form af fangelege. Det gælder for en fanger om at fange de andre gymnaster. Bliver man taget ligger man sig i skal-position på gulvet. For at blive befriet skal en anden gymnast hoppe henover gymnasten, som ligger i skal-position.

For at variere legen kan der ændres på forskellige parametre. For at blive befriet skal der komme en anden gymnast og ligger sig i skalposition ved siden af

gymnasten, som blev taget. Sammen tæller de til 10 og efterfølgende er gymnasten befriet. Andre øvelser kan inddrages, f.eks. birdposition og håndliggende.

FUNKTIONEL STYRKETRÆNING

Det kan derudover være en fordel at gøre styrketræningen funktionel ved at inddrage funktionelle styrketræningsøvelserne. Funktionelle styrketræningsøvelser kan hjælpe gymnasterne med at relatere styrketræningen til de efterfølgende momentøvelser og kan samtidig være med at skabe en større mening og forståelse for styrketræningen. Der findes mange forskellige funktionelle styrketræningsøvelser, og det handler således om at tænke kreativt. Herunder vil der blive præsenteret nogle eksempler på funktionelle øvelser.

FUNKTIONEL STYRKETRÆNING FOR ARME OG CORE

Gymnasterne er sammen 2 og 2. Den ene gymnast stiller sig på bæk, plint eller lignende og den anden gymnast ligger sig på ryggen på gulvet et stykke foran med hovedet op mod bænken. Gymnasterne tager hinanden i hånden i hånd-hånd greb (se s. 60), således at gymnasten på bænken kommer til at stå ca. 45° skråt med armene lodret ned. Gymnasten på gulvet har sine arme lodret op. Begge gymnaster skal være opmærksom på at holde deres skal-position. Hver gymnast kan nu skiftes til at lave et bestemt antal armbøjninger. Gymnasten der ikke laver armbøjninger holder sin position og er spændt i hele kroppen. Efterfølgende kan der eventuelt byttes plads. Denne styrketræningsøvelse styrker arme og core, som er særlig relevant i forbindelse med momenter der udføres i høj hånd-hånd.



Variation:

- Kan laves som trio. To gymnaster ligger på gulvet og én står på bænken.



Regression:

- Positionen holdes statisk.

Progression:

- Alle gymnaster udfører deres armbøjning samtidig.

FUNKTIONEL STYRKETRÆNING FOR BEN OG BALDER (PRIMÆRT TOPPE)



Gymnasten står foran en bænk, træplint eller lignende og placerer den ene fod på tå oven på træplinten lige ved kanten. Gymnasten træder op på træplinten, fortsat på tå på standbenet, og den anden fod hviler strakt langs træplinten, samtidig føres armene strakt op langs ørene. Denne skalposition markeres hvorefter gymnasten træder ned igen. Øvelsen bør udføres eksplosivt og med begge ben. Denne styrketræningsøvelse styrker ben og balder, som er særlig relevant i forbindelse med toppens udføres af pitch.

Variation:

- Kan udføres med afsæt hvorefter gymnasten lander på plinten.

FUNKTIONEL STYRKETRÆNING FOR CORE OG LÅRMUSKEL

Gymnasten sidder på gulvet i bredlangsiddende med strakte ben og ret ryg. Hænderne placeres foran kroppen ca. ud for knæene og armene strækkes. Gymnasten løfter nu det ene ben op og ned mens hænderne holdes i jorden og ryggen holdes ret. Efterfølgende løftes det andet ben op og ned. Denne styrketræningsøvelse styrker core og lårmuskel, som er særlig relevant i forbindelse med udførelse af katete.

Variation:

- Begge ben løftes op og ned samtidig.
- Benene samles og hænderne placeres på ydersiden af benene.

Regression:

- Hænderne flyttes længere og længere frem.

Progression:

- Hænderne flyttes tættere på kroppen.

SMIDIGHEDSTRÆNING

Smidighed er et væsentligt element i acrobatik. Mange af acrobatikkens momenter kræver stor smidighed både for bønder og toppe. Smidighedstræning bør derfor altid inddrages i opvarmning og grundtræning. Smidighedstræning kan dog med fordel også ligges til sidst i træningen. Smidighedstræning er ikke kun vigtigt for acrobatikkens momenter, men også rent fysiologisk. Uden smidighedstræning kan stive og korte muskler mindske bevægeligheden, og derved vil kroppen kompensere og overbelaste andre muskler og strukturer. Ved at lave smidighedstræning forebygges derfor også skader, da elasticiteten i sener og ledbånd om det pågældende led øges. Smidighedstræning kan udføres som statiske øvelser, hvor man holder presset, og som dynamiske øvelser, som foregår i bevægelse. Ved udførelse af statiske øvelser som smidighedstræning, bør strækket holdes i minimum 30 sek.

METODER I BEVÆGELIGHEDSTRÆNINGEN

AKTIV DYNAMISK UDSTRÆKNING

Lad knæene gynge op og ned



AKTIV STATISK UDSTRÆKNING

Pres knæene ned mod gulvet vha. musklerne på hoftens yderside (udadførerne)

PASSIV STATISK UDSTRÆKNING

Pres knæene ned mod gulvet med albuerne



STRETCHING

1. Start med et moderat passivt stræk.
Hænder/albuer presser knæene mod gulvet
2. Pres knæene op mod hænder/albuer (ingen bevægelse) (6 – 10 sek.)
3. Slap af (2 – 4 sek.)
4. Lad hænder/albuer presse knæene yderligere nedad (15 – 30 sek.)



PNF – PROPRIOCEPTIVE
NEUROMUSCULAR FACILITATION
Som stretching, men under punkt 4 forsøger man også aktivt at presse knæene nedad mod gulvet



I GymTræner 1 basishæftet kan du læse nærmere om de forskellige typer af bevægelighedstræning. De forskellige typer af bevægelighedstræning kan alle inddrages i smidighedstræningen af de fundamentale smidighedselementer inden for acrobatikken:

- Spagat
- Split
- Japaner split
- Bro

SPAGAT



Spagat benyttes ofte indenfor acrobatikken både som individuelt moment og som en del af en pyramide. Toppe kan bruge spagat i toppen af en pyramide, og bønderne kan bruge spagat som en bundposition. Alle momenter og pyramider som kan udføres med en stående bundposition, kan også udføres med spagat som bundposition.

Teknik

Gymnasten sidder på det ene knæ med numsen løftet og har det andet ben strakt foran kroppen. Herfra strækkes det bagerste ben tilbage og gymnasten glider ned i spagat. Hændernes kan holdes på gulvet som støtte eller placeres i vandret og være med til at styre balancen. Gymnastens hofter skal danne en lige linje, som går på tværs af benenes lige linje. Den forreste del af låret, knæskallen og fodryggen på gymnastens bagerste ben, skal derfor ligge ned langs gulvet således at hoften ligeledes presses mod gulvet. Overkroppen skal være lodret. Spagat bør trænes med begge ben.

Modtagning:

- Som modtager kan man hjælpe sine gymnaster med at komme i spagat ved at stille sig bag gymnasten med et ben på hver side af gymnastens bagerste ben. Gymnasten tager begge arme op over hovedet, og modtageren holder gymnastens arme. På denne måde kan gymnasterne ikke lette presset ved at tage fra med hænder og arme.
- Modtageren kan være med til at sikre at gymnasten sidder rigtig i spagat ved at holde om begge hofter og presse hoften fra det bagerste ben ned mod gulvet. På denne måde hjælpes gymnasten til at lukke hoften.

Almindelige fejl:

- Gymnasten sidder med åben hofte, og der er ikke en lige tværgående linje gennem hofterne. Dette kan ses ved at hælen ikke peger op mod loftet, men peger ud til siden, hvilket også medfører at fodryg, knæskal og lår ikke vender ned mod gulvet.
- Gymnasten sidder med overkroppen fremadlænet.

Øvelser til spagat

Gymnasten finder en lige streg på gulvet, og sætter sig i spagat oven på strengen, således at benene følger strengen. Dette er en visuel måde at lære gymnasterne at sidde lige med benene i deres spagat

Gymnasten placerer foden på det forreste ben i spagat på en forhøjning i form af en måtte, plint, ribbe, kasse eller lignende. Sørg for at forhøjningen passer til gymnastens niveau. Gymnasten sidder i spagat med den forreste fod placeret på forhøjningen. Det er vigtigt stadig at være opmærksom på hofternes retning og at lår, knæ og fodryg vender ned mod gulvet.

Variation:

- Bagerste fod placeres på forhøjningen.
- Begge fødder/ben placeres på forhøjninger.

Gymnasterne går sammen to og to. Den ene gymnast ligger sig på ryggen og løfter det ene ben op mod loftet. Den anden gymnast tager fat i benet og presser det stille og rolig ned mod den liggende gymnasts bryst. Gymnasten der står op kan eventuelt have brug for at holde den liggende gymnast andet ben ned mod gulvet, ved at placere den ene fod på låret. Igen er det vigtigt at hoften holdes lukket. Øvelsen laves med begge ben og begge gymnaster.

Variation:

- Den ene gymnast sidder på det ene knæ med numsen løftet og det andet ben strakt fremad eller opad. Den anden gymnast står lige bagved den siddende gymnast, således at den siddende gymnast har støtte i ryggen og kan holde rundt om den stående gymnasts ben. Gymnasten der står op tager fat i det løftede ben og trækker det mod den siddende gymnast bryst. Her er det ligeledes vigtigt at hoften holdes lukket. Øvelsen laves med begge ben og begge gymnaster.

SPLIT



Split benyttes ligeledes indenfor akrobatikken både som individuelt moment og som en del af en pyramide. Split benyttes primært af bønderne, som en bundposition i en pyramide eller et moment. Alle momenter og pyramider som kan udføres med en stående bundposition kan også udføres med split som bundposition. Split kan udføres både med og uden støtte fra hænderne i gulvet. Udføres split uden støtte fra hænderne kræver det kontrolleret balance og spændt core.

Teknik

Gymnasten stiller sig med spredte ben og lader langsomt benene glide udad, mens hænderne føres ned mod gulvet. Benene glider så langt ud at hele indersiden af benene ligger langs gulvet. Hvis gymnasten udfører splitten med lodret overkrop, enten med eller uden støtte fra hænderne, skal forsiden af benene vende op mod loftet. Split kan også udføres hvor gymnasten ligger maven fremover og ned på gulvet. Hvis gymnasten udfører splitten på denne måde, skal forsiden af benene vende fremad. Forsiden af benene følger altid overkroppens retning.

Modtagning:

- Som modtager kan man hjælpe sine gymnaster med at komme i split ved give dem et lille pres. Hvis gymnasten udfører splitten med lodret overkrop ligges presset på indersiden af knæene og gymnastens ben presses bagud. Hvis gymnasten udfører splitten med maven i gulvet, ligges presset på lænden.

Almindelige fejl:

- Gymnasten læner sig enten for meget frem eller for meget tilbage, således at der ikke er en lige linje fra benene op gennem hoften.
- Hænderne placeres for langt fremme og overkroppen lænes fremad, ved udførelse af split med lodret ryg og støtte fra hænderne. Hænderne skal placeres tæt på kroppen, så vægten går ned gennem kroppen og ikke kun hænder fremme i armene.
- Forsiden af benene følger ikke overkroppens retning.

Øvelser til split

Gymnasten finder en lige streg på gulvet, og sætter sig i split oven på strengen, således at benene følger strengen. Dette er en visuel måde at lære gymnasterne at sidde lige med benene og kroppen i deres split.

Gymnasten ligger sig på ryggen foran en væg. Numsen skal være helt ind til væggen og begge ben er strakte op langs væggen. Herfra begynder gymnasten stille og roligt at sprede benene ned langs væggen. Gymnasten slappen af mens tyngdekraften tynger benene mod jorden.

Gymnasten placerer den ene fod på en forhøjning i form af en måtte, plint, ribbe, kasse eller lignende. Sørg for at forhøjningen passer til gymnastens niveau. Gymnasten sidder i split med den ene fod placeret på forhøjningen og den anden placeret på gulvet. Det er vigtigt stadig at være opmærksom på, at der er en lige linje mellem benene gennem hofterne.

Variation:

- Begge fødder/ben placeres på forhøjninger.

Gymnasterne går sammen to og to. Den ene gymnast ligger sig på ryggen og spreder benene ud til siden. Den anden gymnast placerer hænderne på indersiden af begge knæ og presser stille og roligt benene ned mod gulvet. Det er vigtigt at gymnasten der presser, presser benene lige ned, således at der er en lige linje mellem benene gennem hofterne. Efterfølgende bytter gymnasterne plads.

Variation:

- Hvis en gymnast er meget smidig i split og rammer jorden med begge fødder når benene presses ned ad, ligger gymnasten sig i stedet på hjørnet af en plint eller lignende. Herfra kan benene presses yderligere uden at ramme jorden.

JAPANER-SPLIT



Japaner-split benyttes primært som individuelt moment og som topposition. Derudover er japaner-split en forudsætning for efterfølgende at kunne arbejde med stem og katete-stem. Japaner-split kan udføres både med armene fremad, som vist på billede, eller med armene ud til siden, så hænderne holder om anklerne.

Teknik

Gymnasten sætter sig på numsen på gulvet og spreder benene til en vinkel mellem 90 og 120 grader. Gymnasten holder sin overkrop spændt og ret, mens den ligges fremover ned mod gulvet. I modsætning til split, skal forsiden af benene og fødderne altid pege op mod loftet, og dermed ikke følge overkroppens retning.

Modtagning:

- Som modtager kan man hjælpe sine gymnaster med at komme i japaner-split ved give dem et statisk pres på lænden.

Almindelige fejl:

- Gymnasten ligger med krummet ryg, således at det brystet (evt. også hovedet) som ligges ned mod gulvet. Præciser vigtigheden af en ret ryg overfor gymnasten, og fortæl at det navlen som skal ned mod gulvet. Få gymnasten til at kigge fremad, da dette er med til at rette gymnastens ryg og flytte fokus fra at komme ned mod gulvet.
- Forsiden af benene, knæ og fodled vender fremad eller ned mod gulvet.

Øvelser til japaner-split

Gymnasterne går sammen to og to. Den ene gymnast ligger sig i japaner-split og den anden gymnast presser på lænden. Efterfølgende bytter gymnasterne plads.

Gymnasterne går sammen to og to. Den ene gymnast ligger sig i japaner-split og den anden gymnast sætter sig i hug over gymnasten, således at fødderne er placeret på gulvet og numsen er placeret henover lænden. Gymnasten der sidder i hug tager fat om fødderne på gymnasten der ligger i japaner-split. Herfra trækkes benene op, mens lændens holdes nede. Efterfølgende bytter gymnasterne plads.

BRO

Bro benyttes primært som individuelt moment og som bundposition. Bro er samtidig en forudsætning for efterfølgende at kunne arbejde med back- og walkover. Udførelse af en bro kræver både smidige skuldre og ryg.

Teknik

Gymnasten ligger sig på ryggen på gulvet og placerer hænderne ud for ørene pegende ned mod skulderne. Benene trækkes op, så hælene er et stykke ud for numsen, og benene er let spredte. Fra denne position bruges både arme og ben til at presse sig op i bro. Når gymnasten er kommet op i bro, skal gymnasten sørge for at presse skuldrene fremad, så der er en lodret linje fra skuldrene og ned til hænderne. Benene kan både være bukkede eller strakte.

Variation:

- Gymnasten kan også komme ned i bro fra stående position. Gymnasten står med let spredte ben og armene strakte ind langs ørene. Herfra begynder gymnasten at svaje bagover, mens vægten flyttes lidt udover benene. Armene holdes strakte ind langs ørene, indtil hænderne rammer gulvet.
- Gymnasten kan også komme fra bro tilbage til stående position. Fra broen ligges vægten igen udover benene, og gymnasten bruger sine mavemuskler til at trække sig selv op. Armene holdes strakte og ind til ørene hele vejen.

Modtagning:

- Modtageren står/sidder på siden af gymnasten og placerer den ene hånd på den nederste del af ryggen. Herfra kan modtageren hjælpe gymnasten med at presse sig op i bro. Hvis gymnasten går i bro fra stående position, placere modtageren ligeledes en hånd på den nederste del af ryggen og støtter gymnasten på vejen ned.

Almindelige fejl:

- Gymnasten har ikke en lodret linje fra skuldre til hænder. Dette kan både skyldes at gymnasten ikke presser skuldrene fremad og/eller at gymnasten ikke er smidig nok i både skuldre og ryg. Separat udstrækning for skuldre og ryg kan dermed være nødvendig.

Øvelser til bro

Gymnasten placerer sig med ryggen til en væg eller en ribbe med armene strakte ind langs ørene. Gymnasten begynder at svaje tilbage, mens hænderne kommer om og får fat i væggen eller ribben. Gymnasten bevæger hænderne hele vejen ned til gulvet og derefter tilbage op langs væggen eller ribben igen.

Gymnasterne går sammen to og to. Den ene gymnast stiller sig i bro, og den anden gymnast står med front ud for hænderne på gymnasten der står i bro. Gymnasten der står i bro kan placere sine hænder oven på fødderne på gymnasten der står op. Gymnasten der står op tager fat om den andens gymnasts skuldre og laver et træk bagud, således at gymnasten der står i bro for et pres fremad i skuldrene. Efterfølgende bytter gymnasterne plads.

Øvelser til smidighedstræning af skuldre og ryg

Som tidligere nævnt er mobiliteten i ryg og skuldre en afgørende forudsætning for udførelse af bro. Derfor kan separate smidighedsøvelser for ryg og skuldre være gavnlige.

Gymnasten placerer hænderne på en ribben, med strakte arme ind til ørene, således at kroppen danner en 90 vinkel i hoften. Herfra presser gymnasten sine skuldre ned mod gulvet, således at der kommer et stræk i skuldrene. En modtager eller en anden gymnast kan også lave et ydligere pres ved at placere en hånd på hvert skulderblad og presse ned mod gulvet.

Gymnasterne går sammen to og to. Den ene gymnast ligger sig ned på maven og den anden gymnast sætter forsigtigt henover ryggen. Gymnasten der ligger ned har armene strakt ind langs ørene. Gymnasten der sidder op tager fat ved albuerne på gymnasten der ligger ned og begynder stille og roligt at trække armene op mod loftet. Det er vigtigt at gymnasten der ligger ned holder overkrop og hoved i gulvet, således at strækket er i skuldrene. Efterfølgende bytter gymnasterne plads.

Samme øvelse kan også laves hvor strækket er i ryggen. Gymnasten der ligger ned lader hoved og overkrop løfte, når gymnasten der sidder begynder at trække op ad.

HYPERMOBILE GYMNASTER

Hvis man har udøvere, der fra naturens hånd er meget fleksible i nogle led – hypermobile – bør man være ekstra opmærksom på, at de får trænet styrke og stabilitet omkring de pågældende led. De kan eventuelt arbejde med stabilitets- eller styrkeøvelser i noget af tiden, hvor de andre strækker ud. Det er en rigtig god idé at sørge for, at gymnasten får rådgivning omkring træning af sin hypermobilitet hos en fysioterapeut.

HÅNDSTAND



Håndstanden er et af de væsentligste elementer at arbejde med i forbindelse med både balance- og tempomomenter, og håndstanden er derfor også et af akrobatikkens vigtigste grundelementer. Håndstand kan trænes både på gulv og på håndstandsbarre. Træning af håndstand på håndstandsbarre simulerer det endelige moment bedre end ved træning på gulvet, da håndplaceringen på håndstandsbarre vil være identisk med den position, som senere vil blive benyttet i selve momentet. Gymnasterne bør beherske en nogenlunde håndstand på gulvet inden håndstanden udføres på håndstandsbarre. Årsagen er, at det er lettere for begyndere at komme op i håndstand på gulvet og dermed finde den rette kropssposition.

Når håndstand indgår som element i et balance- eller tempomoment, er det sjældent at toppen har mulighed for at svinge op i håndstanden. Det er derfor vigtigt at træne at hoppe op i håndstanden. Dette kan gøres både med spredte strakte ben og samlede bukkede eller strakte ben. Når gymnasten hopper op i håndstanden, er det vigtigt at gymnasten får numsen op som det første, således at der dannes en lige linje fra hænder op til numsen. Hvis numsen ikke kommer op over hænderne, er det ikke muligt for gymnasten at komme op i håndstanden.

Teknik

Gymnasten står med det ene ben placeret foran det andet og armene strakte op over hovedet indtil ørerne. Herfra tager gymnasten et langt skridt frem og svinger op på hænder ved at sætte armene langt frem. Hænderne er placeret i nogenlunde skulderbredde med fingrene pegene fremad.

Gymnasten står gennemspændt og dermed også spændt ind i skal-position, således at der dannes en helt lige linje fra fødder til hænder. Gymnasten skal også sørge for at trykke sig op fra gulvet i skuldrene, således at håndstanden ikke hænger i skuldrene. Hovedet skal være mellem armene således at ørerne flugter med skuldrene. Gymnasten skal sørge for at ligge vægten frem på hånden og ud på fingrene, da dette giver de mest optimale forudsætninger for at holde balancen. Balancen styres nemlig med fingrene, ved hele tiden at trykke i mod og korrigere.

Modtagning:

- Modtageren står på siden af gymnasten, således at det er muligt at støtte gymnastens ben, hvis gymnasten skulle få overbalance. Hvis gymnasten derimod svinger for lidt til, har modtageren også mulighed for at hjælpe gymnasten op.

Almindelige fejl:

- Hænder og arme er enten for smalle eller for brede, hvilket gør det sværere og tungere for gymnasten at holde håndstanden.
- Gymnasten hænger i skuldrene, og er dermed ikke i en linje fra fødder til hænder.
- Gymnasten er ikke spændt ind i skal-position, og ryggen er dermed ikke lige men svajet. Det kan eventuelt skyldes at gymnasten ikke er smidig nok i skuldrene og dermed ikke kan presse dem ind så der dannes en lige linje. Se specifikke øvelser under smidighedstræning.

Øvelser til håndstand



Gymnasten stiller sig på hænder med maven ind mod en væg. Hænderne placeres så tæt på væggen som muligt. Gymnasten sørger for at spænde op i skuldrene og ind i skal-position, således at det kun er tæerne der rører væggen. Denne øvelse hjælper gymnasterne med få en korrekt håndstandposition med en flot lige linje.

Gymnasterne går sammen tre og tre i nogenlunde samme størrelse. Den ene gymnast ligger sig på maven på gulvet med armene i skulderbredde over hovedet. Gymnasten spænder ind i skal-position og låser skuldrene, således at de to andre gymnaster kan tage fat lige under brystet og på låret i hver deres side på gymnasten der ligger ned. De to andre gymnaster løfter herfra den liggende gymnast op i håndstand. Den liggende gymnast sørger for hele tiden at have hænderne placeret i gulvet og være fuldstændig gennemspændt. Fra håndstanden ligges gymnasten ned på gulvet igen, stadig fuldstændig gennemspændt og uden at lave et knæk i skuldrene på vejen ned. Øvelsen gentages en eller flere gange alt efter niveau. Efterfølgende roterer gymnasterne så alle kommer op i håndstand.

Gymnasterne går sammen to og to. Den ene stiller sig på hænder, og den anden modtager håndstanden ved at holde om anklerne. Stille og roligt bevæger modtageren sine hænder ned langs gymnasten, der står på hænder krop og ender til sidst med at holde om håndled. Modtageren sørger hele tiden for at give gymnasten der står på hænder let støtte. Efterfølgende bytter gymnasterne plads.

Gymnasten sidder på knæ med hænder placeret i skulderbredde umiddelbart foran knæene og med armene strakte. Herfra sætter gymnasten af med strakte og spredte ben og kommer op i håndstanden. Det vigtigste i øvelsen er, at gymnasten holder sine arme strakte og får numsen op i håndstanden som det første. Øvelsen gentages en eller flere gange alt efter niveau.

Variation:

- Gymnasten hopper op i håndstand med samlede bukkede ben.
- Gymnasten hopper op i håndstand med samlede strakte ben.
- Alle variationer kan også udføres fra stående udgangsposition.

KATETE

Katete er, ligesom håndstand, et af de væsentligste elementer i acrobatik, men benyttes primært kun i balancemomenter. Der findes flere forskellige typer af kateter: **udvendig, indvendig og høj katete**. Katete kan trænes både på gulv og på håndstandsbarre. Træning af katete på håndstandsbarre simulerer det endelige moment bedre end ved træning af katete på gulv, da håndpositionen på håndstandsbarre vil være identisk med den position, som senere vil blive benyttet i selve momentet. Når katete trænes på håndstandsbarre er det samtidig muligt at starte med at træne katete med bukkede ben. Hvis man ikke har adgang til håndstandsbarre, kan man bruge en bænke i stedet, da en bænke også giver mulighed for at starte med at træne katete med bukkede ben. Det kan være en fordel at starte med at træne katete med bukkede ben, da det giver mulighed for at fokusere på den korrekte position. Herefter kan gymnasten øve sig i at strække benene.

UDVENDIG KATETE



Teknik

Hænderne placeres i nogenlunde skulderbredde i mellem benene ud for midten af lårene enten på håndstandbarre eller på gulvet. Herfra løftes både numse og ben, således at benene er i eller over vandret. Armene holdes strakte og skuldrene presses ned mod gulvet idet numse og ben løftes. For få en stabil katete kan benene klemmes mod armene.

Almindelige fejl:

- Hænderne er placeret enten for smalt eller for bredt, hvilket gør det sværere at udføre kateten.
- Numsen løftes for højt, således at benene hænger under vandret.
- Benene klemmes ikke mod armene, hvilket gør det sværere at udføre en stabil katete

INDVENDIG KATETE



Teknik

Hænderne placeres i nogenlunde skulderbredde på ydersiden af benene omkring midten af lårene, enten på håndstandbarre eller på gulvet. Herfra løftes både numse og ben, således at benene er i eller over vandret. Armene holdes strakte og skuldrene presses ned mod gulvet idet numse og ben løftes. For få en stabil katete kan armene presseres let ind mod benene, dog uden at gymnasten sidder på hænderne.

Almindelige fejl:

- Numsen løftes for højt, således at benene hænger under vandret.
- Hænderne er placeret for smalt, hvilket gør at gymnasten klemmer for meget ind med armene mod benene og kommer til at side ovenpå hænderne.
- Hænderne er placeret for bredt, hvilket gør at gymnasten ikke kan løft sig selv op fra gulvet.
- Armene laver ikke et lille pres mod benene, hvilket gør det sværere at udføre en stabil katete.

HØJ KATETE



Teknik

Hænderne placeres i nogenlunde skulderbredde enten på håndstandbarre eller på gulvet lige ud for numsen. Herfra løftes både numse og ben, og numsen skubbes fremad således at benene kommer i eller over lodret. Høj katete kan både udføres med spredte og samlede ben. For at kunne udføre høj katete kræver det en hvis smidighed i haserne, og det er derfor essentielt også at træne smidighed for at kunne udføre høj katete (se smidighedsøvelser til japaner-split).

Almindelige fejl:

- Hænderne er placeret for smalt, hvilket gør at gymnasten læner sig ind mod armene og evt. kommer til at side ovenpå hænderne.
- Hænderne er placeret for bredt, hvilket gør at gymnasten ikke kan løft sig selv op fra gulvet.
- Numsen lænes ind mod armene i stedet for at skubbes op.

Øvelser til katete

Gymnasten sidder på gulvet med benene strakte og spredte i en ca 45° vinkel, og hænderne placeres udfor midten af lårene. Med strakte arme løfter gymnasten nu numsen og skubber sig så lagt tilbage som muligt mens hænderne bliver på samme sted. Efterfølgende flyttes hænderne tilbage til udgangspunktet ud for lårene og øvelsen gentages.

Variation:

- Øvelsen udføres med samlede ben og hænderne placeret på ydersiden af benene.

Gymnasten sidder på gulvet med bøjede løftede ben. Hænderne placeres så langt frem som muligt. Herfra løftes numsen og skubbes frem foran hænderne. Efterfølgende flyttes hænderne frem til udgangspunktet og øvelsen gentages.

Gymnasten sidder på en bæk med benene på hver sin side. Gymnasten placerer hænderne så langt frem som muligt. Herfra løfter gymnasten numsen og benene, og løfter sig hen til hænderne. Efterfølgende flyttes hænderne frem til udgangspunktet og øvelsen gentages.

SPRINGTRÆNING (VEJRMØLLE OG ARABERSPRING)

Spring er både et element i sig selv inden for acrobatikken og samtidig også en forudsætning for at kunne arbejde videre med avancerede tempomomenter. Det er derfor vigtigt, at man i den daglige træning ikke glemmer eller nedprioriterer springdelen og sørger for at inkorporer den i opvarmning og/eller grundtræning.

Både vejrmøller og araberspring kan inddrages i opvarmningen, hos gymnaster som i forvejen er i stand til at udføre springene. Gymnaster som skal lære at lave vejrmølle og araberspring kan træne disse spring i specifikke teknikstationer, som en del af grundtræningen. For at få konkrete teknikker til opbygningen af vejrmølle og araberspring, henviser vi til Kvalitet i springgymnastikken eller GymTræner 1 Spring.

DET LEGENDE ELEMENT

Det legende element kan være et brugbart redskab at inddrage i både opvarmning og grundtræning. Det at lege kan gøre opvarmning og grundtræningen sjovere og samtidig være med til at skabe fælles-

skab på holdet. Det er derfor vigtigt, at du som træner tænker det legende element ind i din træning uanset hvilken aldersgruppe eller hvilket niveau du underviser.

Du vil i det følgende blive præsenteret for forskellige øvelser og lege, som kan give dig inspiration til at inddrage det legende element i opvarmning og træning.

TILLIDSØVELSER

Tillid til hinanden er en vigtig faktor i akrobatikken. Hvis der ikke er tillid til stede, kan udvikling være en umulig opgave. Tillidsøvelser skaber nærvær og koncentration og er med til at knytte holdet tættere sammen. I tillidsøvelserne øves der derudover også kropsspænding.

BLOMMEN I ÆGGET

En gruppe (3-9 gymnaster) danner en tæt cirkel, eller stiller sig overfor hinanden, med en gymnast i midten. Gymnasten i midten står helt spændt med samlede fødder og lader sig tilfældigt falde. Gymnasterne i cirklen sørger for hele tiden at gribe og fører gymnasten videre.

Variation:

- Større cirkel.
- Gymnasten i midten lukker øjnene.

GA PLANKEN UD

En gruppe (3-9 gymnaster) danner to tætte rækker overfor hinanden forenden af en plint. En gymnast stiller sig op på plinten helt ud til kanten og med ryggen mod de andre gymnaster. Helt spændt med armene ned langs siden lader gymnasten sig falde bagover. Gymnasterne på gulvet griber gymnasten der lader sig falde.

Variation:

- Gymnasten på plinten lukker øjnene.
- Gymnasten på plinten vender front til de andre gymnaster.
- En højere plint.

SAMLEBÅNDET

En gruppe (min. 10 gymnaster) ligger sig på ryggen helt tæt skulder mod skulder. Hver anden gymnast skal ligge i modsatte retning. Alle gymnaster strækker armene i vejret og er klar til at transportere en gymnast fra den ene ende af samlebåndet til den anden. Når en gymnast er blevet transporteret på samlebåndet, ligger gymnasten sig i enden, og er klar til den næste gymnast kommer på samlebåndet. Gymnasten der bliver transporteret på samlebåndet er helt spændt.

Variation:

- Kan laves som konkurrence: 2 hold mod hinanden, hvor det gælder om først at få transporteret alle gymnaster over målstregen.

KONKURRENCER

Konkurrencer kan være med til at skabe motivation og viljestyrke. Dermed ikke sagt at alt skal gøres til en konkurrence, men konkurrenceelementet kan være brugbart og motiverende at inddrage i træningen.

HÅNDSTANDSKONKURRENCE

Hvem kan stå længst tid på hænder?

Variation:

- Gymnasterne må gerne tage skridt med hænderne for at holde balancen.
- Gymnasterne må gerne skubbe til hinanden, hvis de kan.
- Gymnasterne kan stå op ad en ribbe eller væg.

KATETEKONKURRENCE

Hvem kan sidde længst tid i katete?

Variation:

- Kateten kan laves med bukkede ben.
- Kateten kan laves på gulv, på håndstandsbarre eller med en makker.

BRYDEKAMP

Gymnasterne er sammen to og to. Denne ene gymnast stiller sig på alle fire i hundeposition med let spredte ben og arme. Den anden gymnast skal nu forsøge at vælte gymnasten i hundeposition omkuld ved at skubbe. Når den ene gymnast er væltet omkuld bytter de.

Variation:

- Begge gymnaster stiller sig i hundeposition over for hinanden og ligger skulder mod skulder. Det gælder for begge gymnaster om at skubbe den anden. De kan enten have en streg i mellem dem eller en bagkant, hvor det gælder om at skubbe den anden over.

VEND ISBJØRNEN

Gymnasterne er sammen to og to. Denne ene gymnast ligger sig fladt ned på maven med arme og ben ud til siden. Den anden gymnast skal forsøge at vende gymnasten der ligger på maven om på ryggen.

Variation:

- Gymnasterne er sammen tre og tre. Den første gymnast ligger sig på ryggen, den anden gymnast ligger sig på maven på tværs oven på den første gymnast og den tredje gymnast ligger sig også på maven på tværs oven på den anden, således at den øverste og nederste gymnast har samme retning men med hovedet i hver deres ende. Den øverste og nederste gymnast holder godt fast i hinanden og den midterste gymnast, isbjørnen, skal nu prøve at bryde ud. De to andre gymnaster skal klemme sammen, så de forhindrer isbjørnen i at bryde ud.
- Gymnasterne er sammen to og to. Den ene gymnast ligger sig ned på ryggen og folder sig sammen som en kugle, eller en isbjørn som går i hi. Den anden gymnast skal prøve at vække isbjørnen fra sit hi ved at folde isbjørnen ud.

STAFETTER

Stafetter kan på samme måde som konkurrencer være med til at skabe motivation, da gymnasterne gerne vil komme først. Det er vigtigt at man gør sig klart hvad formålet er med stafetten, da gymnasterne ofte går på kompromis med teknikken, for i stedet at lave det hurtigt for at komme først. Stafetter kan være med til at styrke fællesskabet på holdet og bidrager samtidig til det sociale aspekt.

EDDERKOPPELØB

Gymnasten går i bro med hovedet vendende mod løberetningen. Gymnasten skal nu så hurtigt som muligt gå/løbe i bro fremad.

Variation:

- Gå/løbe i bro baglens. Det er således gymnastens fødder som vender mod løberetningen.

KRABELØB

Gymnasten sætter sig på numsen med front mod løbe retningen, og placerer hænderne bag kroppen og bukker benene. Gymnasten løfter numsen, så kun fødder og hænder er i gulvet, og går/løber så hurtigt som muligt fremad.

Variation:

- Gå/løbe i krabbegang baglens.
- Gå/løbe i krabbegang sidelens.

ABELØB

Gymnasten placerer både hænderne og fødder på gulvet så numsen stikker op i vejret og går/løber så hurtigt som muligt fremad.

Variation:

- Gå/løbe baglens.
- Gå/løbe sidelens.

FLAMINGOHOP

Gymnasten stiller sig på den ene ben og hinker så hurtigt som muligt fremad.

Variation:

- Hinke baglens.

KÆNGURUHOP

Gymnasten stiller sig med helt samlede fødder og hopper så hurtigt som muligt fremad.

Variation:

- Hoppe baglæns.

LARVEKRAVL

Gymnasten stiller sig med samlede fødder og bukker sig forover så hænderne rører gulvet. Først flytter gymnasten hænderne så langt frem som muligt, og efterfølgende går benene op til hænderne. Sådan fortsætter gymnasten. Bene skal være strakte hele tide.

Variation:

- Kravle baglæns.

Alle stafetter kan også laves som en forhindringsbane med forskellige skumredskaber som gymnaster skal løbe/hoppe over. Det er kun fantasien der sætter grænser for hvilke øvelser og hvilke lege, der kan bruges som en del af opvarmningen. Der findes virkelig mange muligheder for at inddrage det legende element, så brug fantasien og kast dine gymnaster ud i forskellige lege.



1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

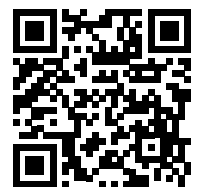
4 HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?

GYMDANMARKS ØVELSESBANK

Gør træningen sjov, motiverende og fyldt med kvalitet

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

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





METODISK OPBYGNING AF BALANCEMOMENTER

KAPITEL 6: METODISK OPBYGNING AF BALANCEMOMENTER

BALANCEMOMENTER

Et balancemoment er et moment hvor alle gymnaster holder en statisk position. Uanset hvilken kroppsposition der er tale om, eller om man er bund eller top, kræver det at holde en statisk position både kropsspænding og balance. Meget af balancen bæres og kontrolleres af coremuskulaturen, og derfor er skal-positionen, som tidligere nævnt vigtig. Et balancemoment består af en **opgang**, en **statisk position** og en **nedgang**. I opgangen er det vigtigt at bevægelserne er kontrollerede og præcise og foregår så tæt på bunden som muligt, da dette vil gøre det lettere at komme op i momentet. Kontrollerede og præcise bevægelser er også essentielle i nedgangen, og et moment er først afsluttet når alle gymnaster igen står på gulvet. Et lille ryk eller en pludselig bevægelse kan være nok til at det ikke kan lykkes at komme op i et moment, og balancen mistes. Derfor skal du som træner også være opmærksom på, at du kan nøjes med at støtte ganske lidt for at et moment lykkes. Som modtager i balancemomenter er dig, som støtter gymnasterne og ikke gymnasterne, som støtter sig til dig. Der modtages derfor aldrig ved at holde i hænderne. Det er vigtigt at modtageren har de optimale vilkår for at tage i mod eller støtte i et moment. Hvis momentet er højere end modtageren, bør modtageren give sig de bedste arbejdsvilkår ved at stille sig op på en eller flere plintkasser eller lignende. Herfra kan modtageren give den bedste sikkerhed for gymnasterne.

I de følgende afsnit vil du blive præsenteret for forskellige typer af balancemomenter. De første momenter er inddelt efter toppens position: **lodret position** og **vandret position**, og de sidste momenter inddelt efter fatning: **hånd-fod**, **fod-hånd** og **hånd-hånd position**.

LODRET POSITION

KRABBESTÅENDE

Forudsætninger: Toppen kan stå på gulvet i skal-position.



Teknik

Opgang:

Bunden står i kabbeposition ved at placere hænder og fødder i gulvet og derefter løfte numsen op, således at der dannes en helt lige linje fra knæ til skuldre. Toppen stiller sig med ryggen til bunden enten lige foran eller mellem bundens ben. Toppen tager fat på bundens knæ således at toppen har støtte når der kravels op. Først træder toppen op med det ene ben og derefter det andet.

Statisk position:

Bunden skal sørge for at være helt lige fra knæ til skuldre, således at numsen ikke hænger. Hænderne er placeret i skuldebredde eller lidt bredere, og knæene er placeret i hoftebredde eller lidt bredere, da denne position giver den optimale stabilitet. Toppens fødder er placeret lige over bundens knæ, og toppen er spændt ind i skal-position, således at toppen står i en helt lige position.

Nedgang:

Toppen læner stille og rolig vægten fremad og giver et meget lille afsæt og lander på begge ben foran bunden.

Modtagning:

- Modtageren står på den ene side af toppen med den ene hånd placeret lige over lænden og den anden hånd placeret på maven. Herfra er det både muligt at støtte i opgangen og nedgangen samt at hjælpe med at støtte balancen i den statiske position.

Almindelige fejl:

- Bunden har for samlede arme eller knæ, hvilket medfører dårlig stabilitet.
- Toppen er ikke gennemspændt.

Progression

Momentet kan også udføres som triomoment. Den ene bund ligger på ryggen med ben og arme lodret op. Den anden bund placerer sine fødder lige foran nysen på bunden der ligger ned og sine skulderblade i bundens arme og rækker sine egne arme lige op. Toppen står lige over knæene på den midterste bunds lår. I opgangen kan toppen gå ind mellem benene på den midterste bund og tage fat i fødderne på den nederste bund og dermed få støtte i opgangen.

TO MAND HØJ

Forudsætninger: Toppen kan stå på gulvet i skal-position.

**Teknik****Opgang:**

Toppen står enten lige bagved eller på den ene side af bunden. Toppen og bunden holder hinanden i hænderne med begge hænder. Bunden står med spredte ben og bøjer benene, således at toppen kan træde op. Toppen placerer den ene fod på bundens lår så tæt på hoften som muligt og træder derefter videre op på bunds skuldre. Bunden strækker armene lige opad og holder armene spændte samtidig med at toppen træder op, således at toppen kan trykke i mod bundens arme.

**Statisk position:**

Hvis bunden har haft meget spredte ben i opgangen samler bunden benene, således at de enten er i skulderbredde, eller at den ene fod er placeret foran den anden. Adskilte ben med den ene fod placeret foran den anden giver den bedste stabilitet. Toppen skal stå oppe på tæerne og en lille smule tilbage på bundens skuldre, således at toppen ikke glider frem. Toppen skal presse hæle og lægge sammen, således at toppens ben er så samlede, at bunds hoved ikke kan presses igennem benene. Bundens hænder holder lige under toppens knæhuser, og med hænderne presser bunden toppens ben ind mod nakken og baghovedet, samtidig med at bunden holder igen med nakken. Dette stabiliserer momentet og giver en optimal balance.

Nedgang:

Toppen og bunden tager igen hinanden i hænderne, og toppen træder et skridt ud i luften foran bunden. Toppen har strakte og spændte arme samtidig med at skuldrene presses ned mod gulvet. Bunden kan dermed aftage farten fra landingen ved hjælp af både arme og ben.

Modtagning:

- I opgangen støttes toppen på hofterne, således at det er muligt for modtageren både at hjælpe med at løfte i opgangen og samtidig sørge for at toppen er tæt på bunden. Sørg for at stå på en plint eller lignende så det er muligt at stå i den rigtige højde for at støtte toppen. Modtageren bør stå på siden, med den ene hånd placeret lige over lænden og den anden hånd placeret på maven så det er muligt både at støtte toppen foran og bagtil. I nedgangen støttes toppen også både foran og bagtil så det er muligt at styre balancen.

Almindelige fejl:

- Bunden står med for samlede ben, hvilket medfører dårlig balance.
- Toppen har ikke samlede hæle og lægge, hvilket medfører dårlig stabilitet.
- Bunden giver efter i sine arme i opgangen, hvilket gør det svært for toppen at komme op i momentet.
- Toppen er for langt væk fra bunden i opgangen, hvilket gør det svært for toppen at komme op i momentet.

Progression

Momentet kan udføres uden at bunden holder fast i toppens haser og i stedet strækker armene ud i vandret.



Momentet kan udføres som triomoment, hvor bunden sidder på en anden bund, som ligger i hundeposition.

Regression



Bunden udfører momentet siddende helt nede på knæ. Når toppen er kommet op på skuldrene, kan bunden sætte sig op på knæ.

KNÆSTÅENDE

Forudsætninger: Toppen kan stå på gulvet i skal-position.



Teknik

Opgang:

Toppen står foran bunden med ryggen til. Bunden holder toppen om hofterne, og toppen holder omkring bundens håndled. Bunden bukker ned i benene, så toppen kan træde op. Bunden hjælper toppen op ved at løfte i hofterne, samtidig med at toppen presser i mod på bundens håndled.

Statisk position:

Når toppen er oppe, kan bundens hænder flytte frem foran på hofterne eller helt om på lårene. Hele underarmen kan placeres langs låret for optimal stabilitet. Bundens ben er som minimum samme afstand som toppens hoftebredde. Både toppen og bunden skal sørge for at være spændte og i skal-position. I starten kan toppen bruges som vægtstang for bunden, ved at toppen læner sig let frem over, og derved giver modvægt i bundens arme.

Nedgang:

Toppen træder ned fremover samtidig med, at bunden strækker benene. Bunden holder stadig toppen på hofterne i nedgangen.

Modtagning:

- Toppen støttes foran på hofterne, således at det er muligt at hjælpe i opgangen hvis det er nødvendigt.

Almindelige fejl:

- Toppen står for langt oppe på bundens lår. Toppen bør ikke stå midt på låret, men helt ude ved knæene, da det giver den bedste stabilitet.
- Bundens overkrop er for langt fremme, således at der ikke er nok plads til toppen. Bundens ryg skal være ret og i skal-position og hverken krummet eller svajet. Bunden skal derfor sørge for at have følelsen af at læne sig en smule tilbage. Toppen kan med fordel bruges som vægtstang, ved at toppen læner sig let frem over, og derved giver modvægt i bundens arme.
- Bunden bukker ikke nok ned i benene, hvilket medfører en ustabil position for toppen.

Progression



Momentet kan udføres uden at bunden holder fast om toppens hofter og i stedet strækker armene ud i vandret.



Toppen kan holde en håndstand, som bliver udført på gulvet umiddelbart foran momentet. Først træder den knæstående top op, og efterfølgende svinger den tredje gymnast op på hænder.



Momentet kan også udføres som triomoment, ved at en top udfører to mand høj oven på bunden skuldre. Opgangen til dette moment kan udføres på to måder. Første bygges to mand høj og efterfølgende træder den knæstående op. Omvendt kan den knæstående træde op først og efterfølgende kravler toppen op til to mand høj.

Regression



Bunden udfører momentet siddende helt nede på knæ. Bunden kan give slip fra toppens hofter og strække armene ud i vandret.



Bunden kan få støtte ved enten at sidde oven på en bund, som ligger i hundeposition eller ved at læne ryggen op ad fødderne på en bund, som ligger på ryggen.

KNÆHÅNDSTAND

Forudsætninger: Toppen kan hoppe op i håndstand på gulvet med modtagning.



Teknik

Opgang:

Den ene bund stiller sig i hundeposition ved at ligge sig på alle fire. Den anden bund sætter sig på numsen af den bund, som ligger i hundeposition, således at fødderne stadig er placeret solidt på gulvet. Toppen stiller sig på siden af de to bønder så tæt som muligt. Toppens placerer sine hænder lige over knæene på den siddende bund, og bunden tager fat om toppens hofter. Toppens hopper op i håndstanden med samlede bukkede ben, og bunden løfter og hjælper toppen op i håndstanden ved at styre toppens hofter.

Statisk position:

Bunden i hundeposition skal sørge for at være i skal-position, således at ryggen er helt lige og dermed hverken er krummet eller svajet. Hænderne er placeret i skuldebredde eller lidt bredere, og knæene er placeret i hoftebredde eller lidt bredere, da dette giver den optimale stabilitet. Bunden der sidder sørger ligeledes for at spænde ind i skal-position og placerer fødder og knæ svarende til toppens skuldebredde. Toppens skal være i korrekt håndstandsposition.

Nedgang:

Bunden holder fortsat fat i toppens hofter, mens toppen drejer ned til siden.

Modtagning:

- Modtagerne står foran den siddende bund og holder ligeledes toppen på hofterne. Herfra er det muligt for modtageren både at hjælpe i opgangen og med at styre håndstanden i selve momentet. I nedgangen støttes toppen ligeledes ved hofterne.

Almindelige fejl:

- Toppens står ikke tæt nok på bunden i opgangen, hvilket gør det sværere at komme op i momentet.
- Bunden holder ikke om toppens hofter. Sørg for at højre hånd holder om højre hofte og venstre hånd om venstre hofte.
- Toppens er ikke gennemspændt og i korrekt håndstandsposition.

Progression



Momentet kan laves uden støtte fra hundepositionen, således at bunden står frit.



Bunden kan også bruge det ene ben som støtte, så bunden sidder på det ene knæ, og toppen står med begge hænder det andet knæ. Toppens hænder er placeret lige foran hinanden. Bunden kan også løfte knæet, så benet er strakt. Dette giver stadig en større understøttelsesflade og dermed større stabilitet.

Regression



Bunden kan sidde helt nede på knæ.

DOBBELTHÅNDSTAND

Forudsætninger: Toppen kan lave en hovedstand på gulvet uden modtagning.



Teknik

Opgang:

Bunden ligger på gulvet med strakte og samlede ben og armene strakt lodret op. Toppen står med et ben på hver side af bundens bryst lige under skuldrene og bukker sig ned, således at bunden kan nå toppens skuldre. Toppen tager fat med hænderne om bundens overarme. Toppen laver et afsæt og kommer op i håndstanden med strakte spredte ben.

Statisk position:

Bunden skal sørge for at være i skal-position og dermed spænde lænden ned mod gulvet. Bunden skal også sørge for at presse skuldrene ned mod gulvet, da dette vil give den bedste stabilitet. Toppen skal være i korrekt håndstandsposition, og der skal dannes en lige linje fra toppens håndstand ned gennem bundens arme.

Nedgang:

Toppen spreder benene og kommer ned og lander samme sted som udgangspositionen.

Modtagning:

- Modtageren står lige over eller på hver side af bundens hoved og holder fast om toppens hofter. Modtageren kan således hjælpe i opgangen og samtidig sørge for at toppen ikke falder fremover i håndstanden.

Almindelige fejl:

- Toppen står for langt væk fra bundens arme i opgangen, hvilket gør det meget vanskeligt at komme op.
- Bunden presser ikke sine skuldre mod gulvet og spænder i armene, hvilket giver dårlig stabilitet.
- Bundens arme er ikke lodret, hvilket gør det hårdere for bunden at holde positionen.
- Toppen er ikke gennemspændt og lige i sin håndstand.

Progression

Stående dobbelthåndstand hvor bunden står oprejst. Opgangen til den stående dobbelthåndstand foregår ved, at toppen og bunden står overfor hinanden, og bunden har fat på toppens skuldre, og toppen har fat på bundens arme. Herfra sætter toppen af, således at benene kommer op på hver side af bundens hofter, og herfra svinger bunden toppen op i håndstanden. Toppen skal være opmærksom på at få numsen op først og først derefter samle benene.

Regression

Bunden bukker benene således at toppen i stedet kan holde på bundens knæ. Dette giver en større stabilitet for toppen. Herfra kan bunden efterfølgende strække benene lodret op, mens toppen stadig holder på knæene. Denne fremgangsmåde kan også anvendes som opgang til den liggende dobbelthåndstand, ved at toppen efterfølgende flytter hænderne fra bundens knæ til bundens overarme.



Dobbelthåndstand kan også laves som triomoment, hvor den ene bund ligger på ryggen med ben og arme lodret op. Den anden bund placerer sine fødder lige foran numsen på bunden der ligger ned og sine skulderblade i bundens arme, og rækker sine egne arme lige op. Toppen står på bundens lår og holder fast i den nederste bunds fødder, samtidig med at toppen læner sig frem, så den midterste bund kan nå toppens skuldre. Herfra laver toppen et afsæt op i håndstanden.



To bønder står overfor hinanden med en armlængde i mellem. Toppen kravler op i to mand høj på den ene af bønderne. Bunden der har toppen på skuldrene ligger begge sine hænder på den anden bunds skuldre. Toppen bukker sig ned, således at den anden bund kan nå toppens skuldre, samtidig med at toppen placerer sine hænder på bundens overarme. Herfra laver toppen et afsæt op i håndstand.

VANDRET POSITION

TOMMESTOK

Forudsætninger: Toppen kan ligge i skal-position på gulvet.



Teknik Opgang:

To bønder står med front mod hinanden. I mellem står toppen med arme ud til siden og med front mod den ene bund. Den ene bund tager fat om toppens skuldre med tommelfingrene under armene. Den anden bund sætter sig i hug og tager fat om toppens ankler med udad roteret greb, således at håndfladerne vender op ad, og tommel- og pegefinger holder let rundt om anklen. Toppen laver et afsæt fra gulvet, og bunden fører toppens ben op uden om sit hoved og op over hovedet til samlede ben. Imens rejser bunden sig op, så bunden ender oprejst med arme strakte over hovedet. Den anden bund sørger for at gå lidt ned i benene i opgangen og sørger for at komme helt inden under toppen.

Statisk position:

Begge bønder skal sørge for at være spændt ind i skal-position, og komme langt nok ind under toppen i forhold til, hvor deres hænder er placeret. Der skal være en lige linje fra bøndernes hænder og ned gennem deres krop. Begge bønder skal også sørge for at spænde op i håndleddene, så de ikke overbelastes. Bunden der holder i toppens ankler, skal sørge for at tommelfingrene vender ind mod hinanden. Toppen skal ligeledes være spændt ind i skal-position med armene ud til siden og samlede ben.

Nedgang:

Bunden der har fat i toppens ben, spreder toppens ben imens bunden sætter sig i hug og placerer toppens fødder på gulvet. Den anden bund holder fortsat toppen om skuldrene under hele nedgangen.

Modtagning:

- Toppen støttes med den ene hånd på lårene og den anden hånd på nederste del af ribbenene. Dette gør det muligt for modtageren både at hjælpe i opgangen og stabilisere i den statiske position. Modtageren har samtidig mulighed for at vide om toppen er gennemspændt. I nedgangen flyttes hånden fra lårene om på ryggen, således at det er muligt for modtageren at stabilisere både bagvægt og forvægt i nedgangen.

Almindelige fejl:

- Toppen er ikke spændt ind i skal-position, hvilket vil medføre at toppen ikke ligger lige, men i stedet hænger i et svaj.
- De to bønder står for langt fra hinanden, således at der ikke dannes en lige linje fra hænderne ned gennem fødderne.

Progression

Toppen står med ryggen til bunden, som holder om toppens skuldre, således at toppen ligger med maven mod loftet.

BIRD PÅ FØDDER

Forudsætninger: Toppen kan ligge i birdposition på gulvet.

**Teknik****Opgang:**

Bunden ligger på ryggen med let bøjede ben op i luften. Toppen står lige bag bunden, således at de kan nå hinandens hænder. Bunden placerer sine fødder let udadroteret (således at de danner et V), på toppens hofter. Toppen læner sig gennemspændt ind over bundens fødder samtidig med, at bunden fører knæene ned mod brystet. Toppen kan eventuelt give et lille afsæt fra gulvet, mens bunden strækker benene lodret op. Når balancen er fundet giver toppen og bunden slip fra hinandens hænder.

Statisk position:

Toppen spænder helt op ved at trække hæle og overkrop op, således at positionen er et spændt svaj. Armene er strakte ud til siden, således at toppen selv kan ane dem ud af øjenkrogen. Bunden skal sørge for at presse lænd og numse ned mod gulvet for at have den bedste stabilitet. Bundens ben skal være strakte og lodret op. Bundens arme kan placeres strakte på gulvet en smule ude for kroppen, og dermed også være med at skabe stabilitet. Bunden styrer toppens balance med fødderne ved at arbejde med fodleddene. Toppen skal sørge for at være gennemspændt, for så kan bunden strække fodleddene hvis toppen er ved at falde fremover eller flekse hvis toppen er ved at tabe benene.

Nedgang:

Toppen og bunden tager fat i hinandens hænder igen, mens bunden strækker fodleddene og bukker benene, således at toppens ben føres med gulvet.

Modtagning:

- Toppen støttes med den ene hånd på brystet og den anden hånd på lårene. Ved at støtte både bryst og lår har modtageren mulighed for at hjælpe i opgangen og støtte balancen i den statiske position.

Almindelige fejl:

- Bunden har placeret sine fødder enten for højt eller for lavt på toppens hofter, hvilket gør at balancen ikke kan opretholdes. Er fødderne placeret for højt, vil det ikke være muligt for toppen at trække hælene mod loftet, og er fødderne placeret for lavt, vil toppens overkrop dykke.
- Toppen skal være helt spændt op i birdpositionen, ellers er det umuligt for bunden at styre toppens balance.

Progression

Moment kan laves som triomoment ved at to bønder laver et lys op mod hinanden (se beskrivelse af bundposition s. 58). Toppen kravler op af den bund, som har sine fødder nederst, således at fodpositionen er korrekt. Toppen tager fat om den øverste bunds underben, således at toppen har mulighed for at placere sig korrekt og samtidig have støtte i opgangen. Toppen kan efterfølgende give slip med hænderne.

Regression

Toppen og bunden kan blive ved med at holde fast i hinandens hænder. Bundens skal sørge for at presse skuldrene ned mod gulvet, for at have optimal stabilitet.

BIRD PÅ HÆNDER

Forudsætninger: Toppen kan ligge i birdposition på gulvet.



Teknik

Opgang:

Bunden og toppen står over for hinanden med front mod hinanden. Bunden står med det ene ben lidt foran det andet og bukker benene, således at bunden kan nå toppens hofter med bukkede arme. Bunden tager fat om toppens hofter, men placerer samtidig pege- og langefinger op langs toppens mave. Toppen holder på bundens skuldre. Toppen laver et afsæt fra gulvet indover bunden og bruger samtidige også armene til at presse sig op. Bunden sørger for at få toppen ind over sig, således at bundens arme strækkes op lige over kroppen. Lige umiddelbart efter strækker bunden bene, således at det er benene bunden bruger til at løfte toppen.

Statisk position:

Bunden skal sørge for at være spændt ind i skal-position og have armene i forlængelse af kroppen, således at der dannes en lige linje fra hænder til fødder. Toppen er spændt op i birdposition ved at løfte hæle og overkrop opad. Arme er strakte ud til siden, således at toppen selv kan ane dem ud af øjenkrogen. Toppen skal sørge for at være gennemspændt, da bunden dermed har mulighed for at styre toppens balance. Bunden kan regulere toppens balance ved at presse opad med fingrene samtidig med, at håndleddene strækkes let hvis toppen er ved at dykke fremover eller flekse håndleddene hvis benene dykker.

Nedgang:

Toppen tager igen fat på bundens skuldre, samtidig med at bunden presser fingre og håndled let opad, så toppens ben dykker mod gulvet. Bunden bukker ned i benene, således at toppens fødder placeres på gulvet.

Modtagning:

- Toppen støttes med den ene hånd på brystet og den anden hånd på lårene. Ved at støtte både bryst og lår, har modtageren mulighed for at hjælpe i opgangen og støtte balancen i den statiske position. I nedgangen flyttes hånden fra lårene om på ryggen, således at det er muligt for modtageren at stabilisere både bagvægt og forvægt i nedgangen.

Almindelige fejl:

- Bunden og toppen står for langt væk fra hinanden i opgangen. De skal stå tæt på hinanden, da det derved vil være lettere for toppen at komme ind over bunden i afsættet og dermed lettere for bunden at løfte toppen op.
- Bunden strækker benene inden toppen er oppe i strakte arme. Dette gør det meget tungere at løfte toppen, da benenes kraft ikke udnyttes optimalt og kan medføre at momentet ikke lykkes.
- Toppen er ikke gennemspændt, hvilket medfører at bunden ikke har mulighed for at styre toppens balance.
- Bunden har placeret sine hænder enten for højt eller for lavt på toppens hofter, hvilket gør at balancen ikke kan opretholdes. Er hænderne placeret for højt, vil det ikke være muligt for toppen trække benene op og er hænderne placeret for lavt under hofterne vil toppen ikke kunne trække overkroppen op, og den vil dykke.

Progression

Bunden står i knæståendeposition og får støtte ved at læne ryggen op ad fødderne på en bund, som ligger på ryggen. Toppen træder med front op på bundens knæ. Herfra laver toppen et afsæt og kommer op i bird.

Regression

Bunden ligger på gulvet.



Bunden sidder på det ene knæ og har det andet knæ op som støtte.

BACKBIRD

Forudsætninger: Ingen direkte forudsætninger.



Teknik

Opgang:

Bunden står lige bag toppen. Bunden står med det ene ben lidt foran det andet og bukker benene, således at bunden kan nå toppens lænd med bukkede arme. Bunden tager fat om toppens lænd, ved at placerer så mange fingre op langs to toppens lænd som muligt. Toppen holder rundt om bundens håndled. Toppen laver et afsæt fra gulvet skråt bagud, således at toppen kommer indover bunden. Bunden sørger ligeledes for at få toppen ind over sig, således at bundens arme strækkes op lige over kroppen. Lige umiddelbart efter strækker bunden benene, således at det er benene bunden bruger til at løfte toppen.

Statisk position:

Bunden skal sørge for at være spændt ind i skal-position og have armene i fuldstændig forlængelse af kroppen, således at der dannes en lige linje fra hænder til fødder. Toppen ligger i en svajet position, man skal stadig være spændt. Armene er strakte op over toppens hovedet og kan være en smule spredte. Benene er enten helt strakte og samlede, ellers er det ene ben bukket op i hjorteposition. Toppen skal sørge for at være gennemspændt, da bunden dermed har mulighed for at styre toppens balance. Bunden kan regulere toppens balance ved at presse opad med fingrene samtidig med, at håndleddene strækkes let, hvis toppen er ved at dykke fremover eller flekse håndleddene, hvis benene dykker.

Nedgang:

Toppen tager igen fat om bundens håndled, samtidig med at bunden presser fingre og håndled let opad, så toppens ben dykker mod gulvet. Bunden bukker ned i benene, således at toppens fødder placeres på gulvet.

Modtagning:

- Toppen støttes med den ene hånd på den ene skulder og den anden hånd på baglåret. Ved at støtte både skulder og lår, har modtageren mulighed for at hjælpe i opgangen og støtte balancen i den statiske position. I nedgangen flyttes hånden fra lårene om på maven, således at det er muligt for modtageren at stabilisere både bagvægt og forvægt i nedgangen.

Almindelige fejl:

- Bunden og toppen står for langt væk fra hinanden i opgangen. De skal stå tæt på hinanden, da det derved vil være lettere for toppen at komme ind over bunden i afsættet og dermed lettere for bunden at kunne løfte toppen op.
- Bunden strækker benene inden toppen er oppe i strakte arme. Dette gør det meget tungere at løfte toppen, da benenes kraft ikke udnyttes optimalt og kan medføre at momentet ikke lykkes.
- Toppen er alt for svajet i sin position og dermed ikke gennemspændt nok, hvilket medfører at bunden ikke har mulighed for at styre toppens balance.
- Bunden har placeret sine hænder enten for højt eller for lavt på toppens lænd, hvilket gør at balancen ikke kan opretholdes. Er hænderne placeret for højt, vil det ikke være muligt for toppen trække benene op mod loftet, og er hænderne placeret for lavt, vil toppens overkrop dykke mod gulvet.

Progression

Bunden står i knæståendeposition og får støtte ved at læne ryggen op ad fødderne på en bund, som ligger på ryggen. Toppen træder med ryggen til op på bundens knæ og laver herfra et afsæt op i backbird (se billede s. 69 med bird)

Regression



Bunden ligger på gulvet, og backbirden laves på bundens fødder. I opgangen kan toppen enten holde om bundens ankler, eller toppen og bunden kan holde hinanden i hænderne.



Bunden sidder på det ene knæ og har det andet knæ op som støtte.

HÅND-FOD OG FOD-HÅND POSITION

HÅND-FOD

Forudsætninger: Toppen kan stå på gulvet i skal-position.



Teknik

Opgang:

Bunden ligger på ryggen på gulvet med benene lodret op og armene let bukkede ud for hovedet og med håndryggen nedad. Toppen stiller sig i bundens hænder, bøjer sig lidt forover og tager fat i bundens fødder. Bunden tager fat om toppens fødder, således at tommelfingeren er rundt om den inderste del af forfoden, pegefingern og eventuelt langefingern holder op langs hælen og de øvrige fingre holder rundt om den yderste del af forfoden. Når bunden har det korrekte greb om toppens fødder, laver toppen et afsæt samtidig med at toppen også bruger armene til at ligge vægt og presse ned mod bundens fødder. Bundens armene følger med toppens afsæt, således at toppens fødder bliver i bundens hænder, og bunden ender med at strække armene. Toppen retter sig stille og roligt op og giver slip fra bundens fødder, således at alt vægten ligges over i bundens arme. Bunden fører sine ben ned langs gulvet.

Statisk position:

Bunden ligger med strakte og samlede ben og armene lodret op i ca. skulderbredde. Bunden skal sørge for at presse skuldrene og lænden mod gulvet for at opnå den bedste stabilitet. Toppen skal være spændt ind i skal-position, således at der dannes en lige linje fra toppen og ned gennem bundens arme. Det er ligeledes vigtigt at toppen spænder sine fodled ved at strække dem en lille smule og fiksere dem. Toppen kan med fordel også krumme sine tæer ned om bundes hånd.

Det samme gør sig gældende for bundes håndled. De skal ligeledes være spændte, ved at være en smule strakte og fikserede.

Nedgang:

Bunden løfter sine ben op i lodret og spreder dem, så de er lidt bredere end hoftebredde. Toppen bukker sig roligt frem og tager fat i bundens fødder. Toppen strækker armene og ligger sin vægt i bundens fødder, således at bunden kan skubbe sine arme frem mellem benene. Toppen samler bene og fører kroppen og benene i gennem bundens ben og lander på gulvet lige foran bunden.

Modtagning:

- Hvis der er brug for at modtageren hjælper i opgangen, ved at give et løft, stiller modtageren sig umiddelbart bagved toppen og holder toppen på hofterne. Herfra har modtageren mulighed for at give toppen et løft. Efterfølgende stiller modtageren sig på siden af toppen og placerer den ene hånd lige over lænden og den anden hånd på maven. Hvis det i opgangen kun er behov for støtte kan modtageren stå på siden til at starte med. I nedgangen følger modtageren ligeledes toppen med en hånd på maven og en hånd på lænden.

Almindelige fejl:

- Bundens arme er enten for smalle eller for brede, hvilket medfører dårligere stabilitet.
- Toppens fødder er ikke fikserede og bundens hænder er ikke fikserede. Hvis bundens håndled er afslappede og for flade, vil toppen få følelsen af at falde bagover og stabiliteten vil forringes.

Progression



Bunden står op og toppen kravler op i to mand høj. Fra denne position giver bunden slip med den ene hånd, og tager den ned til skulderen, således at toppen kan træde over i bundens hånd. Når bunden har fat ligger toppen sin vægt over i bundens hånd, og løfter den anden fod fra bundens skuldre over i bundens anden hånd. Bunden holder toppen i bukkede arme med hænderne ud fra skuldrene.



Momentet kan også laves stående som triomoment. De to bønder står skulder ved skuldre og har hver en fod af toppen i deres inderste hånd.

Regression



Bunden bukker armene således at overarmene ligger langs gulvet med albuerne ind til kroppen.

KATETE PÅ FØDDER

Forudsætninger: Toppen kan lave en katete på gulv eller håndstandsbarre.



Teknik

Opgang:

To bønder ligger på ryggen overfor hinanden med numsen helt tæt og bene lodret op. Den ene bund placerer sine fødder lidt udad roteret lige over den anden bunds ankler. Herfra løfter begge bønder deres numse, således at de kommer op i en skrå lys-position ind mod hinanden. Hænderne er placeret på lænden for at støtte lyset. Toppen står foran den bund, hvis fødder der er øverst. Toppen tager fat om bundens fødder lige over hælen, således at tommelfingeren er på den inderste del af foden, og de øvrige fingre er på den yderste del af foden. Toppen kravler op ved at sætte den ene fod på bundens lår og hive sig op i armene. Herfra sætter toppen sig i katete, enten udvendig eller indvendig.

Statisk position:

Begge bønder sørger for at spænde ind i skal-position, således at deres lys har en helt lige linje. Deres ben er spredte, så de er i nogenlunde samme bredde som toppens skuldre. Bunden med de øverste fødder skal sørge for at spænde sine fodled ved at strække dem en lille smule og fiksere dem. Det er vigtigt at bunden også krummer sine tæer, da dette giver den mest spændte position i foden og dermed også den mest stabile position for toppen, som sørger for at være i korrekt katete-position.

Nedgang:

Toppen drejer til den ene side samtidig med at benene samles og føres mod jorden. Toppen lander på gulvet på den ene side af bønderne.

Modtagning:

- Modtageren står på siden af bønderne (optimalt på den side hvor toppen lander i nedgangen). Den ene hånd placeres under bøndernes fødder, så modtageren kan stabilisere bøndernes position og den anden hånd placeres på toppens ryg, så modtageren har mulighed for at støtte toppen i opgangen. Hvis modtageren står på den side hvor toppen lander, giver modtageren slip med den hånd, som støtter bønderne under fødderne og støtter toppen på hofterne i landingen. Hvis modtageren står på modsatte side, støttes bøndernes fødder fortsat og toppen lander selv.

Almindelige fejl:

- Bønderne er ikke spændt op i deres lys, således at numserne hænger.
- Bøndernes ben er enten for samlede eller spredte, hvilket gør at toppen ikke har den optimale position for at udføre kateten.
- De øverste fødder er ikke nok strakte, hvilket gør at belastningen på toppens håndled bliver større.
- Toppen formår ikke at have den rigtige katete position, med strakte ben over vandret.

Progression



Bønderne giver slip med deres hænder fra hofterne og ligger armene langs gulvet.



Den ene bund stiller sig op i håndstand med maven ind mod den anden bund, som tager fat på oversiden af bundens fødder, således at bunden i håndstand kommer til at stå skråt. Toppen stiller sig bagved bunden der står op og kravler op i to mand høj ved at holde fat i bunden, der står på hænderens fødder. Herfra sætter toppen sig op i katete.

Regression



En bund ligger på gulvet med bene lodret op og hænderne på skinnerne for støtte. Toppen tager fat om bundens fødder og kommer op i katete enten ved at lave et afsæt fra gulvet eller ved at træde på bundens hånd.



Bunden giver slip fra skinnebene og ligger armene langs gulvet.

HÅND- HÅND POSITION

KATETE PÅ HÆNDER

Forudsætninger: Toppen kan lave en katete på gulv eller håndstandsbarre.



Teknik

Opgang:

Bunden ligger på ryggen på gulvet med armene lodret op og benene samlede på gulvet. Toppen stiller sig ved bundens skuldre og tager fat i bundens hænder, således at tommelfingeren er ved tommelfingeren, og de øvrige fingre er rundt om bundens håndled. Bunden skal sørge for, at enten pegefinger eller pege- og langefinger ligger op langs toppens håndled, da dette giver den mest stabile position. Herfra ligger toppen sin vægt i bundens arme og kommer op i kateteposition enten indvendig eller udvendig.



Statisk position:

Bunden ligger med strakte og samlede ben og armene lodret op svarende til skulderbredde. Bunden skal sørge for at presse skuldrene og lænden mod gulvet for at opnå den bedste stabilitet. Bundens håndled skal være spændte ved at være en smule strakte og fikserede, hvilket også gør sig gældende for toppens håndled. Toppen skal være i korrekt kateteposition.

Nedgang:

Toppen samler benene mens de sænkes mod gulvet. Toppen lander på gulvet lige over bundens hoved.

Modtagning:

- Momentet støttes ved at bundens arme stabiliseres. Modtageren holder om bundens håndled og er dermed med at skabe stabilitet, som gør at det bliver lettere for toppen at udføre sin katete.

Almindelige fejl:

- Bundens arme er enten for smalle eller for brede, hvilket gør at toppen ikke har den optimale position for at udføre kateten.
- Bunden og toppens hænder er ikke fikserede. Hvis bundens håndled er afslappede og for flade, vil både bunden og toppen have stor belastning på håndledene. Hvis toppens håndleder afslappede vil det medføre dårlig stabilitet.
- Toppen formår ikke at have den rigtige kateteposition, med strakte ben over vandret.

Progression

Bunden står op. Toppen kravler op i to mand høj og sætter sig efterfølgende i katete. I nedgangen samler toppen benene og fører dem mod jorden samtidig med at bunden vender sig om, så toppen og bunden lander med front til hinanden med hinanden i hænderne.

Momentet kan også udføres som trio moment. De to bønder står skulder ved skulder. Bunden som har toppens højre hånd, har højre hånd øverst og bunden, som har toppens venstre hånd, har venstre hånd øverst. Den anden hånd støtter under.

Regression

Momentet udføres som trio moment liggende.



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



METODISK OPBYGNING AF TEMPOMOMENTER

KAPITEL 7: METODISK OPBYGNING AF TEMPOMOMENTER

Et tempomoment er et dynamisk moment, hvor toppen har en svævefase. Uanset om man er bund eller top kræver udførelsen af flotte høje tempomomenter både kropsspænding og eksplosivitet. Det vigtigste bag veludførte tempomomenter er dog timingen af denne eksplosivitet mellem top og bund/bønder. Bevægelserne forud for afsættet udføres derfor langsomt, således at alle kan nå at registrere og koordinere hvornår afsættet skal komme. Bunden/bøndernes kast sker i umiddelbar forlængelse af toppens afsæt. Et tempomoment består af en **udgangsposition**, et **afsæt**, en **svævefase** og en **landing**. I udgangspositionen er det ligesom i balancemomenter vigtigt, at alle gymnaster er spændt ind i skal-position, da dette giver en stabil kropsholdning, som er med til at beskytte kroppen mod unødigt belastning, når der efterfølgende skal udføres et afsæt. Toppens svævefase skal være vertikal, således at toppen lander stort set samme sted, som afsættet foregik. Dette giver det mest optimale udgangspunkt for efterfølgende at udfører korrekte rotationer i svævefasen samt for bunden/bønderne at gribe effektivt og hensigtsmæssigt. Bunden/bøndernes vigtigste opgave i tempomomenter er altid at gribe toppen. Selvom bunden/ bønderne griber toppen, skal toppen dog samtidig sørge for at lande selv. Toppen skal gribe landingen i benene og altid sørge for at være gennemspændt i hele kroppen og især i armene. Dette er vigtigt, da det er i armene toppen bliver grebet, og er disse ikke spændte vil bunden/bønders gribning ikke være effektiv. Modtagerens primære fokus er også toppen, som både kan støttes i afsæt, svævefase og landing. Det er vigtigt at modtageren har de optimale vilkår for at tage i mod eller støtte i et tempomoment. Hvis svævefasen er højere end modtageren kan nå, bør modtageren give sig selv de bedste arbejdsvilkår ved at stille sig på en eller flere plintkasser eller lignende. Selv små træk, skub og skævheder forud for afsættet eller i selve afsættet kan give store udsving i toppens svævefase. Det er derfor vigtigt at træne forøvelser forud for momentet, således at både toppen og bunden/bønders positioner er optimale.

I de følgende afsnit vil du blive præsenteret for forskellige typer af tempomomenter. Momenterne er inddelt efter udgangsposition.

PLATFORM



Teknik

Udgangsposition:

To bønder står med front til hinanden med let spredte ben. De holder med deres højre hånd om deres eget venstre håndled og med venstre hånd om den anden højre håndled, således at der dannes en tæt kongestol (platform). Platformen holdes i let bukkede arme med løftede albuer et stykke over navlen. Toppens kommer op på platformen ved at tage fat på begge bønders skuldre og hoppe op ved lave et afsæt fra gulvet eller kravle op ved at bønderne bøjer i benene. Toppens står gennemspændt på platformen med samlede fødder, strakte ben og armene i skulderbredde skråt ned foran kroppen. Bønderne skal sørge for at spænde op i håndleddene ved at presse håndleddene opad, således at platformen bliver stabil. Bønderne skal ligeledes sørge for at spænde bryst-, skulder- og rygmuskler samtidig med at skulderne presses ned. Dette giver den mest stabile position for bønderne. Både top og bønder er spændt ind i skal-position.

Afsæt:

Toppen starter afsættet ved at trække vejret dybt ind og derved fører armene lidt op. Herfra følger bønderne med ved ligeledes at trække vejret dybt ind og løfte platformen lidt op. Denne bevægelse forud for afsættet er med til at afæsttet bliver timet, og at alle gymnaster rammer bundpositionen og dermed afsættet på samme tidspunkt. Herefter bøjer bønderne langsomt i benene, så de kommer ned lige over 90°. Det samme gør toppen, imens armene føres ned lige ud for knæene. Fra denne bundposition laver toppen sit afsæt ved ekspositivt at strække benene og trække armene op til ørerne. Bønderne følger med toppens afsæt, så deres kast kommer i umiddelbar forlængelse af toppens afsæt. I den første del af afsættet producerer bønderne kraften fra benene, og i den sidste del overføres kraften fra benene til armene, som føres op over hovedet og afslutter kastet.

Svævefase:

Toppen udfører en vertikal svævefase og sørger for at beholde sin spændte position fra afsættet med strakte samlede ben. I første del af svævefasen er toppens arme strakte over hovedet og i anden del af svævefasen fra svævefasens toppunkt til gulvet, fører toppen armene ud til vandret, således at bønderne kan gribe toppen i armene.

Landing:

Umiddelbart efter bønderne har færdiggjort deres kast, gør de klar til at gribe toppen i landingen. Bønderne holder derfor deres arme oppe over hovedet efter kastet, så de har mulighed for at gribe toppen så tidlig som mulig og aftage mest mulig af belastningen i landingen. Begge bønder drejer en kvart omgang, således at de griber toppen med front til. Bøndernes inderste hånd griber toppens arm ved siden af armhulen, og den yderste hånd griber på midten af underarmen. Bønderne tager også fra ved at bøje i benene. Toppen sørger for at spænde i mod med armene ved at presse armene ned, idet bønderne griber fat om armene. Toppen sørger ligeledes for at aftage landingen med benene.

**Modtagning:**

- Som udgangspunkt tager modtageren kun i mod i landingen. Modtageren står ved siden af den ene af bønderne og støtter toppen med den ene hånd på ryggen og den anden hånd lige under brystet. Herfra har modtageren mulighed for at støtte toppen både hvis der er forvægt eller bagvægt i landingen.

Almindelige fejl:

- Bønderne er ikke spændt op i håndled samt bryst-, skulder og rygmuskler, og afsættet bliver dermed tungt for bønderne at udføre.
- Bevægelsen forud for afsættes laves for hurtigt, så alle gymnaster ikke har registreret hvornår afsættet skal forekomme, og afsættet bliver ikke timet.
- Bønderne kaster inden toppen har lavet sit afsæt, og timingen er dermed ikke optimal og momentet mister højde.
- Toppen trækker ikke sine arme helt op til ørerne i svævefasen, hvilket også medfører at momentet mister højde.
- Toppen er ikke gennemspændt i svævefasen, hvilket både kan medføre at momentet mister højde og at svævefasen ikke holder en vertikal bane.
- Toppen læner sig enten for langt frem eller for langt tilbage i bundpositionen forud for afsættet. Dette medfører at svævefasen ikke forbliver vertikal, men at toppen svæver enten lidt frem eller lidt tilbage.
- Toppen spænder ikke i mod bøndernes hænder med armene i landingen, hvilket gør at bønderne ikke kan bremse kraften i landingen optimalt.

Forøvelser

Før det endelige tempomoment udføres bør gymnasterne beherske følgende forøvelser:

- Bevægelsen forud for afsættet fra udgangsposition til bundposition udføres uden løft eller afsæt. Ved denne øvelse trænes timingen forud for afsættet samt korrekt bundposition for både bønder og top. Øvelsen gentages en eller flere gange i træk alt efter niveau.
- Afsættet erstattes med et løft, således at toppen hele tiden bliver stående på platformen. Både toppen og bønderne udfører afsættet, men toppen bliver stående på platformen og løftets. Toppunktet markeres ved at lave et lille hold, inden toppen føres tilbage til udgangspositionen. Fra bundpositionen strækker toppen benene og trækker armene op til ørene. Ved dennes øvelse trænes timingen forud for afsættet ligeledes og toppens position i svævefasen øves, da den skal være den samme som på den løftede platform. Øvelsen gentages en eller flere gange i træk alt efter niveau.

DOBBELT PITCH



Teknik

Udgangsposition:

To bønder står skulder mod skulder med let spredte ben. Toppen tager fat på bøndernes hoveder og træder først op i den ene bunds hånd og dernæst den anden bunds hånd. Bønderne holder med den ene hånd om den yderste del af toppens fod med tommelfingeren på den ene side, pegefingeren op langs siden af hælen, og de øvrige fingre på modsatte side. Den anden hånd holder om håndryggen på den første hånd for yderligere støtte. Bønderne holder toppen i bukkede arme nogenlunde ud for navlen. Bønderne skal sørge for at presse håndleddene opad således at toppens fodled er strakte. Bønderne skal ligeledes sørge for at være spændt ind i skal-position og spænde

bryst-, skulder- og rygmuskler samtidig med at skulderne presses ned. Dette giver den mest stabile position for bønderne. Toppen står spændt med strakte ben og strakte armene og holder stadig på bøndernes hoved. Toppen skal sørge for at spænde fodleddene ved at strække tærne.

Afsæt:



Bønderne starter afsættet ved at trække vejret dybt ind og føre armene en smule op. Herfra bøjer bønderne langsomt i benene, så de kommer ned omkring 90°. Bønderne kan samle knæene, så håndleddene kan hvile på benene lige over knæene. Dette giver optimal støtte for bønderes kast i det efterfølgende afsæt. Toppen bøjer ligeledes benene, så de kommer ned lige over 90°. Fra denne bundposition laver toppen sit afsæt ved ekspositivt at strække benene og trække armene op til ørerne. Bønderne følger med toppens afsæt, så deres kast kommer i umiddelbar forlængelse af toppens afsæt. I den første del af afsættet producerer bønderne kraften fra benene, og i den sidste del overføres kraften fra benene til armene, som førers op over hovedet og afslutter kastet. Det er vigtigt at bønderne holder armene tæt til kroppen for på den måde at kunne bære mest mulig vægt.

Svævefase:

Toppen udfører en vertikal svævefase med strakte samlede ben og spændt ind skalposition. I første del af svævefasen er toppens arme strakte over hovedet og i anden del af svævefasen fra svævefasens toppunkt til gulvet, fører toppen armene ud til vandret, således at bønderne kan gribe toppen i armene.

Landing:

Umiddelbart efter bønderne har færdiggjort deres kast, gør de klar til at gribe toppen i landingen. Bønderne holder derfor deres armene oppe over hovedet efter kastet, så de har mulighed for at gribe toppen så tidlig som mulig og aftage mest mulig af belastningen i landingen. Toppen gribes med front til bønderne. Bøndernes inderste hånd griber toppens arm ved siden af armhulen, og den yderste hånd griber på midten af underarmen. Bønderne tager også fra ved at bøje i benene. Toppen sørger for at spænde i mod med armene ved at presse armene ned, idet bønderne griber fat om armene. Toppen sørger ligeledes for at aftage landingen med benene.

Modtagning:

- Som udgangspunkt tager modtageren kun i mod i landingen. Modtageren står på siden af den ene af bønderne og støtter toppen med den ene hånd på ryggen og den anden hånd lige under brystet. Herfra har modtageren mulighed for at støtte toppen, både hvis der er forvægt eller bagvægt i landingen.

Almindelige fejl:

- Bevægelsen forud for afsættes laves for hurtigt, så alle gymnaster ikke har registreret hvornår afsættet skal afvikles og afsættet bliver ikke timet.
- Bønderne er ikke spændt op i håndleddene i bundpositionen, og toppen har dermed vægt på hælene forud for afsættet. Dette vil medføre en bagudrettet kraft i afsættet, og svævefasen bliver dermed ikke vertikal. Det samme gør sig gældende hvis toppen ikke spænder op i fodleddene.
- Bønderne kaster inden toppen har lavet sit afsæt, og timingen er dermed ikke optimal, og momentet mister højde.
- Toppen trækker ikke sine arme helt op til ørerne i svævefasen, hvilket også medfører at momentet mister højde.
- Toppen er ikke gennemspændt i svævefasen, hvilket både kan medføre at momentet mister højde og at svævefasen ikke holder en vertikal bane.
- Toppen spænder ikke i mod bøndernes hænder med armene i landingen, hvilket gør at bønderne ikke kan bremse kraften i landingen optimalt.

Forøvelser

Før det endelige tempomoment udføres bør gymnasterne beherske følgende forøvelser:

- Bevægelsen forud for afsættet fra udgangsposition til bundposition udføres uden løft eller afsæt. Ved denne øvelse trænes timingen forud for afsættet samt korrekt bundposition for både bønder og top. Øvelsen gentages en eller flere gange i træk alt efter niveau. I sær i dobbelt pitch er det afgørende at øve timingen, da bønderne ikke har fat i hinanden, men kun kan følges ad gennem toppen. Selv en lille asynkron bevægelse hos bønderne kan have stor indflydelse på toppens svævefase.
- Afsættet erstattes med et løft, således at toppen hele tiden bliver stående i bøndernes hænder. Denne forøvelse kan laves med en modtager, som står på en plint umiddelbar bagved toppen. Både toppen og bønderne udfører afsættet, men toppen bliver stående i bøndernes hænder og løftets. Toppunktet markeres ved at lave et lille hold, inden toppen føres tilbage til udgangspositionen. Fra bundpositionen strækker toppen benene, og trækker armene op til ørene. Toppens støttes på skulderbladene i løftet af modtageren. Denne modtagning tillader at toppen kan læne sig en lille smule tilbage og dermed komme helt op i strakt position med armene ind til ørerne. Ved denne øvelse trænes timingen forud for afsættet ligeledes, samt toppens position i svævefasen. Øvelsen gentages en eller flere gange alt efter niveau.

PITCH



Teknik

Udgangsposition:

Bunden og toppen står med front mod hinanden. Bunden står med let spredte ben, og bukker benene ned til omkring 90°, samtidig kan knæene samles. Bunden placerer håndryggen og det ene håndled på benene lige over knæene og den anden hånd oven på. Denne position giver optimal støtte for bundens kast i det efterfølgende afsæt. Toppens placerer den ene fod i bundens hånd og bunden holder med den ene hånd om den yderste del af toppens fod med tommelfingeren på den ene side, pegefingeren op langs siden af hælen og de øvrige fingre på modsatte side. Den anden hånd holder om håndryggen på den første hånd for yderligere støtte. Bunden skal sørge for at presse håndleddene opad, således at toppens fodled er strakt. Hvis toppen har højre fod placeret i bundens hænder, har bunden højre hånd øverst, og ved venstre fod har bunden venstre hånd øverst. Toppens står med det ene ben strakt på gulvet og det andet ben bukket og placeret i bundens hænder. Toppens arme er enten ned langs kroppen, spændte og strakte, eller placeret på bundens skuldre. Toppens skal sørge for at spænde fodleddene ved at strække tæerne og være spændt ind i skal-position.

Afsæt:

Bunden starter afsættet ved at trække vejret dybt ind og føre armene en smule op. Herfra kan toppen følge med, og når bundens håndled igen hviler på knæene, laver toppen sit afsæt ved ekspositivt at træde op i bundens hænder og strække benet. Armene trækkes samtidig op til ørerne. Bunden følger med toppens afsæt, så kastet kommer i umiddelbar forlængelse af toppens afsæt. I den første del af afsættet producerer bunden kraften til afsættet fra benene og i den sidste del over-

føres kraften fra benene til armene, som føres op over hovedet og afslutter kastet. Det er vigtigt at bunden holder armene tæt til kroppen for på den måde at kunne bære mest mulig vægt.

Svævefase:

Toppen udfører en vertikal svævefase med strakte samlede ben og spændt ind i skal-position. I første del af svævefasen er toppens arme strakte over hovedet og i anden del af svævefasen fra svævefasens toppunkt til gulvet, fører toppen armene ud til vandret, således at bunden kan gribe toppen i armene.

Landing:



Umiddelbart efter bunden har færdiggjort kastet, gør bunden klar til at gribe toppen i landingen. Bunden holder derfor sine armene oppe over hovedet efter kastet, så toppen kan gribes så tidlig som mulig, og mest mulig belastning kan aftages i landingen. Toppen gribes med front til bunden. Bunden griber med en hånd om hver arm ved siden af armhulen. Bunden tager også fra ved at bøje i benene. Toppen sørger for at spænde i mod med armene ved at presse armene ned, idet bunden griber fat om armene. Toppen sørger ligeledes for at aftage landingen med benene.

Modtagning:

- Som udgangspunkt tager modtageren kun i mod i landingen. Modtageren står på siden af bunden og støtter toppen med den ene hånd på ryggen og den anden hånd lige under brystet. Herfra har modtageren mulighed for at støtte toppen, både hvis der er forvægt eller bagvægt i landingen.

Almindelige fejl:

- Toppen står for langt væk fra bunden i udgangspositionen og vil derfor ikke være langt nok ind over bunden i afsættet. Dette vil medføre at momentet mister højde og svævefasen holder ikke en vertikal bane.
- Bunden er ikke spændt op i håndleddene i afsættet, og toppen har dermed vægt på hælene forud for afsættet. Dette vil medføre en bagudrettet kraft i afsættet, og svævefasen bliver dermed ikke vertikal. Det samme gør sig gældende hvis toppen ikke spænder op i fodledet.
- Bunden kaster inden toppen har lavet sit afsæt, og timingen er dermed ikke optimal, hvilket medfører at momentet mister højde.
- Toppen trækker ikke sine arme helt op til ørerne i svævefasen, hvilket også medfører at momentet mister højde.
- Toppen er ikke gennemspændt i svævefasen, hvilket både kan medføre at momentet mister højde, og at svævefasen ikke holder en vertikal bane.
- Toppen spænder ikke i mod bundens hænder med armene i landingen, hvilket gør at bunden ikke kan bremse kraften i landingen optimalt.

Forøvelser

Før det endelige tempomoment udføres bør gymnasterne beherske følgende forøvelser:



- Kun toppens del af afsættet udføres. Bunden holder sin udgangsposition mens toppen træder op i bundens hænder. Fødderne samles og armene trækkes op til ørerne. Positionen markeres ved at lave et lille hold, inden toppen træder ned igen. Ved denne øvelse trænes timingen af toppens ben og arme i afsættet samt toppens position i svævefasen. Både bundens håndposition og toppens fodled trænes ligeledes i denne forøvelse. Øvelsen kan også udføres hvor bunden sidde helt nede på knæ. Dette vil skærpe fokus på toppens timing mellem arme og ben samt bundens håndled. Øvelsen gentages en eller flere gange alt efter niveau.



- Afsættet erstattes med et løft, således at toppen hele tiden bliver stående i bundens hænder. Både toppen og bunden udfører afsættet, men toppen bliver stående i bundens hænder og løftets. Toppunktet markeres ved at lave et lille hold inden toppen lander. Ved dennes øvelse trænes timingen forud for afsættet ligeledes samt toppens position i svævefasen. Øvelsen gentages en eller flere gange alt efter niveau.

HÅND-FOD



Teknik

Udgangsposition:

Bunden og toppen står med front til hinanden og tager hinanden i hænderne. Bunden står med let spredte ben og den ene fod foran den anden. Herfra bøjer bunden ned i benene, og toppen sætter den ene fod på låret og kravler videre op på bundens skuldre. Toppens sørger for at strække armene, og bunden spænder i mod med armene og følger med toppen. Når toppen er kommet op på skuldrene, støttes toppen i knæhaserne. Toppens løfter dernæst først den ene fod og efterfølgende den anden fod, således at bunden kan få fat rundt om toppens fødder. Bunden holder med håndfladen lige under hælen med tommelfingeren på indersiden og de øvrige fingre på ydersiden af toppens fod. Toppens tæer er stadig placeret på bundens skuldre. Bunden skal sørge for at have albuerne løftet, således at toppen har vægten på tæerne, og toppen skal sørge for at spænde fodleddene. Bunden skal ligeledes sørge for at være spændt ind i skal-position og spænde bryst-, skulder- og rygmuskler, samtidig med at skulderne presses ned. Dette giver den mest stabile position for bunden. Toppens står med strakte ben og armene ud foran kroppen og er ligeledes spændt ind i skal-position.

Afsæt:

Toppen starter afsættet ved at trække vejret dybt ind og føre armene en smule op. Herfra følger bunden med ved ligeledes at trække vejret dybt ind og presse toppen en lille smule op. Herefter bøjer bunden langsomt ned i benene, så de kommer ned lige over 90°. Det samme gør toppen imens armene føres ned langs benene. Det er vigtigt at bunden fortsat presser sine albuer opad, således at toppen forsæt har vægt på tæerne forud for afsættet. Fra denne bundposition laver toppen sit afsæt ved ekspositivt at strække benene og trække armene op til ørerne. Bunden følger med toppens afsæt, så kastet kommer i umiddelbar forlængelse af toppens afsæt. I den første del af afsættet producerer bunden kraften fra benene og i den sidste del overføres kraften fra benene til armene, som førers op over hovedet og afslutter kastet.

Svævefase:

Toppen udfører en vertikal svævefase og sørger for at beholde sin spændte position fra afsættet med strakte samlede ben. I første del af svævefasen er toppens arme strakte over hovedet og i anden del af svævefasen fra svævefasens toppunkt til gulvet, fører toppen armene ud til vandret, således at bunden kan gribe toppen i armene.

Landing:

Umiddelbart efter bunden har færdiggjort kastet, gør bunden klar til at gribe toppen i landingen. Bunden holder derfor sine arme oppe over hovedet efter kastet, så toppen kan gribes så tidlig som mulig og mest mulig belastning kan aftages i landingen. Toppen gribes med front til bunden. Bunden griber med en hånd om hver arm ved siden af armhulen. Bunden tager også fra ved at bøje i benene. Toppen sørger for at spænde i mod med armene ved at presse armene ned, idet bunden griber fat om armene. Toppen sørger ligeledes for at aftage landingen med benene.

Modtagning:

- Som udgangspunkt tager modtageren kun i mod i landingen. Modtageren står på siden af bunden og støtter toppen med den ene hånd på ryggen og den anden hånd lige under brystet. Herfra har modtageren mulighed for at støtte toppen, både hvis der er forvægt eller bagvægt i landingen.

Almindelige fejl:

- Bundens albuer er ikke løftet i bundpositionen, og toppen har dermed vægt på hælene forud for afsættet. Dette vil medføre en bagudrettet kraft i afsætte, og svævefasen bliver dermed ikke vertikal. Det samme gør sig gældende hvis toppen ikke spænder op i fodleddene.
- Bevægelsen forud for afsættes laves for hurtigt, således at begge gymnaster ikke har registreret afsættet.
- Bunden kaster inden toppen har lavet sit afsæt, og timingen er dermed ikke optimal og momentet mister højde.
- Toppen trækker ikke sine arme helt op til ørerne i svævefasen, hvilket også medfører at momentet mister højde.
- Toppen er ikke gennemspændt i svævefasen, hvilket både kan medføre at momentet mister højde, og at svævefasen ikke holder en vertikal bane.
- Toppen spænder ikke i mod bundens hænder med armene i landingen, hvilket gør at bunden ikke kan bremse kraften i landingen optimalt.

Forøvelser

Før det endelige tempomoment udføres bør gymnasterne beherske følgende forøvelser:



- Bevægelsen forud for afsættet fra udgangsposition til bundposition udføres uden løft eller afsæt. Ved denne øvelse trænes timingen forud for afsættet samt bundpositionen. Øvelsen kan også udføres hvor bunden sidder helt nede på knæ, og det dermed kun er toppen der laver bevægelsen. Dette vil skærpe fokus på toppens position forud for afsættet samt bundens albuer. Øvelsen gentages en eller flere gange i træk alt efter niveau.

- Afsættet erstattes med et løft, således at toppen hele tiden bliver stående i bundens hænder. Både toppen og bunden udfører afsættet, men toppen bliver stående i hænderne hele tiden og føres tilbage til udgangspositionen efterfølgende. Fra bundpositionen strækker toppen benene og trækker armene op til ørene. Ved denne øvelse trænes timingen forud for afsættet samt toppens position i svævefasen, da den skal være den samme som i løftet. Øvelsen gentages en eller flere gange i træk alt efter niveau.

VUGGE



Teknik

Den samme teknik anvendes både til par og trio.

Udgangsposition:

To bønder står med front overfor hinanden med let spredte ben. De holder deres armene frem i en let bøjet position og lidt bredere end skulderbredde, således at der skiftevis er en arm fra hver bund. Toppén står foran bønderne med ryggen til. Toppén læner sig tilbage og laver et lille afsæt, mens bønderne løfter toppén op. Toppén ligger gennemspændt i bøndernes arme med samlede ben og armene enten strakt ud til siden eller ned langs kroppen. Den ene bund holder toppén på den øverste del af ryggen lige under skulderbladene og på lårene lige under numsen. Den anden bund holder toppén på den midterste del af ryggen og den midterste del af lårene. Bønderne skal sørge for at være spændt ind i skal-position og spænde bryst-, skulder- og rygmuskler, samtidig med at skulderne presses ned. Dette giver den mest stabile position for bønderne. Toppén kan både ligge på ryggen eller maven.

Afsæt:

Bønderne starter afsættet ved at trække vejret dybt ind og føre armene en smule op. Herfra bøjer bønderne langsomt i benene, så de kommer ned omkring 90°. Fra denne bundposition strækker bønderne ekspositivt benene, så de i den første del af afsættet producerer kraften fra benene, og i den sidste del overføres kraften fra benene til armene, som førers op over hovedet og afslutter kastet. Toppen forbliver gennemspændt.

Svævefase:

Toppen udfører en vertikal svævefase og sørger for at beholde sin spændte position fra afsættet med strakte samlede ben.

Landing:

Umiddelbart efter bønderne har færdiggjort deres kast, gør de klar til at gribe toppen i vuggen igen. Bønderne holder derfor deres arme oppe over hovedet efter kastet, så de har mulighed for at gribe toppen så tidlig som mulig og aftage mest mulig af belastningen i landingen. Bønderne griber toppen på samme måde som toppen lå i udgangspositionen og sørger for at tage fra med armene og derefter benene, således at toppen får en så blød landing som mulig.

Modtagning:

- Som udgangspunkt tager modtageren kun i mod i landingen. Modtageren står bagved den ene af bønderne med en arm på hver side af bunden, som støtter toppen på den øverste del af ryggen og på lårene. Herfra har modtageren mulighed for at støtte toppen både hvis der er forvægt eller bagvægt i landingen.

Almindelige fejl:

- Bøndernes arme er enten placeret for højt oppe mod toppens hoved eller for langt nede mod toppens ben. Dette vil give ubalance i afsættet, og toppens svævefase vil ikke blive vertikal.
- Bevægelsen forud for afsættes laves for hurtigt, så begge bønder ikke har registreret afsættet, og timingen er derfor ikke optimal.
- Bønderne kaster kun med armene og glemmer at udnytte benenes kraft, hvilket vil medføre at momentet mister højde.
- Toppen er ikke gennemspændt i svævefasen, hvilket både kan medføre at momentet mister højde og at svævefasen ikke holder en vertikal bane.
- Bønderne tager kun fra med armene i landingen og glemmer at bruge benene, hvilket medfører en ubehagelig landing for toppen.
- Toppen taber sin nakke i landingen hvilket giver et smæld i nakken. Toppen skal sørge for at holde hagen ind til brystet.

Forøvelser

Før det endelige tempomoment udføres bør gymnasterne beherske følgende forøvelser:

- Bevægelsen forud for afsættet fra udgangsposition til bundposition, udføres uden løft eller afsæt. Ved denne øvelse trænes timingen forud for afsættet samt bundpositionen. Øvelsen gentages en eller flere gange i træk alt efter niveau.

SVING



Teknik

Udgangsposition:

To bønder står med front overfor hinanden med let spredte ben. Toppen ligger sig på ryggen på gulvet mellem de to bønder. Toppen løfter arme og ben, således at hver bund kan tage fat om en ankel og en arm. Bønderne holder rundt op toppens ankler, således at håndryggen er ind mod hinanden. Om toppens arm holder de rundt om underarmen, således at håndfladen ligger lige over toppens håndled, og pegefingern ligger op langs toppens underarm. Toppen holder om bøndernes håndled på samme måde. Dette giver det mest stabile greb. Herfra spænder toppen helt op, således at toppens numse løftes fra gulvet. Toppen er spændt ind i skal-position, og benene er let spredte. Bønderne skal ligeledes sørge for at være spændt ind i skal-position samt spænde bryst-, skulder- og rygmuskler samtidig med at skulderne presses ned.

Afsæt:

Bønderne starter afsættet ved at trække vejret dybt ind og føre armene en smule op. Herfra begynder svinget ved at bønderne trækker armene ud til den side hvor toppens hoved er, samtidig med at vægten i benene også føres ud til siden. Toppen svinges efterfølgende til modsatte side og derefter tilbage igen. Toppen forbliver i sin spændte position i svinget og sørger for at presse i mod bøndernes arme, når hoved svinges op ad, og hive op når ben svinges opad. Bønderne fører deres armene så langt op, de kan, og når de ikke kan fører dem højere op, giver de slip fra toppen, når toppen er i en position hvor benene peger nedad. Når svinget bliver til afsæt trækker toppen armene op til ørene.

Svævefase:

Toppen udfører en vertikal svævefase og sørger for at beholde sin spændte position fra afsættet. Toppen samler sine ben i svævefasen. I første del af svævefasen er toppens arme strakte over hovedet og i anden del af svævefasen fra svævefasens toppunkt til gulvet, fører toppen armene ud til vandret, således at bønderne kan gribe toppen i armene.

Landing:

Umiddelbart efter bønderne har færdiggjort deres kast, gør de klar til at gribe toppen i landingen. Bønderne holder derfor deres arme oppe over hovedet efter kastet, så de har mulighed for at gribe toppen så tidlig som mulig og aftage mest mulig af belastningen i landingen. Begge bønder drejer en kvart omgang, således at de griber toppen med front til hinanden. Bøndernes inderste hånd griber toppens arm ved siden af armhulen, og den yderste hånd griber på midten af underarmen. Bønderne tager også fra ved at bøje i benene. Toppen sørger for at spænde i mod med armene ved at presse armene ned, idet bønderne griber fat om armene. Toppen sørger ligeledes for at aftage landingen med benene.

Modtagning:

- Som udgangspunkt tager modtageren kun i mod i landingen. Modtageren står ved siden af den ene af bønderne og støtter toppen med den ene hånd på ryggen og den anden hånd lige under brystet. Herfra har modtageren mulighed for at støtte toppen, både hvis der er forvægt eller bagvægt i landingen.

Almindelige fejl:

- Bøndernes greb omkring toppens ankler og arme er ikke korrekt. Det er vigtigt at bønderne holder korrekt for at have det mest sikre og faste greb om toppen.
- Bøndernes sving er ikke koordineret og timet, hvilket medfører at momentet mister højde og svævefasen ikke bliver vertikal.
- Bønderne kaster kun med armene og glemmer at udnytte benenes kraft, hvilket vil medføre at momentet mister højde.
- Toppen er ikke gennemspændt i sving- og svævefasen, hvilket både kan medføre at momentet mister højde, og at svævefasen ikke holder en vertikal bane.
- Toppen trækker ikke sine arme helt op til ørerne i svævefasen, hvilket også medfører at momentet mister højde.
- Toppen spænder ikke i mod bøndernes hænder med armene i landingen, hvilket gør at bønderne ikke kan bremse kraften i landingen optimalt.

Forøvelser

Før det endelige tempomoment udføres bør gymnasterne beherske følgende forøvelser:

- Svinget forud for afsættet udføres uden løft eller afsæt. Toppen svinges således frem og tilbage et par gange. Ved denne øvelse trænes koordineringen og timingen i bøndernes sving samt toppens position.
- Afsættet erstattes med et løft, således at toppen hele tiden bliver i bøndernes hænder. Toppens svinges så højt som muligt, og toppunktet markeres ved at lave et lille hold. Herfra giver bønderne slip på toppen, så toppen kan lande på gulvet. Bønderne griber toppen som normalt. Bønderne kan også blive ved med at holde fast om toppens armene, således at de kun giver slip fra anklerne og nøjes med at flytte den ene hånd op på armen i landingen. Ved dennes øvelse trænes timingen forud for afsættet samt toppens position.



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



METODISK OPBYGNING AF PYRAMIDER

KAPITEL 8: METODISK OPBYGNING AF PYRAMIDER

PYRAMIDER

Pyramider er sammensætninger af balancemomenter, som danner store momenter. Pyramider opbygges som udgangspunkt med 4 gymnaster eller flere. Jo flere gymnaster der bruges til at opbygge en pyramide, jo større bliver den, og jo flere muligheder er der for at skabe kreative og nyskabende pyramider. Det er kun fantasien, der sætter grænser i opbygningen af pyramider.

Pyramider opbygges ud fra balancemomenter, som sættes sammen i en større sammenhæng. Der findes ikke noget reglement for pyramider, hvor man kan slå pyramider op. Det handler derfor om at bruge fantasien og skabe nye store pyramider ud fra de balancemomenter, man kender inden for par og trioer. Det er derfor en fordel at finde sin kreative side frem og prøve at arbejde ud af boksen. I denne proces er det en rigtig god idé at inddrage sine gymnaster. De tænker ofte kreativt og anderledes, og de har tit en masse nye ideer til momenter, de gerne vil prøve af. Det er samtidig en god måde at give gymnasterne medbestemmelse og indflydelse på træningen på.

I træningen af pyramider er der god mulighed for at veksle mellem det deduktive og induktive undervisningsprincip, som du er blevet introduceret for i basismaterialet. Du vil nedenfor blive præsenteret for 2 forskellige øvelser til pyramidetræning, hvor der er mulighed for at veksle mellem graden af både det deduktive og induktive undervisningsprincip.

Øvelse 1 - Tegn og gæt en pyramide

Forbered en bunke sedler hvor du på hver seddel har skrevet et tema eller et krav til en pyramide. Det kan f.eks. være at pyramiden skal have håndstand som tema, at der maksimalt må være 4 gymnaster der rører gulvet eller at den skal bestå af 3 lag. Gymnasterne deles op i grupper, og hver gruppe trækker derefter en seddel fra bunken. Gymnasterne starter med at tegne deres Pyramiden. Når opfylder kravet. Efterfølgende trænes den pyramide,, som der er tegnet og tilslut fremvises pyramiden for de andre grupper. De andre grupper gætter på, hvilket tema og/eller krav der blev stillet. Der kan gives point for rigtigt udført pyramide og for rigtige gæt på krav.

Øvelse 2 - Pyramide-vendespil

Tegn en masse forskellige pyramider på små ark og fordel dem rundt i hallen. Gymnasterne deles ind i grupper, så det passer med det antal gymnaster, der er tegnet pyramider ud fra. Sæt en spilletid på ca. 10-15 minutter. Det gælder for grupperne om at lave så mange af de tegnede pyramider de kan nå, inden tiden er gået. En person fra gruppen løber hen og, henter en tegning, viser den til de andre, og så udfører de pyramiden i fællesskab. Pyramiden godkendes af en træner, og når pyramiden er godkendt, må en ny fra gruppen hente et nyt ark med en ny pyramide. Vinderen er gruppen med flest gennemførte pyramider. Den samme pyramide kan kun godkendes én gang. Legen kan afsluttes med at, at hver gruppe fremviser den pyramider, de synes bedst om fra legen.

Sikkerhed og modtagning

Ved træning af pyramide er det godt at være flere hænder til modtagning. Sørg for at have alle trænere klar til denne del af træningen og gør også gerne brug af gymnaster, der ikke er en del af pyramiden af den ene eller anden årsag. Pyramider kan ofte blive brede og høje, og det er derfor vigtigt at have en modtager på både forsiden og bagsiden af pyramiden. Inden pyramiden bygges op og trænes, bør du som træner have gennemtænkt hvordan og hvor du skal tage i mod.

Hvis man skal bygge en stor pyramide op, er det en god idé at dele pyramiden op i flere små pyramider. Det giver et bedre overblik for dig som træner og modtager. Det kan også give et bedre overblik for gymnasterne, da de først kan nøjes med at koncentrere sig om én del af Pyramiden. Når de behersker den, kan de tilføje endnu en del. Når pyramiden deles op, giver det også nogle ledige hænder til at hjælpe med at tage i mod, hvis det bliver nødvendigt.

Tips til at sikre gymnasterne bedst i pyramidetræning:

- Ved store pyramider deles pyramiden op i mindre dele (flere små pyramide) og træner dem først.
- Sæt derefter pyramiden sammen del for del.
- Læg ekstra bløde måtter omkring de steder i pyramiden med et risikomoment.
- Hvordan og hvor skal du tage i mod. Placer dig ved det/de steder med størst risikomoment.
- Lav ikke sværere pyramide end de gymnaster er klar til

Vær ikke bange for at fejle – det er ofte ved en fejl at man kommer på en ny kreativ idé.





1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

4 HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?



TRÆNINGS- PLANLÆGNING

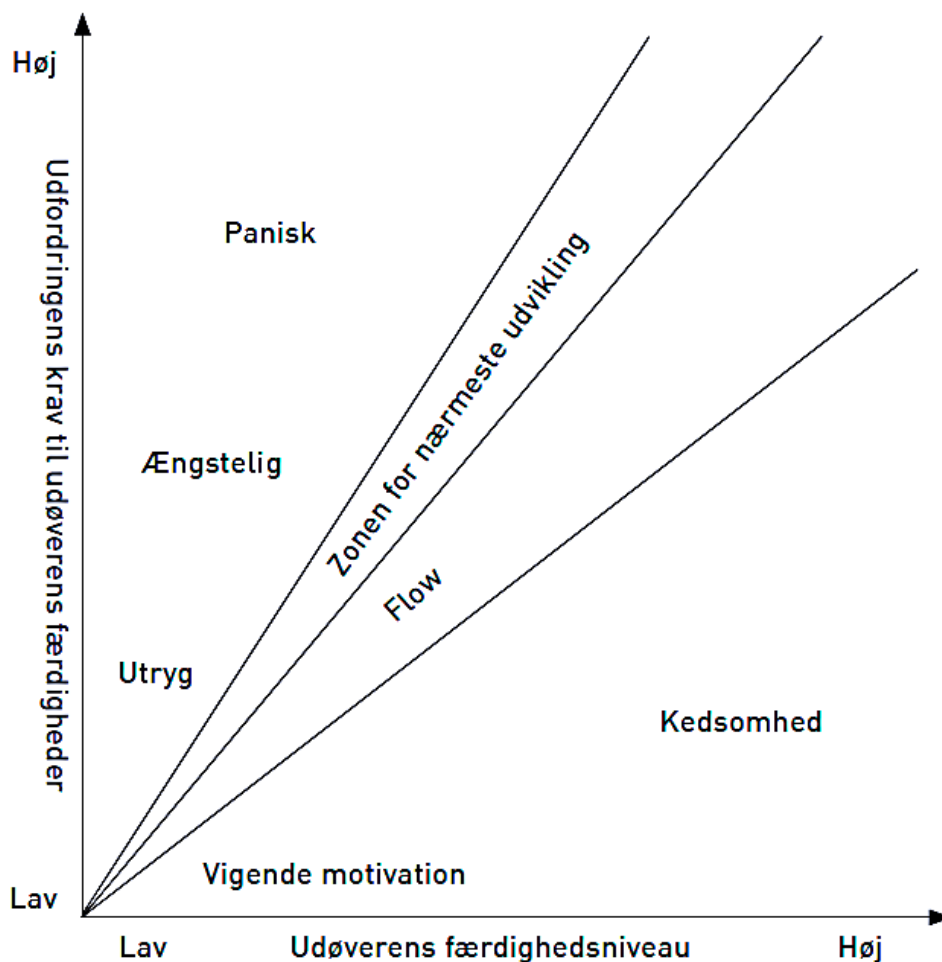
KAPITEL 9: TRÆNINGSPANLÆGNING

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

Som træner eller hjælpetræner der indgår i det daglige trænersteam, er du ansvarlig for at træningen forløber struktureret og fokuseret. Det er trænerens opgave at aktivere, motivere og fastholde børn og unge gennem hele træningen. Det kan være en stor udfordring, og det er derfor vigtigt at gøre sig tanker om, hvilke gymnaster man har med at gøre både i forhold til kronologisk alder, biologisk alder, kompetencer og niveau.

Det der ofte gør sig gældende i træninger indenfor acrobatic er, at en træning ofte skal inkorporere flere forskellige kronologiske og biologiske aldre, kompetencer og niveauer. Dette sætter trænerne på en svær opgave, da de skal sørge for at alle gymnasterne har en træning der er i flow. I GymTræner 1 basismaterialet præsenteres flowmodellen (Mihaly Csikszentmihalyi, 1989), som beskriver hvordan udfordringer i træningen skal harmonere med gymnastens færdigheder. Er udfordringerne for store i forhold til gymnastens færdigheder, skaber det angst, hvorimod hvis udfordringerne er få små i forhold til gymnastens færdigheder, medfører det kedsomhed. Udfordringer og færdigheder skal således stemme overens for at skabe flow. Det er derfor vigtigt at du som træner kan navigere mellem progression og regression af forskellige momenter og elementer i træningen. Når det er muligt at navigere mellem progression og regression, er det samtidig muligt at tilpasse træningen til de enkelte gymnaster, imens træningen stadig er struktureret og det overordnede fokus fastholdes.

FLOWMODELLEN



Kilde: DIF (2011). Tekniktræning. Side 12.

Hvordan kan du som træner arbejde med progression og regression i opvarmningsøvelser?

Vælg et fokus for en træning eller for en del af en træning. Hvordan kan du som træner arbejde med progression og regression indenfor dit valgte fokus?

Hvilke forskelle og ligheder er der mellem en træning til et hold med 6-10-årige og et hold med 7-20-årige?

MÅL, FOKUS OG TID

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

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

Hvad er målet med træningen?

Som du har lært i GymTræner 1 – Basis materialet, kan man arbejde med målsætninger på mange niveauer. Som træner kan man bruge gymnasternes egne målsætninger som rettesnor for, hvad de enkelte træninger skal have fokus på. Har man i starten af en sæson indsamlet hele holdets målsætninger, så har træneren mulighed for at finde det generelle niveau for holdet og dermed udvælge de relevante øvelser og momenter, som skal trænes. Derudover har træneren også selv mulighed for at sætte mål for en sæson gerne i samarbejde med sine gymnaster. Man kan sætte mål med både det fysiske, psykiske og sociale element for øje. Dette kan blandt andet være:

Fysisk mål:

- At gymnasterne lærer et nyt moment

Psykisk mål:

- At gymnasterne lære at modtage en fælles besked
- At gymnasterne alle har sat ord på, hvad der er gået godt ved dagens træning

Sociale mål:

- At gymnasterne bliver bedre til at hjælpe hinanden (f.eks. ved at flere par og trioer arbejder sammen)
- At gymnasterne bliver bedre til at give hinanden feedback

Det er vigtigt at man som træner har gjort sig tanker om, hvornår målet er opnået. Kan målet måles (ofte de fysiske mål), eller er det mere et spørgsmål, om hvordan ser det ud i hallen, når gymnasterne er blevet bedre til f.eks. at give hinanden feedback.

Man bør som en del af et trænerteam også sørge for at få afklaret, hvad målet er med dagens træning. En træning kan have et eller flere mål. Dette kunne f.eks. være, at der i en træning er fokus på balancemomenter med lodret position. Disse momenter kan trænes på mange forskellige måder, og der er mulighed for både at arbejde med progression og regression. Målet for denne træning kunne derfor være, at alle skal have prøvet at lave en to mand høj, inden træningen er slut. Efter træningen er det vigtigt at evaluere og gøre sig overvejelser om, hvorvidt målet med dagens træning blev opnået eller ej. Lavede alle en to mand høj? Hvorfor lykkedes det eller hvorfor lykkedes det

ikke? Var det for nemt eller for svært for gymnasterne? Skal vi sætte et lettere eller et svære mål for næste træning?

Når der kan svares på disse spørgsmål, bliver det muligt for trænerteamet at sætte nye mål, der passer til holdet, og som vil hjælpe gymnasterne med at udvikle deres gymnastiske færdigheder.

Hvad skal fokus være i træningen?

Det er vigtigt at man som træner overvejer, hvilket fokus der er for dagens træning. Det valgte fokus har nemlig indflydelse på flere ting. Det valgte fokus i træningen vil have indflydelse på, hvordan opvarmningen bør forløbe, samt hvilke grundelementer der inddrages. Er dagens fokus f.eks. hånd-hånd fatning med katete, så bør opvarmningen indeholde elementer hvor der både arbejdes med hånd-hånd fatning og katete. Det kan både inddrages som en del af styrketræningen, som grundtræning på håndstandsbarre eller som et mere legende element.

En væsentlig pointe i forhold til valg af fokus er, at man skal passe på med at ville nå for meget på en enkel træning. Det kræver en del (forskellige) gentagelser af de enkelte delelementer og momenter, før de er automatiseret hos gymnasten. Hvis man i én træning skal nå at varme op, lave grundtræning og arbejde med både balance- og tempomomenter, så efterlader det ikke meget tid til mange (forskellige) gentagelser af de enkelte delelementer og momenter. I stedet bør man fokusere på enkelte momenter i en træning og så vælge et andet moment i en anden træning.

Hvordan udnytter vi bedst tiden?

Som det også er beskrevet i GymTræner 1 – Basis materialet, så er det vigtigt at gøre sig bevidst om alle de detaljer, der har indflydelse på træningen, så tiden udnyttes mest effektivt. Nedenfor er tjeklisten fra GymTræner 1 – Basis repeteret.

- 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?
- Hvem gør hvad (trøster dem falder, tænder musikken, styrer tiden, gør klar til den næste øvelse, viser, retter, forklarer, tager imod, etc)?

TRÆNINGSPLANLÆGNINGENS SYV FASER

Træningsplanlægning på GymTræner 1 - Akrobatik vil tage udgangspunkt i træningens syv faser. Du vil i de efterfølgende afsnit blive præsenteret for de syv faser: forberedelse, opstart, opvarmning, træning (teknisk & fysisk), afslutning, evaluering og restitution.

1. FORBEREDELSE

I forberedelsesfasen planlægger træneren, hvad der skal ske i træningen. Alt fra indholdet i opvarmningen, grundtræning, tekniske øvelser og momenter. I forberedelsesfasen kommer træneren også i hallen og gør klar forud for 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. 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. Der skal måske hentes redskaber og rulles måtter ud, hvortil det med god mening skal gøres af gymnasterne selv. Her kan man opsætte regler om, hvornår måtterne skal være rullet, så træningen kan starte på det ønskede tidspunkt. Dertil må man være opmærksom på, at måtterulning ikke negligeres, så det altid er de samme gymnaster, der ruller ud og ind.

3. OPVARMNING OG GRUNDTRÆNING

På GymTræner 1 - Basis lærte du om opvarmning - herunder den generelle og specifikke opvarmning. I kapitlet *Opvarmning og grundtræning* i dette materiale blev der gennemgået øvelser og ideer til grundtræning i opvarmningen indenfor akrobatik.

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:

- Pulsene stiger og der sættes gang i kredsløbet. Mængden af ilt og næring øges til musklerne.
- Kropstemperaturen stiger og medfører hurtigere kemiske processer – f.eks. 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 reaktionsevne.

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 imødekomende attitude.
- Sammenholdet kan styrkes gennem positive og fællesskabende oplevelser – f.eks. 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 overlappe, og afhængig af den totale træningstid, vil der ofte bruges relativ 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 momenter du skal prioritere ved hver enkelt træning. På den måde sikrer du, at ingen af de ønskede momenter eller øvelser forsømmes.

4. TRÆNING – TEKNISK OG FYSISK

I den tekniske træning er det primært momenter og forøvelser til momenter som trænes. Der kan være forskellige fokuspunkter og hver gymnast kan have deres eget fokuspunkt, selvom det er samme moment, der trænes. Ved træning af momenter kan momentet også deles helt op, således at toppen laver én form for tekniktræning, og bunden eller bønderne laver én anden form for tekniktræning.

5+6. AFSLUTNING OG EVALUERING

Som i opstarten har hver træner/forening deres egen måde at afslutte en træning på. Nogle vil stille deres gymnaster op på række, andre vil give afsluttende high-fives og nogle vil sidde og strække ud i rundkreds. Derudover vil der gives korte informationer, eksempelvis om næste træning, og træningen kan kort evalueres. Måske redskaber skal pakkes på plads og måtter rulles sammen. Dette kan gøres til en leg, f.eks. ved at kæmpe mod tiden. På denne måde motiveres der til, at alle hjælper til og sammenpakning 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 hæfterne, 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

Du er nu klædt på til at gå i gang 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 eksperimentere 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?

Ud fra teorien om aldersrelateret træning fra GymTræner 1 – Basismaterialet og teorien om træningsplanlægning både fra GymTræner 1 – Basismaterialet og dette materiale kan du nu lave en kvalificeret træningsplan og en kvalitetsrig træning.

TRÆNINGSPANLÆGNING AF EN ENKELT TRÆNING

Beskrivelse af holdet (alder, køn, disciplin, niveau, tidspunkt på sæsonen, antal gymnaster, træningstid)

Aktivitet Tid	Indhold (overordnet) Vigtige pointer/fokuspunkter	Redskaber/udstyr Andre bemærkninger

Planlægning af den enkelte aktivitet i træningen

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

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



1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

4 HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?





KONKURRENCE – HOW TO

KAPITEL 10: KONKURRENCE – HOW TO

Hvis du har fået blod på tanden til at dine gymnaster skal prøve kræfter med konkurrenceverdenen, så har GymDanmark forskellige tilbud. Du vil blive introduceret for nogle af tilbuddene her, og yderligere information om regler, konkurrencer og licens kan findes på GymDanmarks hjemmeside.



KONKURRENCE I SPORTS ACROBATIK

I sports acrobatik konkurreres der i 5 forskellige kategorier:

- Dame par (2 damer)
- Herre par (2 mænd)
- Mix par (kvindelig top og mandlig bund - i Danmark kan det også være en mandlig bund og en kvindelig top)
- Dame gruppe (3 damer)
- Herre gruppe (4 mænd)

I Danmark konkurreres der på 5 forskellige niveauer. Der konkurreres i DK1, DK2 og DK3, som er det danske regionale og nationale reglement og i junior og seniorer, som er FIGs (Federation Internationale de Gymnastique) internationale reglement for age group og senior. I DK1, DK2 og DK3 konkurreres der i en kombineret rutine, indeholdende både tempo- og balancemomenter. I DK1, DK2 og DK3 er der ingen aldersrestriktioner. Både i junior og senior konkurreres der med en temporutine, kun indeholdende tempomomenter, og en balancerutine, kun indeholdende balancemomenter. Alle rutiner udføres til musik på et 12 x 12 meter spejtmåtte gulv. For deltagelse i GymDanmarks konkurrencer, på regions- eller forbundsniveau, kræves der gyldig konkurrencelicens for perioden 1. august - 31. juli.

ACRO CUP

Acro Cup er en simpel konkurrence som afholdes i løbet af sæsonen. I konkurrencen er der ingen alders- eller niveaurestriktioner, og det er muligt at deltage både som par, gruppe eller individuelt. I konkurrencen udføres der kun enkelte momenter, og der er således hverken musik eller koreografi. Der konkurreres på udførelse og ikke sværhedsgrad og der konkurreres derfor i 5 kategorier:

- Par (dame par, herre par og mix par) balancemomenter
- Par (dame par, herre par og mix par) tempomomenter
- Gruppe (dame gruppe og herre gruppe) balancemomenter
- Gruppe (dame gruppe og herre gruppe) tempomomenter
- Individuelle momenter

Acro Cup er en konkurrence, der giver mulighed for at konkurrere ud fra de forudsætninger, man som gymnast besidder inden for sports acrobatikken, samtidig med at det ikke er nødvendigt at sammensætte en hel rutine. Acro Cuppen egner sig både til nye gymnaster, som skal lære at gå til konkurrence og blive bedømt af dommere, og til erfarne gymnaster, som har brug for at teste deres momenter af foran dommere inden de sættes ind i deres konkurrencerutiner. For at deltage i Acro Cuppen skal gymnasten enten have GymDanmarks begynderlicens eller national konkurrencelicens.

PYRAMIDEKONKURRENCE

Pyramidekonkurrencen er en konkurrence for hold (minimum 8 gymnaster), hvor der konkurreres med en rutine indeholdende 2 pyramider. Rutinen udføres til musik på 12 x 12 meter spejtmåtte gulv. I pyramidekonkurrencen er det kun fantasien der sætter grænser, og alle kan deltage.

ANDRE KONKURRENCER, EVENTS OG ACROBATIKSAMLINGER

- Camps – afholdes af forskellige foreninger og efterskoler.
- Fastelavn Cup – opvisningskonkurrence for acrobatikhold. Fastelavs Cup afholdes af efterskolen BGI Akadami.
- Klubmesterskaber og venskabskonkurrencer - afholdes af flere foreninger og klubhold i løbet af sæsonen.





1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

4 HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?



OPGAVER OG DEN AFSLUTTENDE PRØVE

DEN AFSLUTTENDE PRØVE

I den afsluttende prøve får du udleveret en case. Casen vil omhandle en situation fra et acrobatic hold, hvor der vil blive fremhævet et mål eller en udfordring, som din gruppe af gymnaster står overfor. Den praktiske prøve består af 2 dele, som begge besvares ud fra den udleverede case.

DEL 1

Del 1 skal besvares med et teorioplæg (ud fra undervisningen på uddannelsen, de tidligere kapitler og basismaterialet) på maksimum 5 minutter. Du får et mål og nogle givne momenter at forholde dig til. Her skal du gøre dig følgende overvejelser:

- Hvad er gymnastens mål eller udfordring?
- Hvilke gymnaster arbejder vi med?
 - Psykisk
 - Socialt
 - Motorisk
 - Fysiologisk
- Hvilke undervisningsmetoder vil du bruge i dette træningspas?
- Hvordan vil du arbejde med progression og/eller regression?
- Hvordan skal gymnasterne organiseres i dette træningspas?
- Hvor lang tid, skal de træne de forskellige øvelser?
- Hvordan udnyttes tiden bedst i træningen?

DEL 2

I del 2 skal du i praksis undervise i udvalgte dele fra dit teorioplæg (ca. 5-10 min).



09.2020 · Produktion: FORMEGON

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND