

# GYMTRÆNER HJÆLPETRÆNER

**Gym**Danmark  
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

**Udgiver:**

GymDanmark  
1. opslag 2020 - 2. udgave

**Redaktion:**

Betina Juul Nielsen  
Malou Boeck-Iversen  
Alexander Busk Enevoldsen  
Andorra Lynn Jensen  
Kathrine Labæk  
Pil Christiane Lindekron  
Anita Lynge Bentved

**Foto:**

Michelle Iversen  
GymDanmark

**Grafisk opsætning og tryk:**

Formegon Aps

**GymDanmark**  
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

GymDanmark  
Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby

T +45 4326 2601  
info@gymdanmark.dk  
CVR nr. 20916818

## 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 gymnaster lærer og forstår.

GymTræner er **specialiserede træneruddannelser** for alle grene af gymnastikken – lige fra hjælpetrænerniveau 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 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

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

### SIKKERHEDS- UDDANNELSE

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Trænings-  
miljø og dig  
som leder

Trænings-  
planlægning  
og fysisk  
træning

Sports-  
psykologi

#### GYMTRÆNER 2 – BASIS UDDANNELSEN

69 timer

Modulerne gennemføres i vilkårligt rækkefølge

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

Her er du

## GYMTRÆNER HJÆLPETRÆNERUDDANNELSEN

<b>GymTræner – Hjælpetræneruddannelsen (ikke obligatorisk)</b>	
<b>Basisdel</b>	8 timer
<b>Disciplindel</b>	-
<b>Målgruppe</b>	Min. 12 år
<b>Krav for deltagelse</b>	Ingen
<b>Udbytte</b>	Efter denne uddannelse vil hjælpetræneren kunne igangsætte, tilpasse og undervise i en enkelt planlagt aktivitet (fx igangsætte en leg, enkeltstående elementer fra opvarmning/grundtræning)
<b>Fokus</b>	<b><i>Igangsætning og tilpasning af en aktivitet</i></b>
<b>Indhold</b>	Trænerrollen, Den gode træning, Gymnastik for børn, Praktisk igangsætning af aktiviteter og feedback
<b>Certificering</b>	Efter at have gennemført hjælpetræneruddannelse vil du være certificeret GymDanmark Hjælpetræner
<b>Eksamen</b>	Uddannelsen afsluttes med en kort opgave, som skal afleveres

# GYMDANMARK

Til dette afsnit hører E-læringsmodulet: GymDanmark  
www.ie.dif.dk

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

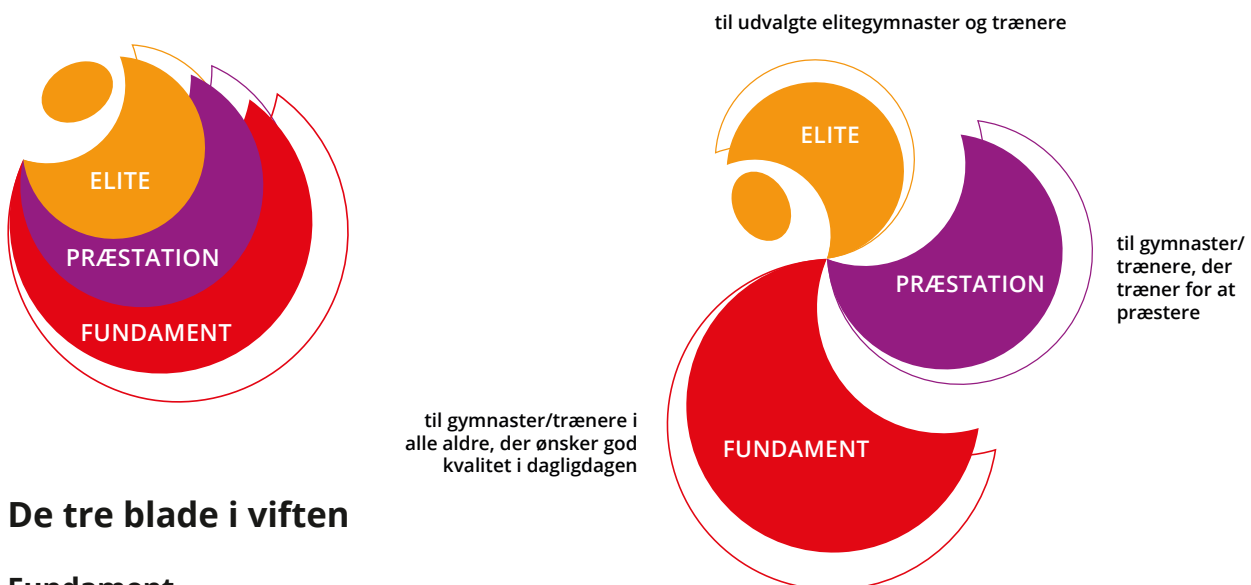
Danmarks Gymnastik Forbund, i daglig tale GymDanmark, er et af de største specialforbund under Danmarks Idrætsforbund (DIF). GymDanmark har eksisteret i over 120 år, og nogen kender måske GymDanmark under forkortelsen "DGF", der i 2014 blev skiftet ud med det nye kaldenavn, GymDanmark.

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 man i stedet for, 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**



## INDHOLD

<b>Trænerrollen .....</b>	<b>9</b>
<b>Dig som hjælpetræner.....</b>	<b>15</b>
<b>Den gode træning.....</b>	<b>23</b>
<b>Opsamling .....</b>	<b>37</b>
<b>Obligatorisk afsluttende opgave .....</b>	<b>45</b>
<b>Gode råd ... til at blive en (endnu) bedre træner .....</b>	<b>48</b>
<b>Billag - inspiration til lege .....</b>	<b>51</b>



# TRÆNERROLLEN

Trænerrollen

Dig som hjælpetræner

Den gode træning

Opsamling

Obligatorisk  
afsluttende opgave

Bilag  
- inspiration til lege



## INDLEDNING

Dette hæfte er en hjælp til dig, som er hjælpetræner. Måske er du lige begyndt som hjælpetræner i foreningen, måske har du været hjælpetræner en sæson eller to, eller du er en af de forældre, der har sagt ja til at hjælpe med træningen på dit barns hold. Når du har læst hæftet og gennemført uddannelsen GymTræner – Hjælpetræner, har du fået en række redskaber at støtte dig til, når du skal fungere som hjælpetræner.

Når vi træner børn, er det vigtigt, at træningen bliver så alsidig og varieret som mulig. Det vil give børnene de bedste betingelser for, at kunne fortsætte med gymnastik eller idræt hele livet. Sørg derfor for at præsentere børn for flere forskellige former af gymnastikken.



## Den gode træner

### Øvelse 1

Sæt kryds på linjen. Hvor enig er du i følgende udsagn?

Udsagn 1: "Træneren skal selv være en dygtig gymnast"

**UENIG**

**ENIG**

Udsagn 2: "Inden man selv får ansvaret for et gymnastikhold, skal man have været træner hos en erfaren træner"

**UENIG**

**ENIG**

### Øvelse 2

Hvad kendetegner den gode træner? Skriv så mange svar, du kan komme i tanke om. Herefter skal I i gruppen blive enige om de tre vigtigste i hver kategori.

Den gode træner	
Træneren skal være (personlighed):	Træneren skal kunne (faglighed):

### Øvelse 3

Hver gruppe laver to mindmaps med et spørgsmål i midten:

Hvad er trænerens opgaver?

Hvem er trænerens samarbejdspartnere?

Papirerne sendes rundt i gruppen, og man skiftes til at tilføje noget, indtil man ikke kan finde på mere.

## Ansvarsfordeling

Der er stor forskel på, hvad foreningen kan forvente af dig afhængigt af din alder, uddannelse, erfaringer, baggrund i gymnastikken med videre. Det er derfor vigtigt at få afklaret, hvad dine og foreningens forventninger er til dig som hjælpetræner, og få en klar aftale om ansvars- og opgavefordelingen i forhold til eventuelle andre trænere og bestyrelsen.

Der er ting, som en forening ikke bør forvente af en ny ung hjælpetræner. Du bør bl.a. ikke have ansvaret for at skulle forklare og stå til ansvar overfor en række kritiske forældre, der er utilfredse med indholdet i træningen. I de tilfælde skal du søge hjælp hos træneren, som skal håndtere den slags udfordringer.

Til gengæld er du som hjælpetræner aldersmæssigt tættere på gymnasterne. Du kan nemmere sætte dig ind i deres hverdag, og er typisk super god til at lege med gymnasterne. Det korte af det lange er, at vi typisk er gode til forskellige ting, og derfor kan vi som undervisere også med fordel gøre brug af vores forskellige kompetencer og styrker.

## Tillykke – Du er nu blevet en rollemodel

Når du bliver hjælpetræner, bliver du også rollemodel. Det er helt naturligt, at dine gymnaster ser op til dig. Du har en viden og/eller nogle færdigheder, som de ikke har. Derfor vil de gerne lære det, du kan eller ved. For nogle børn bliver træneren den nye rollemodel i takt med, at de frigør sig fra deres egne forældre. Det, du siger og gør, er nærmest lov. Konsekvensen er, at de lægger meget mærke til, hvad du gør, og i nogle tilfælde gør, som du gør, og ikke som du siger, de skal gøre. Hvis gymnasterne skal have gymnastiktøj på, tale pænt til hinanden og have elastik i håret, hvis det er langt, så er det vigtigt, at du som rollemodel gør det samme, som du forventer af dine gymnaster.

Derfor er det vigtigt at du som hjælpetræner deltager aktivt i undervisningen. Sørg for at vide, hvilke øvelser din træner har planlagt, og hvilken rolle din træner har tænkt sig, at du skal spille i undervisningen.

## Træningsmiljøet

Som hjælpetræner og rollemodel er du i høj grad med til at skabe miljøet omkring træningen. Er du glad og positiv, bliver mange af dine gymnaster også glade og positive. Skælder du meget ud, begynder gymnaster også at skælde ud på hinanden. Er der plads til at lave fejl i din træning, er der større sandsynlighed for, at gymnasterne bliver mere eksperimenterende og modige.

GymDanmark ønsker, at gymnasterne opnår et så bredt, grundlæggende fundament som muligt, og går derfor ind for en så sen specialisering som muligt. Det brede fundament og den sene specialisering kan øge motivationen og glæden ved aktiviteten og dermed øge kvaliteten i træningen og forhindre udbrændthed.



# DIG SOM HJÆLPETRÆNER

Trænerrollen

Dig som hjælpetræner

Den gode træning

Opsamling

Obligatorisk  
afsluttende opgave

Bilag  
- inspiration til lege





## At lære noget

Som hjælpetræner er det ikke dig, der vælger, hvilke øvelser I skal lave til træning. Det gør din træner. Selvom det er en træneropgave at vælge øvelser, så er det som hjælpetræner godt at kende til princippet om at vælge og tilpasse øvelser efter gymnasternes færdigheder. Gymnasterne skal opleve, at de lykkes med noget, at de bliver bedre til det, som de har lagt kræfter i at træne.

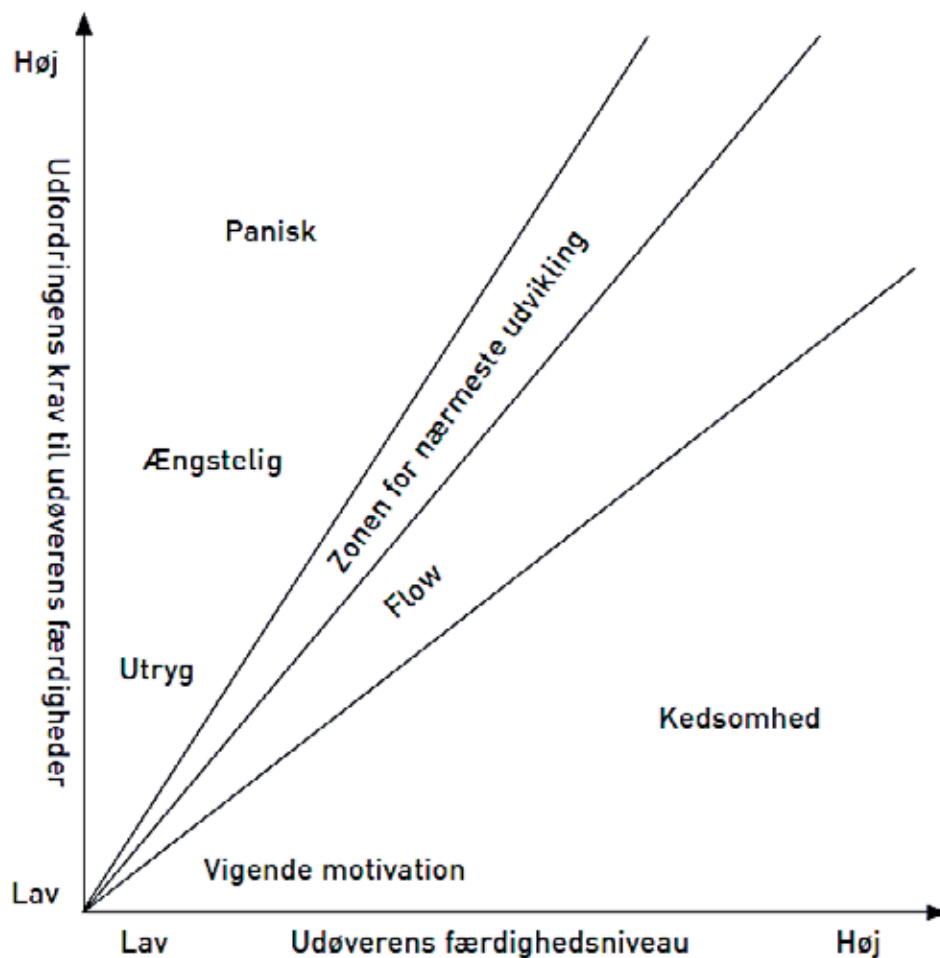
Tænk på gymnastikøvelser som trin på en trappe. Hvert trin er en øvelse. Jo højere på trappen man er, jo sværere er øvelsen. Det handler om at kende alle trin.

## At have det sjovt

Børn fremhæver det "at have det sjovt" som en vigtig grund til, at de dyrker idræt, og hvorfor de bliver ved med at gøre det. Hvis gymnasterne skal synes, at træningen er sjov, er det vigtigt, at de oplever den rette balance mellem det, de kan og de udfordringer, du som træner stiller dem over for. Hvis udfordringerne er for nemme, kommer de til at kede sig. Hvis udfordringerne derimod er for svære, bliver de utrygge og usikre på sig selv. Det handler om at ramme "Zonen for nærmeste udvikling", her bliver gymnasten bedre.

Gymnasterne vil være på forskellige steder i deres udvikling, og I skal som trænere derfor være opmærksomme på, at det der er en god udfordring for den ene, måske ikke er det for en anden.

## Flowmodellen



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

## Lege

Lege er et godt redskab til at skabe sjov og glæde i træningen. Der findes mange former for lege: Fangelege, stafetlege, sanslege, kampelege, kreative lege osv. Rigtig mange lege kan fungere som grundtræning, der styrker enten musklerne, konditionen, bevægeligheden eller koordinationen. Andre lege styrker primært evnen til at samarbejde. En fordel ved mange lege er, at de er forbundet med få regler, er nemme at sætte i gang og kan køre af sig selv, uden træneren behøver at blande sig ret meget.

Få inspiration til gode lege til træningen bagerst i hæftet eller i legekataloget, som du finder via QR-koden.



## Tryghed

Tryghed er en anden vigtig ting under træningen. Det handler om miljøet omkring træningen, og om at gymnasterne føler, at der er "styr på tingene". Det betyder flere ting. Eksempelvis kan gymnasterne være med til at bestemme, hvilken leg der skal leges til næste træning, men samtidig skal I som trænere vise, at I tør tage ansvar og være "chefen". Det nytter ikke, at nogle gymnaster får "magten" og bestemmer. Så kan der opstå situationer, hvor nogle gymnaster får at vide, at de er "elendige" af andre på holdet, at de ikke kan være med på holdet, fordi de er for dårlige osv. Det skaber utryghed, og derfor er det vigtigt, at træneren sætter nogle retningslinjer, så alle føler sig velkomne og at du, som hjælpetræner, er med til at vise gymnasterne, hvordan man skal opføre sig. Mobning kan under ingen omstændigheder tolereres.

Tryghed handler ligeledes om, at gymnasterne ved, hvad de kan forvente. For eksempel hvad der skal ske til træningen i dag, og at der er trænere og hjælpetrænere, som gymnasterne kender.

## Instruktion

Helt centralt i træningen står kommunikationen – forstået som instruktion og feedback mellem trænere og gymnaster. Træneren er hele tiden "på" og instruerer og viser, hvordan øvelserne skal udføres, eller kommer med korrektioner og forslag til, hvordan gymnasterne kan gøre tingene anderledes. Som hjælpetræner er det vigtigt, at du bakker op om det, træneren siger og hjælper gymnasten til at forstå rettelsen. Det kan være, at du lige viser gymnasten øvelsen en gang til eller gentager rettelsen for gymnasten, imens du fysisk retter gymnasten ved fx at placere hans/hendes arme helt inde ved ørerne eller hjælper med at strække fodledet ved at stryge ham/hende over fødderne.

## Hvor går det galt?

Man kan tale om forskellige elementer eller niveauer af kommunikation:

- Bliver der lyttet til og hørt, hvad der bliver sagt?
- Bliver det hørte budskab forstået?
- Bliver det forståede budskab accepteret?

Hvis kommunikationen fejler, vil det ofte være på et af disse tre niveauer, og ved at forstå denne model vil træneren i højere grad kunne sætte ind der, hvor kommunikationen er gået galt.

## Vis-forklar-(vis)-prøv

Undervisningsprincippet vis-forklar-(vis)-prøv er godt at være opmærksom på, hver gang du instruerer. Hvis en øvelse kun forklares mundtligt, mister gymnasterne hurtigt interessen og har også tit svært ved at forstå instruktionen.

Start med at vise øvelsen, forklar så øvelsen, (vis så øvelsen igen), inden gymnasterne får lov til selv at prøve øvelsen.

Undersøgelser viser, at udøvere er markant bedre til at udføre en øvelse, hvis de har set den vist, inden de selv skal lave den. Ved at vise øvelsen rammer man dem, som lærer bedst ved at se (visuelt). Ved at forklare øvelsen rammer man dem, der lærer bedst ved at lytte (auditivt), og ved at udøvere får lov at eksperimentere med øvelsen, rammer man dem, der lærer bedst ved at bruge kroppen (kinæstetisk).

Giv så korte instruktioner som muligt, så gymnasterne kan fastholde opmærksomheden, og forklar kun en enkelt ting ad gangen.

## Feedback

Når dine gymnaster laver fejl, giver det dig mulighed for at rette dem. Det kan du gøre på flere måder. Vær opmærksom på, at vores hjerner har svært ved at forstå ordet "ikke". Når du skal give dine gymnaster feedback, er det derfor en fordel at fokusere på, hvad de skal gøre, frem for at fokusere på det, de ikke skal gøre. Husk derfor at rose gymnasterne, når de gør noget rigtigt, og ikke kun fokusere på, hvad de gjorde forkert. Hvis en gymnast eksempelvis bøjer armene i fejesving, er det vigtigt at sige "Stræk armene" i stedet for "Du skal ikke bøje armene".

## Vær konkret og konstruktiv

Den feedback du giver, skal være konstruktiv. Det betyder, at gymnasten skal kunne bruge det, du siger til at blive bedre. Derfor er det vigtigt, at du er konkret i din feedback. Det nytter ikke at sige "Spænd". Skal gymnasten bruge det til noget, skal det være præcist, fx "Du skal klemme ballerne sammen, når du står på hænder".

Sådan en sætning kan med fordel følges op med at vise, hvordan det skal gøres, så det ikke bare bliver ord, der står alene.

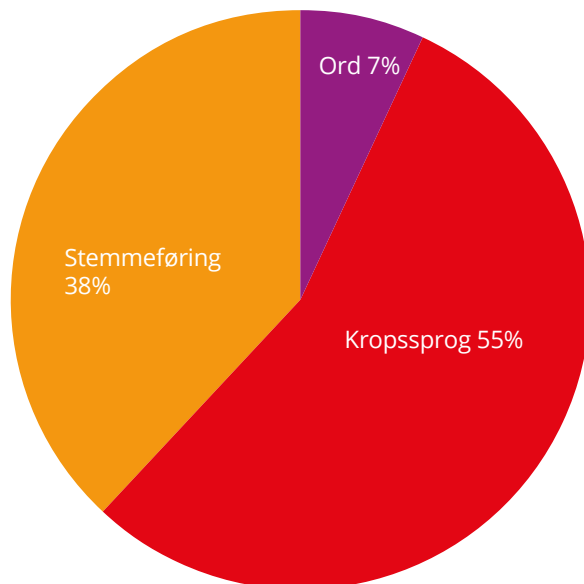
Det gælder også, når du roser. Du skal være konkret i din ros, og sige hvad det var, der var godt, fx "Du strakte benene rigtig flot denne gang". Det er en konstruktiv ros, som gymnasten kan bruge meget bedre, end hvis du blot siger "Flot spring".

## God feedback er:

- **Begrænset:** Helst kun én rettelse ad gangen, mere kan man ikke rumme
- **Konkret:** Så gymnasten præcis ved, hvad han/hun skal gøre
- **Fremadrettet:** Fokusér på, hvad gymnasten skal gøre, ikke hvad han/hun har gjort
- **Positiv og konstruktiv:** Negativ kritik har ingen effekt, udover at man ødelægger selvtiliden hos gymnasten. Sig hvad der var godt, og hvad de skal tænke på at gøre næste gang
- **Ærlig:** Lad være med at give falsk ros, du bliver hurtigt utroværdig
- **Målrettet:** Giv feedback på de fokuspunkter, der på forhånd er givet

## Kropssprog

Lige gyldigt, om du er i gang med at instruere, give feedback eller småsnakke med dine gymnaster, skal du være opmærksom på dit kropssprog. Kropssproget er det første man forsøger at afkode, når man er i tvivl om, hvad der bliver sagt. Bevidst eller ubevidst kigger de efter din mimik. Ser du glad eller sur ud? Dernæst lægger de mærke til din stemmeføring. Taler du lavt eller højt? Taler du vredt eller lyder du glad? Det, de lægger mindst mærke til, er faktisk hvilke ord, der kommer ud af din mund.



Kropssproget er det første man prøver at afkode, hvis man er i tvivl om, hvad der bliver sagt.

Som hjælpetræner er det vigtigt at assistere træneren, så gymnasterne:

- lærer noget
- har det sjovt
- føler sig trygge

Dette opnås gennem gode instruktioner og feedback.

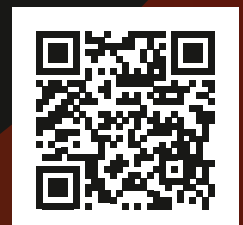


# GYMDANMARKS ØVELSESBANK

**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.





# DEN GODE TRÆNING

Trænerrollen

Dig som hjælpetræner

Den gode træning

Opsamling

Obligatorisk  
afsluttende opgave

Bilag  
- inspiration til lege



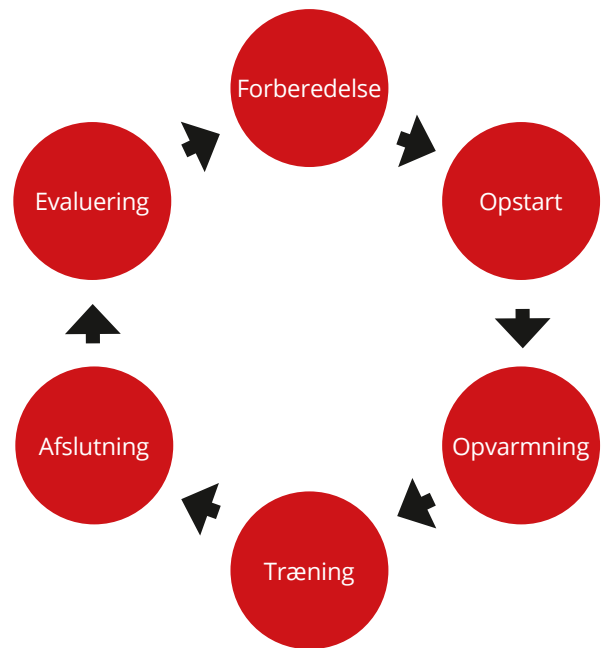


## TRÆNINGENS 5 FASER

En træning indeholder forskellige dele:

Forberedelse, opstart, opvarmning, træning samt afslutning og evaluering. De enkelte dele er forberedende for det næste, der skal ske – derfor er de placeret i en cirkel. Hvis man efter hver træning kort evaluerer, hvordan det er gået, starter man automatisk forberedelsen af næste træning.

Det er vigtigt, at en træning tilpasses gymnasternes alder og færdigheder. I løbet af en træning er der fokus på forskellige typer af træning eksempelvis motorisk eller fysisk, men overordnet set træner vi også sociale og mentale færdigheder med vores gymnaster. Det sociale træner vi, når vi træner sammen som hold, leger lege, står i kø og lytter, når træneren taler. Det mentale handler mere om at gøre vores gymnaster selvstændige og mindre afhængige af konstant trænerovervågning. De skal med tiden lære at tage ansvar for egen læring.



### Forberedelse

Træningen starter, før træningen starter

For at kunne afholde en god træning, skal du være forberedt. Jo bedre forberedt du er, desto bedre vil træningen højst sandsynligt forløbe. Men hvad ligger der i at være forberedt? Det handler bl.a. om:

- At kende dagens program. Hvilke øvelser I skal lave? I hvilken rækkefølge de skal laves? Hvordan øvelserne kan ændres, hvis øvelserne viser sig at være for svære, hvis nogle af gymnasterne ikke kommer, eller der er kommet et par nye til, som skal være med for første gang?
- At have flere øvelser eller lege klar, end I regner med at skulle bruge. Der sker næsten altid noget uforudsigeligt. Måske bliver din træner forsinket eller det kan være, at energien blandt gymnasterne ikke lige passer til det, I havde planlagt, fordi de har været på tur med skolen og er trætte.
- At være omstillingsparate, så I kan fortsætte træningen, uden der opstår for meget kaos pga. udefrakommende begivenheder eller overraskelser. Her kan jeres kort med øvelser eller legene sidst i hæftet være en hjælp.

Eksempel på træning (60 minutter):

- 15 minutters opvarmning
- 30 minutters gymnastik
- 10-15 minutters afsluttende leg



### Opstart

Perioden fra gymnasterne begynder at møde til træning og til ca. 5-10 minutter ind i træningen. Her handler det om at skabe og pleje gode relationer til dine gymnaster og om at få gang i træningen.

#### Mød op i god tid og snak med dine gymnaster

Inden træningen starter, er der tid til at hygge, pjatte og småsnakke med dine gymnaster. Det betyder meget for den enkelte gymnast, at han/hun oplever, at du interesserer dig for dem. Det er også en god idé at møde op i god tid, så I kan hjælpes ad med at finde rekvisitter og redskaber frem. Når træningen er i gang, er det svært at få tid til at snakke med den enkelte. Der har du nok at gøre med at få træningen til at forløbe på en god, udfordrende og tryk måde.

## Så starter træningen

Nu har klokken passeret 17.00, og træningen er begyndt. De første minutter er stadig en del af opstarten af træningen. Det er her, hvor du fx fortæller, om der er nyt siden sidste gang og orienterer om dagens program. Måske spørger du også, om der er nogen, der kan huske, hvad I lavede sidste gang. Gør det kort, for gymnasterne vil rigtig gerne i gang med at lave noget, og er ikke parat til lange forklaringer.

## ØVELSE / SNAK

Hvordan starter I jeres træning op hjemme i foreningen?



## Opvarmning

Opvarmningen skal gøre gymnasterne fysisk og mentalt klar til at træne, og mindske risikoen for skader. Du skal tænke på, at opvarmningen skal sikre, at muskler og led bliver "varme", og at kroppen gøres klar til det, den skal udsættes for under træningen.

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

Opvarmning eller igangsætning af undervisningen med børn skal betragtes som grundtræning, hvor hele holdet modtager samme opgaver og instruktion. For børn er opvarmningen en oplagt mulighed for at lære at modtage en kollektiv besked. Det er let for underviseren at se, om barnet har opfattet opgaven rigtigt. Opvarmningen er også en god måde at lære at være mange sammen i et stort rum.

Børn har ikke det store behov for opvarmning. De er som regel klar til at gå i gang med hvad som helst, og derfor bør opvarmningen ikke vare mere end cirka 15 minutter. Med alderen stiger behovet for opvarmning og indstilling af sindet til den fysiske aktivitet, man skal i gang med, og derfor er det godt, at man er vænnet til at starte en træning med opvarmning.



## Lege

Gør gerne opvarmningen legebetonet. Mange lege kan sagtens sikre, at man bliver grundlæggende varm og får pulsen op. Derudover kan det være sjovt og motiverende for gymnasterne, at man leger.

I legekataloget samt i bilaget bagerst i dette hæfte findes en oversigt over forskellige lege. Mange af de andre opvarmningselementer kan trænes gennem lege. Slut gerne opvarmningen med en leg, som alle er fælles om.



Få inspiration til gode lege til træningen bagerst i hæftet eller i legekataloget som du finder via QR-koden.

## Huskeliste til opvarmning

Krop	Aktivitet
<p><b>LED</b> Håndled Skuldre Nakke Hofter Knæ Fodled Evt. fingre, tæer, albuer</p> <p><b>RYG (tre retninger)</b> Vrid Sidebøjning Runde/svaje</p> <p><b>STORE MUSKELGRUPPER – DYNAMISK MUSKELARBEJDE</b> Ryg og forside Afsætsmusklerne i ben (lår, baller, haser, lægge) Arme (armbøjler, armstrækker)</p> <p><b>BELASTNING AF KREDSLØB</b> Løb og hop</p> <p><b>UDSTRÆKNING</b> De vigtigste led bevæges til yderstilling</p> <p><b>STIGENDE INTENSITET</b> Belastning af muskler og kredsløb Bevægelsesudslag</p>	<p><b>MÅLGRUPPE</b> Passer øvelserne til målgruppen (alder, niveau)?</p> <p><b>DEN EFTERFØLGENDE AKTIVITET</b> Er deltagerne klar til det, de skal lave bagefter?</p> <p><b>FORMÅL</b> Understøtter øvelserne formålet?</p>

## Inspiration til musik

Man kan også kombinere flere af elementerne i en opvarmningsdans.



Gang - "Sovereign Light Café" - Keane



Styrke - "The Fighter"; Gym Class Heroes



Løb - "Be Mine"; Robyn



Sving - "Uden forsvar"; Marie Key



Hop - "Jumping Alle Over The World"; Scooter



Udstrækning "Firestone"; Kygo



## Træning

Træningen er den del af aktiviteten, som bør have den højeste kvalitet og derfor også den bedste planlægning. På dette tidspunkt er gymnasterne både mentalt og fysisk klar. Det betyder, at deres muskler og led er smidige og spændstige, de har et stort fokus på, hvad der sker lige nu og her, og de koncentrerer sig om den forestående opgave/udfordring/aktivitet.

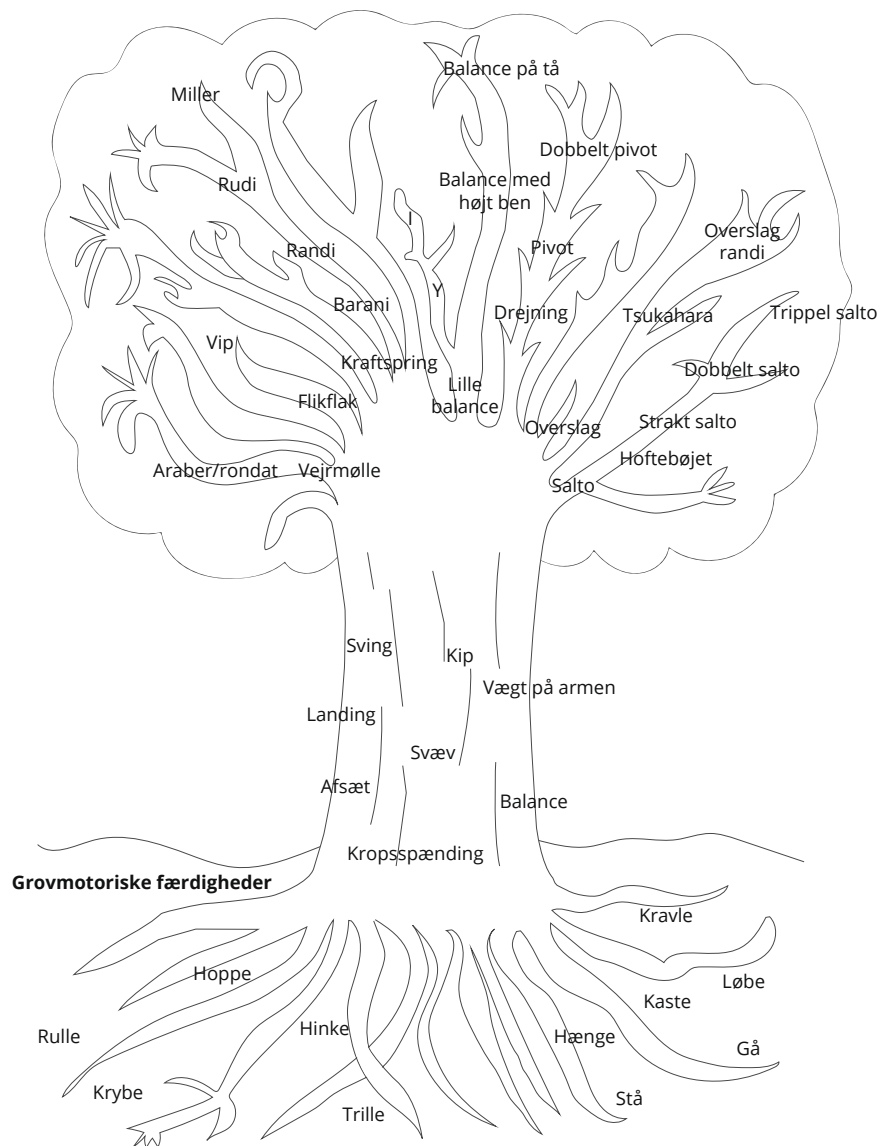
En typisk træning kan indeholde:

- Tekniske/motoriske elementer (fx små stationer, som gymnasterne kan udføre på tilbagevejen)
- Fysiske elementer (fx styrke- eller konditionstræning)
- Taktiske elementer (fx konkurrencetræning)

Indholdet i træningen er afhængigt af formålet med træningen. I skal fokusere på at tilpasse træningen til gymnasternes alder og færdighedsniveau. Det betyder, at gymnastikkens grundmotoriske elementer såsom at hoppe, rulle, kaste, kravle, klatre, løbe, sparke og gribe bør have stort fokus, når I træner børn. Når der her tales om børn, menes de 4-10-årige. Når børn går til gymnastik, handler træningen for de mindste (4 til ca. 6-8 år) primært om at få styr de grundlæggende bevægelsesfærdigheder i gymnastikken. Med tiden vil børnene (fra ca. 6-8 år) være klar til at lære færdige gymnastikmomenter.



Det motoriske træ herunder illustrerer, hvordan de grovmotoriske færdigheder (træets rødder) er forudsætningen for gymnastikkens grundlæggende bevægelsesfærdigheder (træets stamme), som igen er forudsætningen for færdige gymnastikmomenter (kronen på træet).



Uanset hvilke færdige gymnastikmomenter børnene på sigt skal lære, så er gymnastikkens grundlæggende bevægelsesfærdigheder vigtige at få styr på. De er nemlig forudsætningen for, at børnene kan lære de færdige gymnastikmomenter. Jo ældre (og dygtigere) børnene bliver, jo mere bør træningen fokusere på indlæring af færdige gymnastikmomenter. Direkte fysisk og taktisk træning bør først fylde væsentligt i begyndelsen af puberteten, mens den tekniske/motoriske træning altid bør have et stort fokus.

### Organisering af øvelserne

Når træneren har valgt de øvelser, der skal undervises i, vælger vedkommende samtidig, hvordan undervisningen i netop disse øvelser skal foregå. Det kalder man organisering af træningen. Uanset hvilken organiseringsform der vælges, handler det om at få så højt et aktivitetsniveau som muligt. Det vil sige, at så mange børn som muligt laver gymnastik hele tiden. Undgå kødannelse og "kigge-på"-situationer, da man lærer mest, når man selv er aktiv.

Her kommer en række eksempler på undervisningsmuligheder til dig og din træning:

### Stationstræning

Hvis man arbejder med øvelser fra springgymnastik, er en god organiseringsform stationstræning. Her bygger man forskellige redskabsstationer op, hvor gymnasterne på hver station øver bestemte øvelser i ca. 5-8 minutter, før de skifter station. Alternativt kan der også arbejdes med et antal gentagelser på én station, før der skiftes til en ny. Hver station bør bemannes med en træner eller hjælpetræner.

Når gymnasterne er instrueret i øvelsen på stationen, placerer hjælpetræneren/træneren sig der, hvor evt. sikkerhedsmodtagning er nødvendig. Som træner/hjælpetræner observerer man gymnasterne, tilpasser evt. øvelsen til det enkelte barn og giver feedback til hver gymnast.

Stationstræningsformen fremmer gymnasternes indlæring ved at den samme øvelse gentages mange gange lige efter hinanden. Stationstræning giver desuden små pauser, når der skiftes station.

### Klassisk instruktion/Følg mig

Arbejder man fx med rytmisk gymnastik eller rope skipping, vil man som træner typisk placere sig foran gymnasterne, vise øvelsen, forklare lidt detaljer, vise igen og lade gymnasterne prøve øvelsen.

Man kan vælge at placere sig i en rundkreds med gymnasterne, så kan alle se alle. Rundkredsen er samtidig med at gøre det nemmere for de mindre børn til at fastholde koncentrationen, fordi man lukker alt andet end instruktionen af øvelsen ude.

Man kan også vælge at placere sig med front (eller ryg) til gymnasterne. Så bliver det nemmere at kopiere øvelsen – især hvis forskellige bevægelser mod højre og venstre er vigtige at få kopieret.

### Opgaveløsning

Nogle øvelser kan organiseres som opgaveløsning, hvor gymnasterne får et spørgsmål om, hvordan man fx

- kan komme over et redskab
- kan bygge en figur af 4 gymnaster, hvor kun 3 fødder og 3 hænder må røre gulvet
- kan komme fra den ene ende af salen til den anden (på en bestemt måde, som træneren bestemmer)
- kan bevæge sig som en bjørn, en hund, en kat eller en krabbe

Denne organiseringsform stimulerer gymnasternes fantasi, kreativitet og evne til at eksperimentere. Organiserer man børnene i grupper, trænes de desuden i at samarbejde. Opgaveløsning kan bruges til alle aldre. Opgavens sværhed skal blot tilpasses gymnastens alder.

## ØVELSE / DISKUSSION

Giv eksempler på, hvornår du vil vælge stationstræning, klassisk instruktion/følg mig og opgaveløsning.



## Aktivitetshjulet – Variation og tilpasning af træningsøvelserne

Når man planlægger sin træning, kommer man hurtigt til at gøre, som man plejer. Det kan være, man gentager en aktivitet, man selv har fundet på, eller at man kopierer noget, man har prøvet som udøver. Problemet med det er, at det kan virke demotiverende altid at lave det samme, og man glemmer måske at tage udgangspunkt i udøvernes niveau og konteksten. Det er vigtigt altid at tilpasse aktiviteten til udøverne og konteksten, og at variere aktiviteterne i træningen – måske kun en lille smule. Der skal ofte kun en lille ændring til, før aktiviteten opleves helt anderledes, og dette kan skabe en ny opmærksomhed i aktiviteten samt en øget motivation.

Et godt værktøj til at variere, udvikle eller skabe en aktivitet er aktivitetshjulet. Aktivitetshjulet indeholder seks faktorer, man som træner kan ændre på, når man planlægger en aktivitet. Det er ikke sikkert, det er nødvendigt at tage stilling til alle faktorer – nogle giver måske sig selv i nogle tilfælde. Når man skal variere en øvelse, er det ofte en god idé kun at ændre på én faktor (det kan dog være, at dette automatisk medfører ændringer i andre faktorer).



### LITTERATUR

DIF og Zacho, M. (2001).

Træningsplanlægning. Side 3, 5, 10 og 17

DIF (2011). Tekniktræning. Side 12.

### → Formål/fokus

Formålet er oftest det første, man definerer, når man planlægger en aktivitet. Man bør overveje:

*Hvorfor skal vi lave aktiviteten:* For at have det sjovt? For at forbedre en specifik teknisk færdighed? For at blive varme? For at blive bedre til at samarbejde?

*Hvad er fokus i aktiviteten:* At alle skal byde ind med en øvelse i kongens efterfølger? At gymnasterne husker at smile i serien? At armene skal strækkes i springet?

*Hvordan formes aktiviteten:* Er det en leg? En konkurrence? En fremvisning for de andre? En trænselv station?

Man kan godt træne den samme aktivitet med forskelligt formål/fokus – fx kan man lave piruetter med fokus på armenes position eller med fokus på at træne spot-teknik eller med fokus på udtryk. Man kan også træne det på forskellige måder – fx kan det være en konkurrence om at lave flest piruetter eller en fremvisning af piruetter for en makker.

### → Udøvere

En aktivitet bør altid tage udgangspunkt i udøverne: Hvem er de? Aktiviteten skal planlægges ud fra deres *alder, køn, antal og forudsætninger*.

Når man skal variere aktiviteten, kan man ændre på *organiseringsformen* (hold, grupper, par, individuelt) eller man kan ændre på *udøvernes roller* (Skal de samarbejde, modarbejde eller konkurrere? Er der nogen, der skal have en anden rolle end de andre?).

## → Rum

Når man planlægger en aktivitet, skal man overveje de muligheder/begrænsninger, rummet har: Er det en stor eller lille hal? Er den firkantet eller rund? Er der streger på gulvet? Skal vi lave opvisning udenfor? Nogle ting må man tage hensyn til og planlægge efter, mens der er andre ting, man som træner kan bestemme.

Man bør overveje *rummet/banens størrelse, form og underlag*. Især når man laver lege, kan det være relevant at ændre banestørrelsen, så legen får et passende aktivitetsniveau, men det kan også handle om at skabe en stemning – måske er man et lille hold i en stor hal, og så kan man måske afgrænse det område, man er på, med nogle redskaber.

Man kan også ændre stemningen i hallen med *lyset*: Er det måske nemmere at give sig hen til serien, hvis der er lidt dæmpet belysning? Man skal også huske at overveje, hvilken betydning det har at lave gymnastik i spotlys, hvis man er et sted, hvor dette er tilfældet – her skal man eksempelvis sikre sig, at springerne kan se nok til, at det er forsvarligt.

Hvis det er relevant, kan man overveje, om en aktivitet giver mest mening at lave indendørs eller udendørs. Her skal man huske at tage højde for *temperatur, vindforhold, lys og fugtighed* (Får man solen i øjnene? Er airtracken glat pga. regn? Får gymnasterne vabler på fødderne, fordi opvisningsgulvet er varmt? Kan man lave vimpelserien i blæsevejr?).

## → Redskaber/Rekvisitter

Når man ændrer på redskaber/rekvisitter, kan man fx ændre redskaber/rekvisitters *størrelse, vægt, form eller antal*. Det kunne eksempelvis være at tilføje flere bolde i en leg, at bruge et tungere sjippetov eller lande på en hårdere måtte. Man kan vælge at bruge redskaber/rekvisitter som en *forhindring eller et hjælpemiddel* – fx kan man gøre et kolbøtte sværere ved at lave den op ad en skråkile, og lettere ved at lave den ned ad en skråkile. Man kan også overveje at ændre *beklædning eller musik*.

## → Tid

Det er oplagt at overveje aktivitetens *varighed* – Hvor længe skal vi lave den? Men man kan også variere *tempoet* (skal det gå hurtigt/langsomt) eller arbejde i *intervaller*? Ofte ændres sværhedsgraden, når tempoet varieres. Endelig skal man overveje *tidspunktet* – Hvornår i træningen ligger aktiviteten?

## → Regler

Nogle regler opstilles af hensyn til udøvernes *sikkerhed* (fx man ikke må ramme ansigtet, når man spiller stikbold), mens andre regler er til for at opstille *betingelser for aktiviteten* (fx man skal helt ned og røre den bagerste streg i stafet).

## Træningsplanlægning for børn

Formidlingen og organiseringen af træningen skal være konkret, tydelig og med en klar, genkendelig struktur. Der er få ændringer i struktur og organisering fra træning til træning, og progression i såvel øvelser sværhedsgrad som kompleksitet sker langsomt. Børn før puberteten har brug for stabilitet og genkendelighed. At have en formaliseret start og en formaliseret slutning på træningen viser børnene, at deres opmærksomhed nu skal være rettet mod træneren. Hvis træneren starter træningen på samme måde hver gang, kan børnene indstille sig på, at nu er vi til træning. En fælles slutning gør også, at børn (og forældre) nu ved, at træningen – og rammerne, der omgiver træningen – er slut.



**ØVELSE**

I underviser hinanden i grupper i øvelser fra øvelsesbanken, mens en gruppe observerer og efterfølgende giver underviserne feedback. Brug X antal minutter på at planlægge, hvordan I vil undervise i øvelsen. Beslut, hvordan I vil organisere undervisningen. Fordel rollerne mellem jer i undervisningsgruppen. Hvem introducerer, organiserer, instruerer og giver feedback?

Aftal, hvad I konkret vil gøre i hver enkelt lille detalje. Gør som I har aftalt. Tag åbent imod den feedback, I får, når I har undervist. Det er en mulighed for at lære og blive bedre.

**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.

[www.gymdanmark.dk/oevelsesbank/](http://www.gymdanmark.dk/oevelsesbank/)

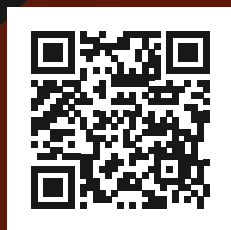
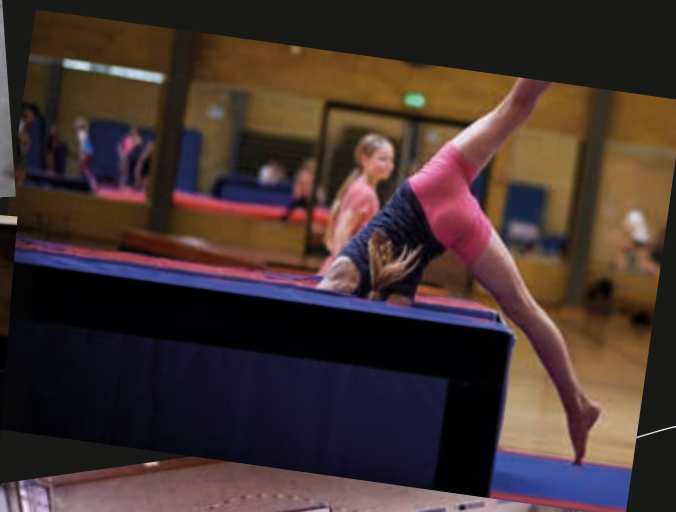
Træningsplanlægning	
<b>Målgruppe:</b> Alder, køn, niveau	
<b>Formål:</b> Hvad er formålet med øvelsen? Hvor hører øvelsen til i træningen?	
<b>Indhold:</b> Beskriv øvelsen. Hvor lang tid tager den? Hvor mange deltagere? Er der mulighed for at udvikle eller ændre på øvelsen?	
<b>Organisering:</b> Hvordan organiseres øvelsen? Hvem siger hvad? Hvordan skal deltagerne stå/sidde/ligge? Hvad skal der bruges af redskaber/udstyr?	

# 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.





## Afslutning og evaluering

Afslutningen er både den fælles afslutning til sidst i træningen og perioden bagefter, hvor der ryddes op og gymnasterne tager hjem. Formålet med afslutningen er, at man skilles i god ro og orden, og at gymnasterne glæder sig til den næste træning.

Det er en rigtig god ide at afslutte træningen i fællesskab. Måske har holdet været delt op under træningen og lavet forskellige øvelser. Afslutningen er muligheden for at understrege, at I er ét hold, der hører sammen. Afslutningen kan også bruges til at samle op på træningen. Her kan du spørge ind til, hvordan gymnasterne har oplevet træningen – hvad der var godt/skidt, og fortælle, hvad du syntes, der var godt og skidt. Du kan kort fortælle om, hvad der skal ske næste gang, informere om eventuelle opvisninger eller konkurrencer eller give andre praktiske informationer. Eventuelt kan du kombinere afslutningen med fælles udstrækning, eller I kan afslutte med en fælles leg.

Formålet med afslutningen er:

- at træningen bliver afrundet på en god måde
- at du som træner bliver endnu bedre til at gennemføre træningen, fordi du får feedback
- at skabe sammenhold
- at gymnasterne glæder sig til næste træning





# OPSAMLING

Trænerrollen

Dig som hjælpetræner

Den gode træning

Opsamling

Obligatorisk  
afsluttende opgave

Bilag  
- inspiration til lege





## Øvelse gør mester

Når man øver sig, bliver man bedre. Det gælder også din evne til at undervise børn i gymnastik.

- Støt dig til din træner
- Spørg hellere en gang for meget end en for lidt
- Gør dig så dine erfaringer ved at prøve dig frem

Brug lidt tid efter hver træning til at samle op på hvad, der gik godt og hvad der kunne gå bedre. Bed din træner om feedback. Skriv evt. det vigtigste ned i et lille hæfte. Så kan du følge din udvikling – træning for træning.

## Vær nysgerrig og søg viden

Du vil måske opleve, at blive nysgerrig på bestemte emner i din træning, fx springmodtagning, stationsopbygning eller noget helt andet.

På GymDanmarks hjemmeside kan du løbende holde dig orienteret om aktuelle kurser og uddannelser, der kan være relevante for at gøre dig til en dygtigere hjælpetræner.

Hvis du selv får ansvar for dit eget hold, vil det næste trin i GymTræner - uddannelsen, GymTræner 1 – Basis, også være stedet at søge hen.

Herunder kan de se anbefalinger af kurser til dig som er hjælpetræner.

### KVALITET I FAMILIEGYMNASTIKKEN



#### Målgruppe:

Trænere og hjælpetrænere på familiehold med børn i alderen 3 mdr. til 4 år

**Kursus:** 5 timer

#### Pris:

- Lukket kursus 6.000 kr. ekskl. træningshæfte.
- Åbent kursus 1.100 kr./delt. inkl. træningshæfte.

**Træningshæfte og øvelseskort:** 350 kr. pr. sæt.

- Inspiration til god træning mellem forælder og barn
- Aktiv træning, hvor både forældre og børn bliver fysisk og motorisk udfordret
- Pædagogiske overvejelser og sansemotorik
- Træningsplanlægning
- Workshop og supervision



### KVALITET I BØRNEGYMNASTIKKEN



#### Målgruppe:

Trænere og hjælpetrænere på hold for børn i alderen 5 – 8 år

**Kursus:** 6½ time

#### Pris:

- Lukket kursus 7.500 kr. ekskl. træningshæfter.
- Åbent kursus 1.300 kr./delt. inkl. træningshæfte.

**Træningshæfte og stationskort:** 350 kr. pr. sæt.

- Inspiration til god træning på begynder springhold
- Træning med børns motoriske udvikling i centrum
- Pædagogiske overvejelser og træningsplanlægning
- Stationstræningsprincip
- Din rolle som træner
- Grundlæggende viden om springteknik og -indlæring



## MOTORIKMASKINEN – MOVIN’KIDS



**Målgruppe:**  
Trænere og hjælpetrænere på hold for børn i alderen 7 – 13 år

**Kursus:** 5½ time

**Pris:**

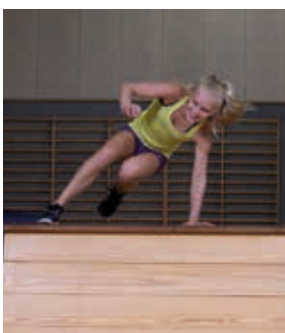
- Lukket kursus 6.000 kr. inkl. 5 træningshæfter.

**Træningshæfter:** Alle 5 træningshæfter 500 kr. Enkeltvis 150 kr. pr. stk.

- Inspiration til god begyndertræning på rytme-, spring- og sjippehold
- Introduktion til øvelser og lektionsplanlægning
- Gratis login for alle medlemsforeninger [www.motorikmaskinen.dk](http://www.motorikmaskinen.dk)



## PARKOUR FOR ALLE



**Målgruppe:**  
Trænere og hjælpetrænere på parkourhold for børn (+7 år) og voksne

**Kursus:** 3 timer

**Pris:**

- Lukket kursus 4.000 kr. ekskl. træningshæfter.
- Åbent kursus 700 kr. /delt. inkl. træningshæfter.

**2 træningshæfter:**  
300 kr. pr. sæt.

- Både for nyopstartede og erfarne parkourtrænere
- Parkourøvelser og undervisningsmetodik
- Lektionsopbygning og sæsonplanlægning
- Progression i undervisningen
- Redskabsopstilling



## GYMTRÆNER 1 – BASIS UDDANNELSEN



**Målgruppe:**  
For alle nye trænere der skal have et godt fundament

**Uddannelse:** 23 timer

**Pris:**

- Lukket 25.000 kr. ekskl. materialer.
- Åbent 2.750 kr. /delt. inkl. materialer.

**Materialer:** 250 kr.

- Ansvarlig udvikling af børn og unge
- Opbygge en enkelt træningslektion
- Undervisningsprincipper, opvarmning, grundtræning, motorik, din rolle som træner, træningsplanlægning og idrætsskader

**Efter denne uddannelse er der mulighed for specialisering via GymTræner 1 -Specialedele**





## SPRINGSIKKERHED



### Målgruppe:

For dig der vil lære sikker og ansvarlig modtagning til spring på forskellige niveauer

**Uddannelse:** 20 timer

### Pris:

- Lukket uddannelse fra 12.900 kr. ekskl. materiale.
- Åben uddannelse 3.995 kr./delt. inkl. materiale.

**Materiale:** 182,50 kr. pr. stk.

- Sæt fokus på sikkerheden i springtræning
- Springsikkerhed Basis-uddannelsen er et godt supplement til Hjælpetræneruddannelsen
- Springsikkerhed Måtte & Trampet 1, Måtte 2 og Trampet 2 er et godt supplement til GymTræner 1 + 2 uddannelserne



## TRÆNINGSPRINSPIRATION TIL ROPE SKIPPING



### Målgruppe:

Foreninger med (ønske om) sjiptehold for børn (+6 år) og voksne

### Træningsinspirationspakke:

- Online øvelsesbank til børn og voksne
- Mentor (2.500 kr.)
- Rope Skipping inspirationskursus 5 t. (Lukket: 5.000 kr. ekskl. materiale., Åbent 800 kr./delt.)
- Venskabsklub
- Lektionsplan til børnehold og motionshold for voksne (150 kr./hæfte)
- Opvisningsinspiration for børn og voksne (150 kr./hæfte)

- Til jer, der gerne vil sjiptehold for sjov som en del af træningen og krydderi til opvisningen
- Har I et sjiptehold (Rope Skippinghold), og mangler inspiration til træning?
- Sjipting giver puls, styrke og socialt samvær
- Vælg det, som I har brug for fra inspirationspakken



## ROPE SKIPPING INSPIRATIONSKURSUS



### Målgruppe:

Trænere på sjiptehold for begyndere, letøvede og øvede sjiptere.

**Kursus:** 5 timer

### Pris:

- Lukket kursus 5.000 kr. ekskl. materiale.
- Åbent kursus ca. 800 kr./delt. inkl. materiale.
- Materiale: 150 kr./hæfte

- Læring til dig der ønsker, at starte hold med sjipting samt introduktion til lektionsplanen
- Input til opvarmning med et sjiptev samt inspiration til den daglige træning
- Ideer til momenter i en sjipting-opvisning
- Introduktion til konceptet Mærkedag
- Input til dig der ønsker, at tage springet fra bredde- til konkurrencehold samt inspiration til konkurrence træningen



## TRÆNINGSPÅVIRKELSE TIL TEAMGYM



### Målgruppe:

Foreninger med springhold for børn og unge (+6 år)

### Træningsinspirationspakke:

- Online øvelsesbank
- Lektionsplan (online og som hæfte 200 kr./stk.)
- TeamGym inspirationskursus 6½ t. (Lukket 6.500 kr. ekskl. materiale., Åbent 1.150 kr.)
- Mentor (2.500 kr.)
- Venskabsklub

- Vælg det fra inspirationspakken, som I har brug for
- Brug pakken på foreningens begynderpringhold
- Inspiration til erfarne, såvel som nye springtrænere
- Øvelser i både rytme, mattspring og trampetspring
- Online PR-pakke (gratis)



## TEAMGYM INSPIRATIONSKURSUS



### Målgruppe:

Trænere på springhold for begyndere

**Kursus:** 6½ timer

### Pris:

- Lukket kursus 6.500 kr.
- Åbent kursus 1.150 kr./delt. inkl. materiale.
- Materiale: 200 kr./hæfte

- Kurset tager udgangspunkt i lektionsplanen for TeamGym (som indgår i Træningsinspirationspakken i TeamGym)
- Du får øvelser til både opvarmning, serietræning samt spring på måtte og i trampet
- Du kan hente inspiration til, hvordan du bringer dine springgymnaster fra begyndere til letøvede



OBS; Priser reguleres årligt. Find altid de gældende priser på [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk)



**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 HJÆLPETRÆNER?

---

---

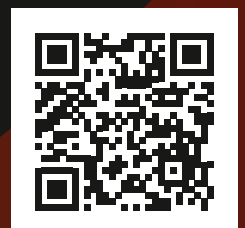
---

# GYMDANMARKS ØVELSES BANK

**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.



# OBLIGATORISK AFSLUTTENDE OPGAVE

Trænerrollen

Dig som hjælpetræner

Den gode træning

Opsamling

Obligatorisk  
afsluttende opgave

Bilag  
- inspiration til lege



## Obligatorisk afsluttende opgave

For at få dig bedst muligt i gang med at bruge, hvad du har lært her på uddannelsen, skal du ca. tre uger efter uddannelsen aflevere en opgave.

Opgaven skal vise, hvordan du har brugt det, du har lært hjemme på dit hold. Tag eventuelt udgangspunkt i skemaet på s. 35.

Opgaven kan afleveres som:

- lille video i formatet mp4 (max 1,5 min. )
- Et dokument (max 1 side)

Du kan vælge at filme dig selv, hvor du fortæller, hvordan du har brugt det du har lært.

Hvis du vælger at filme dine gymnaster, er det god stil at spørge dem / eller forældrene, om det er ok at bruge optagelsen til en afsluttende opgave på din hjælpetræneruddannelse. Optagelsen vil ligge i et lukket forum, hvor kun din underviser og dine uddannelseskammerater har adgang.

Er I flere fra samme forening, må I gerne lave opgaven sammen - HUSK bare at skrive alle navne på afleveringen i padletten.

### Eksempler

Redskabsstation: Gymnast laver øvelse på stationen – Du forklarer, hvorfor du har valgt denne station og øvelse

Opvarmning: Du laver en svingsekvens – Du forklarer valg af musik og svingbevægelser

Leg: Du instruerer i leg – legen udføres – Du forklarer, hvorfor legen er god

Når du har afleveret din opgave, vil du få tilsendt dit uddannelsesbevis, og du har nu bestået GymTræner Hjælpetræneruddannelsen.

**Min afleveringsdato er:** \_\_\_\_\_

**PADLET:** [www.padlet.com/gymdanmark/](http://www.padlet.com/gymdanmark/) \_\_\_\_\_

**HUSK AT SKRIVE NAVN OG FORENING PÅ DIT OPSLAG I PADLETEN!**

# GODE RÅD

## ...TIL AT BLIVE EN (ENDNU) BEDRE TRÆNER

**De gode råd tager udgangspunkt i børnetræneren. Langt det meste gælder dog uanset, om det er børn, unge eller voksne, du træner.**

### Dig som træner

#### Hvad er dit ansvar?

Sørg for at få klar besked på, hvad der er dit ansvar, hvad der er (chef)trænerens og de andre træneres ansvar.

#### Vær synlig

Man skal kunne se, at det er dig, der er træneren. Du skal turde bestemme, og du skal tale så højt, at børnene kan høre dig. Du skal med andre ord turde "være på".

#### Tænk på dit kropssprog

Glæde og god energi smitter af på gymnasterne.

#### Skab ro

Sørg for at gymnasterne ikke har solen lige i øjnene, når de skal have opmærksomheden rettet mod dig. Sker der noget spændende bag ved dig, som tager deres opmærksomhed? Blæser dine ord væk med vinden?

#### Tænk på lyd og lys

Du skal ikke prøve at overdøve gymnasterne – jo højere du taler, desto mere larmer de sandsynligvis. Få dem i stedet til at være rolige og have opmærksomheden rettet mod dig, så du stille og roligt kan give dem instruktionen.

Indfør et bestemt ritual, fx en klapperytme så udøverne ved, at nu skal de sætte sig, tie stille og lytte efter.

Få øjenkontakt, når du giver besked eller instruerer.

#### Ros eller ris

Ros øger lysten til at lære mere, mens ris kan have den modsatte virkning. Vær altid konkret og præcis i din ros. Det er ikke nok at sige "flot". Du skal sige, hvad der var godt.

#### Husk, du er rollemodel

Hvad du siger og gør er lov. Derfor skal du være meget bevidst om din adfærd og dit sprog. Det gælder ikke kun til træningen, men i det hele taget i situationer, hvor dine udøvere kan observere dig.

### Før træning

#### Vær forberedt

Forbered dig hjemmefra. Skriv øvelserne ned. Hvordan skal det organiseres? Hvilke rekvisitter skal du bruge? Hvor lang tid til hver aktivitet? Hav lidt ekstra aktiviteter med i baghånden.

#### Mød op i god tid

Så du både har tid til at snakke med gymnasterne – høre hvordan deres dag er gået m.v., og til at gøre klar til træningen. Find rekvisitterne frem, før træningen starter. Få evt. gymnasterne til at hjælpe med det.

#### Opdel træningen

Start i fællesskab – gerne med en kort snak om, hvad der skal ske i dag.

Derefter opvarmning – gerne legepræget. I selve træningen skal I træne de svære ting først, mens udøverne er friske.

Slut af i fællesskab. Hvordan er det gået i dag – hvad skal vi næste gang?



## Under træningen

### Motivér

Som træner skal du kunne motivere. Du skal gøre din træning så spændende, at gymnasterne får lyst til at være med, og til at komme igen næste gang.

Jo mere gymnasterne er i aktivitet, des sjovere bliver træningen.

Når gymnasterne lærer nye færdigheder, øges lysten til at lære flere.

### Vis mere end forklar

Vis-forklar-vis-prøv er et godt undervisningsprincip.

Børn orker ikke lange forklaringer, og de fleste lærer meget bedre ved at se øvelsen end ved at få den forklaret.

Giv korte og præcise forklaringer. For meget snak skaber uro blandt børnene.

### Giv dem udfordringer

Børn vil gerne lære nyt – også når de er til idræt. Hver gang barnet går hjem fra træning, skal han/hun føle, at de er lykkedes med noget.

### Børn er ikke ens

Kig på barnet. Der kan være stor forskel på børns motoriske udvikling, selv om de har samme alder. Kig derfor på, hvad de kan fremfor på deres alder.

Ikke alle på holdet er klar til at lære det samme og i samme tempo.

### Sørg for højt aktivitetsniveau

Lang kø og ventetid skaber uro. Planlæg nogle små øvelser, gymnasterne selv kan lave, mens de venter på tur.

### Variér

Skift til en anden øvelse, før det bliver for kedeligt. Hvis gymnasterne keder sig bliver der uro. Lad dog altid børnene få tid til at blive fortrolige med en øvelse, før du skifter – med mindre at øvelsen altså bare slet ikke fungerer.

Nogle øvelser og lege kan børn lave igen og igen, og dem kan du sagtens bruge mange gange. Kig på børnene – ser de glade ud? Måske skal øvelsen gøres lidt sværere for, at børnene fortsat kan udvikle sig.

Jo mere varieret børnene træner, jo mere udvikler de et alsidigt bevægelsesmønster.

### Kontakt med den enkelte – hver gang

Giv opmærksomhed til hver enkelt, så alle føler, at det er vigtigt, at netop han/hun kommer hver gang.

God fornøjelse med træningen



# BILLAG - INSPIRATION TIL LEGE

Trænerrollen

Dig som hjælpetræner

Den gode træning

Opsamling

Obligatorisk  
afsluttende opgave

Bilag  
- inspiration til lege



## INSPIRATION TIL LEGE

I dette bilag kan du finde inspiration til lege. Kan du bare ikke få nok af gode lege, kan du også scanne QR-koden og få endnu flere lege til din opvarmning og træning.

Husk at en legeinspireret træning ofte vil være motiverende for børn (og voksne).

God fornøjelse



### Pløk-stafet

**Materialer:** Teltpløkker, grene el. lign. 3 pr. hold.

Opdel deltagerne i tre, evt. fire hold med lige mange deltagere på hvert, og placer dem som i hjørnerne på en trekant / firkant. Holdet står på række bagved hinanden.

Foran første mand lægges de tre teltpløkker eller grene og når legen sættes i gang, gælder det om hurtigst muligt at løbe over til et af de andre hold og stjæle en pløk.

Der må kun tages en pløk med ad gangen, og næste mand på holdet må først løbe af sted, når pløkken er lagt i holdets stak.

Det gælder om først at få erhvervet sig alle pløkker. Derfor gælder det om at holde øje med og regne ud, hvor man skal løbe hen og snuppe fra de øvrige hold.

### "Her kommer vi"

**Materialer:** Kegler eller lignende til at markere "helle".

Deltagerne deles op i to hold, der placerer sig i hver sin ende af legeområdet.

Det startende hold aftaler nu et dyr.

Herefter bevæger de sig på en lang række ned mod det andet hold, imens de taktfast råber: "HER KOMMER VI, HER KOMMER VI" hele vejen.

Ca. to meter fra det andet hold stopper startholdet og agerer det aftalte dyr. Når én eller flere på det ventende hold har gættet dyret og råbt det højt og tydeligt, skal de prøve at fange så mange som muligt fra det startende hold, der skal forsøge at løbe hjem til "helle", der er en linje bag holdet.

Dem, der bliver fanget, optages på det fangende hold. Herefter er det det andet holds tur osv.

Legen slutter, når et hold har opslugt hele det andet hold, eller efter en aftalt tidsperiode.

## Ståtrold

**Materialer:** Kegler til markering af legeområde.

Fangeren "tikker" de øvrige ved at "røre". Når man er fanget, stiller man sig i bredstående stilling og kan befries ved, at en fri person løber mellem benene på den fangne. (Prøv evt. andre befrielsesmetoder). Man har "helle", så længe man befinder sig mellem benene på en fanget.

Legen fortsætter, til alle er taget, eller fx i to minutter, hvorefter der skiftes til nye fangere.

**Variationer:** Ståtrold med tælling. Ståtrold med tælling foregår efter samme principper som almindelig ståtrold, men har det formål, at fangerrollen hurtigt skal skifte. Når fangeren fanger en fri person, siger han: "Stå 1". Ved næste fangst siger han: "Stå 2" og ved tredje fangst "Stå 3". Mens 1. og 2. fangst befries efter normale ståtroldsregler, bliver den person, der er "Stå 3", den nye fanger.

Parvis ståtrold. Legen kører efter samme principper som almindelig ståtrold og kan gennemføres som ståtrold med tælling. Forskellen ligger i, at al bevægelse foregår parvis.

Er man taget, dannes en bro. Befrielsen foregår ved, at et andet par løber gennem broen. Stil eventuelt krav om forskellige broer: Broen må kun have to ben, siddende bro etc.

## Troldebo eller nord/syd/øst/vest

**Materialer:** Kridt til deling af banen. Markeringsbånd eller veste til fangere.

Banen deles i fire felter. I hvert hjørne markeres et troldebo.

Der vælges en trold til hvert hjørne. De øvrige deltagere fordeler sig jævnt i de fire felter. Det gælder nu for troldene om at fange mennesker. Troldene må kun bevæge sig indenfor deres eget grænseområde, de øvrige deltagere må bevæge sig på hele banen.

Når troldene har fanget et menneskebarn, føres dette hjem til troldebo.

Når alle er fanget, tælles antallet af fangede op. Den trold, der har flest, har vundet.

De, der er blevet fanget først af hver trold, er nye trolde.

## To mand frem for en enke

Man stiller op to og to i en række bag hinanden. Forrest står én deltager "enken". Denne råber "To mand frem for en enke ... løb". De to bageste i rækken løber til hver sin side op foran "enken". Det gælder nu for de to om at blive genforenet, inden "enken" fanger en af dem.

Bliver de forenet, stiller de sig forrest i rækken, og den samme er enke. Bliver den ene fanget, er den tiloversblevne "enke", og legen fortsætter.

**Gode råd:** Vær ikke for mange på hvert hold, så bliver ventetiden for lang. Lav god afstand mellem parrene i rækken, så der er et stykke at løbe, inden man møder "enken".

## ALLE-ER-DEN-TIK

**Materialer:** Kegler til markering af legeområde.

Alle er fanger, og alle er den, der skal undgå at blive fanget. Det vil sige at, alle fanger alle – og det gælder om at være den sidste frie person.

Deltagerne står spredt ud i området, og aktiviteten går i gang. Hvis man bliver tikket ved, at en af de øvrige deltagere rører en med hånden, er man blevet taget og må stå stille. Men man kan fortsat tikke de øvrige deltagere, der kommer løbende, hvis de er indenfor rækkevidde (man står altså fastfrosset med begge ben på jorden).

Hvis de to deltagere rører hinanden på samme tidspunkt, sker der intet, men de råber "neutral" og fanger videre.

For at undgå "lusk og snyd" kan man vedtage, at de frie folk hele tiden skal være i bevægelse.

**Variation:** De fangne må bevæge sig rundt på alle fire og fange videre.

## Aberne i træerne

**Materialer:** Kegler til markering af legeområde.

Afhængig af deltagerantallet er der en eller flere fangere, som skal fange de øvrige deltagere på et afgrænset område. Man fanger ved berøring, og når man er fanget, bliver man ny fanger.

Man har "helle", hvis man er sammen to og to som "aberne i træerne". Den ene er træet, og den anden er aben, som er i træet. Aben må ikke røre jorden, for at man er i "helle". Man må kun hænge i træet, når der er fare på færde.

**Gode råd:** PAS PÅ RYGGEN!

## Anders And eller Disney-fange

**Materialer:** Kegler til markering af legeområde.

Én eller flere fanger(e). Man kan undgå at blive taget, hvis man siger et navn på en tegneseriefigur/Disneyfigur. Hvis man kommer til at sige "Anders And", er man ny fanger. Man må ikke sige den samme figur to gange i træk.

Dette er en leg, hvor mange kan deltage – det kræver blot, at man kan nogle navne på tegneseriefigurer.

### **Variation:**

I stedet for Disney og Anders And kan bruges:

- Sig et dyrenavn for at slippe fri. Siger du "Hund", er du ny fanger
- Sig et land for at slippe fri. Siger du "Danmark", er du ny fanger
- Sig en by for at slippe fri. Siger du navnet på den by, der leges i, er du ny fanger

Find selv på kategorier, der passer til de børn, der leger legen.

## Ulven kommer

**Materialer:** Et stykke kridt til at tegne ringe på asfalten med, sjippetov(e) eller hulahopring(e).

En deltager skal være ulv. Ulven skal sidde i hulahopringen, mens de andre deltagere løber rundt tæt på ulven. Pludselig råber lederen: "Ulven kommer", og ulven skal nu springe op og forsøge at fange en, som så bliver den nye ulv.

Fanges der ikke nogen, kan man starte forfra med samme ulv, eller vælge en ny. Legen slutter, når alle har været ulv, eller legen ikke er sjov længere.

**Variationer:** Man kan prøve at have flere ulve samtidigt, måske i hver sin ring.

## Bulldog

**Materialer:** Evt. kegler til markering af legeområde

Der skal anvendes et areal, hvor man kan løbe fra den ene ende til den anden, fx en stor græsplæne eller skolegård.

Der skal udpeges en eller to, som skal være den. Alle andre stiller sig i den ene ende af banen. Når den, der er den, råber: "Bulldog", skal alle løbe fra den ene ende af banen til den anden. Den, der er den, skal så fange én eller flere af de andre og løfte dem fra jorden, så fødderne ikke rører jorden. Når det sker, er de fangere sammen med den, som er den. Man fortsætter, indtil alle er blevet fanget. Den, der blev fanget først, skal være den næste gang.

### Variation:

- Lad halvdelen starte i den anden ende.
- Lad deltagerne tælle ture frem og tilbage.

**Gode råd:** Legen kan være voldsom, så det kan være godt at sige, at man skal lade sig løfte, når man er fanget – altså ingen modstand.

Hvis nogle bliver i "helle" for lang tid, kan de tælles ud.

Pas på sammenstød!

## Kriseleg

**Materialer:** Kegler eller lignende til markering af hjemlande og fængsler.

To hold på et afgrænset område, der er delt i et hjemmeområde til hver samt et ingenmandsland.

I ingenmandsland må man tage til fange, overmande og slæbe sit bytte hjem. Fangere, der er i færd med at slæbe bytte hjem, er fredede.

I hjemlandet kan indrettes et særligt område til fængsel. De fængslede kan befries ved berøring, og er sammen med deres befrier fredet på vej tilbage til hjemlandet.

**Variation:** På et afgrænset område er der et fængsel i hvert hjørne. Der vælges et passende antal til fangere, fx 5-6 personer, som er politiet. Resten er røvere.

- Politiet skal forsøge at fange og fastholde en røver, samt følge vedkommende i fængsel. De øvrige røvere skal forsøge at befri de tilfangetagne ved fx at berøre fangens fod/skosnude.
- Politiet kan forsøge at holde vagt og fange de, der vil befri. Efter et vist antal fangede eller efter et vist antal minutter, vælges nye politibetjente.



## TREKANT-ET

Tre til seks personer danner cirkel ved at holde hinanden i hånden. Udenfor cirklen står fangeren. Han/hun skal nævne navnet på en af deltagerne i cirklen – og derpå prøve at berøre den nævnte.

Cirkelns deltagere skal forsøge at forhindre fangeren i at røre den nævnte. Sker det, er denne ny fanger. Går cirklen itu – uden at fangeren har revet den itu – kan han/hun frit vælge en ny fanger.

## Aferikansk bombe-bold

**Materialer:** En bold.

Alle står i en rundkreds. Man kaster nu bolden fra person til person. Man må kaste bolden, til hvem man vil i kredsen.

Når en taber bolden, gælder det om hurtigst muligt at kaste sig ned på jorden i bombeskjul.

Den der kaster sig ned sidst, går ud af legen.

## Balance

To personer står overfor hinanden med samlede ben og med en arms længde imellem dem og med håndfladerne mod hinanden. Det går nu ud på at få den anden person til at snuble eller flytte fødderne. Snubler eller bevæger den ene sig, får den anden 1 point. Bevæger begge personer sig får ingen af dem point. Den person, der først får 2 ud af 3 point, har vundet.

## Alle bærer alle

Der er fem på hvert hold. På signal lægger den første på hvert hold sig ned, og de fire andre tager fat i en arm eller et ben og bærer personen ned omkring en kegle og tilbage igen. Så byttes der osv., til alle har prøvet at blive båret.

## Pindsvine-stafet

**Materialer:** Klemmer i forskellige farver.

Der er lavet et passende antal hold til stafet.

Den der løber, skal hente en klemme under keglen og løbe tilbage og fastgøre den på ryggen af "pindsvinet" – evt. en voksen som ligger på alle fire.

Når klemmen sidder fast, må den næste løbe.

## Dræber-radiobil

**Materialer:** Tørklæder til bind for øjnene.

Deltagerne går sammen to og to. De stiller sig i to rundkredse, en lille og en noget større udenom, så den ene deltager i et par står foran den anden deltager. Den fra parret, der står inderst, bliver nu ud-råbt til radiobil, og lukker øjne eller tager tørklæde på. Radiobilen skal fjernstyres af den anden i parret ved hjælp af lyd, altså råb og andre lyde.

Det gælder nu om, at radiobilerne skal "køre" rundt mellem hinanden, uden at støde sammen. Dog er det sådan, at der udvælges en dræber-radiobil, og for den gælder det netop om at drøne ind i de andre. Når en radiobil bliver berørt af dræberbilen, udgår man af legen.

**Vigtigt:** Dræber-radiobilen vælges af træneren, men først efter at de deltagere, der skal være radiobiler, har lukket øjnene, sådan at de ikke ved, hvem der er dræber-radiobilen.

## Hund og Herre

To og to sammen. Den ene skal være hund og den anden herre/ejer. Parret bliver enige om, hvad hunden skal hedde/lystre.

Herefter bliver alle hundene sat ind i indercirklen med bind for øjnene/lukkede øjne, mens alle ejerne står ved baglinjen eller rundt i periferien.

På signal skal ejerne forsøge at kalde deres egen hund til sig. Den ejer, der først får sin hund hjem, har vundet.

Jo længere herrerne/ejerne er fra deres hund, des sjovere er legen.

## Væk med bolden

**Materialer:** Net, en bold pr. deltager.

Der laves en bane, som deles midt over. De to hold tager opstilling på hver side af nettet, og hver deltager har en bold i hånden. Når spillet starter, gælder det om at kaste alle boldene over til modstanderen og fortsat holde ens egen banehalvdel fri for bolde ved at kaste dem tilbage til modstanderen. Det gælder om at få sin egen banehalvdel helt fri for bolde.

Man kan evt. aftale en tidsfrist for spillet, og pointere, at der ikke må kastes flere bolde, når slutsignalet har lydt.

## Væggen er giftig – Bold

**Materialer:** En bold. Væg eller tov.

Det gælder om IKKE at have rørt bolden sidst, når bolden rammer væggen. Den, der har rørt bolden sidst, går nemlig ud af legen. Taktik:

Skyd bolden ind på en anden person, så den bagefter rammer væggen.

Undgå at røre bolden

Hvis du bliver ramt af bolden, så forsøg at stoppe bolden, inden den rammer væggen.

Hvis der opstår en situation, hvor bolden ligger stille, og ingen tør/vil røre den, tæller de "døde" ned fra 10 til 0. Alle "levende" deltagere erklæres herefter for vindere, og legen kan startes på ny.

Legen kan også foregå udendørs. Så skal der bare afgrænses et område med fx et tov, der gør det ud for vægge.

## Tunnelbold

**Materialer:** En bold pr. hold.

Der deles 2 eller flere lige store hold.

Holdene stiller op på en lige række bag ved hinanden med spredte ben. Bolden skal nu sendes ned gennem rækken ved at passere gennem de spredte ben.

På startsignalet sender/kaster/triller første mand i hver række bolden af sted gennem sine egne ben. Herefter sørger de næste i rækken for at holde bolden i fart. Hvis bolden ryger uden for rækken, skal personen der står, hvor bolden ryger ud, bryde ud af rækken og hente bolden og spille den videre, fra der hvor den røg ud. Det er tilladt at give bolden et ekstra skub, så den får mere fart på, mens den triller. Når bolden når enden af rækken, tager sidste mand bolden, og løber op og stiller sig forrest i rækken og starter forfra. Når hele rækken har løbet op med bolden, er holdet færdigt. Det hold der bliver først færdigt, har vundet.

**Variation:** Brug en ballon eller en amerikansk fodbold.

## Katten efter musen

Deltagerne laver en rundkreds, og går sammen to og to. Den ene ud af de to stiller sig om bag ved makkeren. Et af parrene vælges som kat og mus.

Katten skal forsøge at fange musen. Musen skal selvsagt undgå at blive fanget, den kan derfor stille sig bag et af parrene, hvorved den forreste i parret nu bliver mus. Hvis katten fanger musen, bytter de roller. Katten og musen skal naturligvis lave lyde, der passer til deres figurer.

## Bodyguards

Fire personer går sammen. De tre holder hinanden i hænderne og danner en rundkreds. De er nu henholdsvis VIP og 2 bodyguards. Den sidste, attentatmanden, står uden for kredsen. Denne skal forsøge at røre VIP-personen, mens de to andre skal forsøge at beskytte denne. Kredsen mellem de tre personer, skal holdes under hele legen.

## Ankelmøfling

Lav en cirkel med en diameter på mellem 1½ og 2 meter. To deltagere stiller sig ind i "arenaen", bøjer sig forover og griber fat i sine ankler. Det drejer sig nu om at skubbe modstanderen ud af cirklen, eller at få ham/hende til at give slip på sine ankler. Lykkes det, har man vundet.

## Boldtagfat

**Materialer:** En bold.

To af deltagerne vælges til fangere. De to kaster bolden imellem sig, alt imens de prøver at fange de andre. Når man er blevet fanget, er man med til at fange de andre. MEN man skal have bolden, når man fanger, og man må max. tage tre skridt med bolden.

## Bjerget brænder

Dan to kredse med lige mange i hver. Den inderste er "bjerget". De yderste er "små dyr". Der skal være et lille dyr i overskud, som skal stå i midten – i bjerget.

Når midterpersonen råber: "Bjerget brænder" løber alle de små dyr forfærdet med uret rundt om bjerget. Når midterpersonen råber "Ilden er slukket", stiller vedkommende sig bag en bjerg-person. Alle de løbende små dyr skal nu finde sig en bjerg-person at stå bagved, ved at løbe rundt i kredsen. Der må ikke løbes tilbage, men man må gerne overhale. Den, der ikke finder en plads, bliver ny midterperson. På et tidspunkt bytter "bjerg-personerne" og "de små dyr" roller.

# ØVELSER OG LEGE TIL OPVARMNING/GRUNDTRÆNING

## Stationstræning

### Terninger

Vælg 6 øvelser, som får nummer 1-6 (tegn øvelsen og skriv antal gentagelser på en seddel, som lægges ved stationen). I midten af hallen ligger en bunke terninger. Gymnasterne slår med en terning og løber derefter ud og finder den pågældende station, laver øvelsen det beskrevne antal gange, løber tilbage, slår med en ny terning, osv. Øvelsen kan evt. laves i par, så gymnasterne løber rundt sammen to og to.

### Spillekort

Vælg 13 øvelser og skriv ned på et stykke papir, hvilken øvelse der hører til hvilket kort (fra es til konge). Del gymnasterne i fire hold. Hvert hold har en kulør (hjerter, ruder, spar, klør). Rundt om i hallen (eller bare i en stor rodebunke) ligger et spil kort, og gymnasterne skal nu lede efter deres egen kulør. Når nogen fra holdet finder et kort samles holdet og de kigger på listen eller spørger træneren (afhængig af alder) for at finde ud af, hvilken øvelse, de skal lave. Når denne er lavet, kan de lede videre, indtil de har fundet alle 13 kort.

#### Variationer:

- En mindre kaotisk version er at sende en gymnast fra hver gruppe afsted ad gangen for at lede i kortbunken – så bliver det en slags stafet.
- Ligesom med terningerne kan stationerne stå klar med en beskrivelse, og sammen med beskrivelsen ligger kortet. Så når holdet har fundet sit kort, skal de finde den station, hvor det "tal" (es=1, bonde=11, dame=12, konge=13) står.
- Man kan vælge at se bort fra kuløren og kun fokusere på tallet. Så kan gymnasterne bare være alene eller i par, trække et kort fra bunken, finde øvelsen, lave den, trække et nyt, osv.
- Man kan også tildele hver kulør en øvelse (her har man altså kun 4 øvelser i spil), og så indikerer kortet, hvor mange gentagelser, der skal laves. Denne kan både laves individuelt, i grupper eller fælles. Eksempelvis kunne træneren trække et kort fra bunken, hvorefter alle laver den øvelse, kuløren står for, det antal gange, som kortet viser (fx kunne klør 5 være 5 x kolbøtte, spar es = 1 x hinkerude, etc.).

### Pointindsamling

En anden variation er, hvor gymnasterne kan samle point på stationerne. Eksempelvis kan det være sådan på en station, at 5 gentagelser giver 1 point, 10 gentagelser 2 point, osv. Eller de forskellige stationer kan give forskellige point (fx station 1 = 3 point, station 2 = 6 point, station 3 = 4 point, etc.). Gymnasterne skal så enten individuelt, i par eller i grupper samle et bestemt antal point. Det kan evt. gøres til en konkurrence – hvem når først 50 point? Alternativt kan øvelsen laves på tid, og så gælder det om at samle flest point. Gymnasterne kan finde på at sjuske med øvelserne, når der går konkurrence i den, så man skal gøre gymnasterne opmærksomme på, at øvelsen stadig skal laves korrekt – ellers tæller pointet ikke.

### Bingoløb

Lav et antal stationer. På hver station tegnes/beskrives en øvelse, som skal udføres. Husk at anføre, hvor mange gange øvelsen skal udføres af hver deltager eller i alt. Nederst på papiret laver du et antal snipper, som klippes til, så snippen kan rives af. På hver enkelt snip anfører du postens nummer. Placer posterne rundt i salen. Deltagerne opdeles i hold. Holdene skal sammen udføre øvelserne. Reglerne er følgende: Det hold, som først gennemfører et af træneren på forhånd fastsat antal poster, fx 8, og afleverer 8 forskellige papirsnipper til træneren samtidig med at de råber "Bingo!" har vundet. Posterne lægges med bagsiden opad, og når man først har vendt en post, skal øvelsen gennemføres. Man skal kun tage en papirsnip pr. hold pr. gennemført øvelse, og snippen må først tages, når øvelsen er gennemført. Ved snyd laves øvelsen om igen under trænerens opsyn eller et vilkårligt antal papirsnipper fratages holdet. Det er tilladt at se, hvad de andre hold laver og således løbe hen, hvor de letteste poster er.

**Variation:** Lav et antal bingoplader med forskellige talkombinationer. Det er nu gymnasternes opgave både at finde posterne, som netop har de numre, som findes på deres bingoplade, og samtidig udføre de opgaver, som er beskrevet på posten. Husk kuglepenne, så de kan krydse af på pladen. Det første hold, som har fuld plade og råber "Bingo!", har vundet.

## Lege

### Krammefange (Snemand Frost og Frk. Tø)

Som ståtrold. Når man bliver fanget, skal en af de andre give den fangede en krammer for at befri ham/hende.

### Blind med guide

Gymnasterne arbejder sammen parvis og skiftes til at være den blinde og den blindes guide. Den blinde skal guides rundt i salen og må ikke støde ind i nogen eller noget undervejs. Man kan starte med at gå rundt, og siden lunte (kun hvis det er i en tom sal uden redskaber). Guiden skal ved hjælp af ord styre den blinde uden om alle forhindringer.

#### Variationer:

- Den blinde styres ved hjælp af håndsignaler, hvor et let klap på højre skulder betyder "gå lidt til højre", det samme med venstre side, et pres på begge skuldre betyder "stop", to klap på højre skulder betyder "vend dig om".
- Efterhånden som gymnasterne bliver gode til legen, kan den udvides med, at et klap på bagdelen betyder, man skal "klatre op i ribben", klap på låret betyder "løft benene over forhindring" (forhindringen skal være kendt i forvejen, så børnene ved, om det er en bænk eller en klods, de skal gå over).

### Vasketunnel

Gymnasterne danner to rækker. På skift "kører" (kravler) en "bil" (gymnast) igennem "vasketunnellen". De andre klapper/aer/etc. når bilen bliver vasket/sæbet ind/etc.

### Pizza

Den ene ligger på ryggen og er en pizza. Den anden "tilbereder" pizzaen ved at klappe/ae/etc. på ryggen (tomatsovs, revet ost, toppings, varme, etc.).

### Kluddermor

Børnene står i en rundkreds med hinanden i hånden. Afhængigt af rundkredsens størrelse og børnenes alder vælges en eller flere til at være "kluddermor". Hvis der er mange børn, kan man lave flere rundkredse. Den/de, som er "kluddermor", går udenfor døren, mens rundkredsen kludrer sig sammen bedst muligt. De må ikke slippe hinandens hænder. Når de er kludret ind, kalder de på kluddermor: "Kluddermor, kluddermor, kom og se hvor heksen bor!". Kluddermor kommer og forsøger at kludre rundkredsen ud, uden at de sammenkludrede slipper hinandens hænder.

### Kopier en skulptur

Man er sammen i par. Den ene lukker øjnene, imens den anden "laver en figur" (stiller sig på en eller anden måde). Når figuren er klar, mærker makkeren (stadig med lukkede øjne), hvordan figuren er, og forsøger at kopiere den. Bagefter bytter man.

### Modellervoks

Halvdelen af børnene er modellervoks. De står med lukkede øjne og "lader sig forme". De andre børn er skulptører og starter med at forme deres egen "klump". Når den er formet, går man videre og former den næste. Man må forme alle dem, der står med lukkede øjne. Modellervoksen skal blive stående, som de bliver stillet. Man skal være stille, når man former, så dem, der står med lukkede øjne, ikke kan høre, hvem det er, der former dem. Til sidst byttes roller.

### 2 & 2 = 1 person

To gymnaster står ved siden af hinanden og bliver "smeltet sammen" til én person. Træneren laver nogle øvelser, som de to skal forsøge at kopiere som én person.

## Marco Polo

Som blindbuk. Fangeren er blind og siger "Marco", de andre skal svare "Polo", så fangeren kan høre, hvor de er.

## I bur (slippe ud lydløst)

Alle holder i hånd i en rundkreds med lukkede øjne (evt. flere små rundkredse, hvis man er mange). I midten står en person, der prøver at slippe ud – helt lydløst uden at blive fanget.

## Snik og Snak

Alle går sammen to og to. Den ene skal hedde Snik, og den anden skal hedde Snak. Det handler om at reagere hurtigt på de kommandoer, der bliver råbt.

### Kommandoer:

- *Snik under* (Snak spreder benene, og Snik kravler under)
- *Snak over* (Snik ligger sig ned på gulvet, og Snak hopper over)
- *Snik rundt om* (Snak står stille, og Snik løber en omgang omkring Snak)
- *Snik og Snak goddag* (Snik og Snak giver hinanden hånden og siger goddag)
- Find selv på flere...

Forklar en kommando og så leg med den, så én mere og leg med den osv. Sæt tempoet op, når de er gode nok.

## Sko

Børnene står parvis i en rundkreds (den ene står bag den anden). En sko lægges i midten af rundkredsen. Træneren kalder kommandoer, som den bagerste i parret udfører. Der er fire kommandoer:

- "Over" (man kravler over den forreste, som dukker sig)
- "Under" (man kravler under den forreste, som spreder benene)
- "Rundt om" (man løber en gang rundt om den forreste)
- "Op på" (man kravler op på ryggen af den forreste)

Der er én kommando mere – hvis træneren råber "sko!" skal alle de bagerste løbe en omgang rundt om cirklen (i urets retning), og så gælder det om at komme først igennem benene på sin makker og ind og få fat i skoen. Så byttes der, så den anden i parret står bagerst.

## Imitere dyr

Forskellige dyr kan imiteres, fx hund, kat, stork/flamingo, bjørn, etc. (hent inspiration i Kvalitet i Børnegymnastikkens legekatalog.



## Domptør og dyr

Parvis. Den ene er domptør og bestemmer, hvilket dyr den anden skal være. Domptøren går lidt væk og kalder dyret på plads. Når dyret er kommet på plads, går domptøren et nyt sted hen, finder på et nyt dyr og kalder igen makkeren på plads. På trænerens kommando byttes roller.

## Pandekage, blyant, bold (reaktionsleg)

Træneren siger, hvad børnene skal gøre, og så gælder det om hurtigst muligt at lave figuren. Bold: helt sammenkrummet på gulvet. Pandekage: så flad og bred som muligt på maven på gulvet. Blyant: så høj og strakt som muligt, på tæer med strakte arme. Blyantspidser: drej rundt om sig selv så høj og strakt som mulig.

## Spejl

Underviseren viser øvelser. Gymnasterne er i par. A har front mod underviseren, B står foran A med ryggen mod underviseren og front mod A. A kopierer nu underviserens øvelser, og B kopierer A. Bag-efter byttes plads.

## Pendulet

Gymnasterne er sammen i grupper af tre. En står i midten mellem de to andre, helt spændt og med lukkede øjne. Personen i midten læner sig forsigtigt frem og holder spændingen. Personen foran griber og sætter personen tilbage på plads. Herefter lænes tilbage. Efter et par gange bytter man, så alle prøver at være pendul.

## Løb med punkter

Gymnasterne løber rundt til musik. Når musikken slukker, får de en opgave, der fortæller, hvor mange de skal gå sammen, og hvor mange punkter der max. må røre gulvet (fx fire sammen, tre punkter på gulvet). Man kan udfordre dem ved at bestemme, hvilke punkter, det må være (fx en hånd, en fod og en bagdel). Når opstillingen er godkendt, løber de igen og får en ny opgave.

## Trille træstammer

Gymnasterne ligger side om side på ryggen på gulvet (som træstammer). En gymnast ligger på tværs af de andre og er helt spændt som en træstamme. De andre gymnaster skal transportere den øverste gymnast ved at trille. Når gymnasten er kommet hele vejen over transportbåndet, lægger denne sig for enden, og næste gymnast ligger øverst. Legen kan laves som stafet.

## Vælte træstammer

Gymnasterne er i grupper af 7-9. En står på en plint, de andre fordeler sig på en nedspringsmåtte nedenfor plinten i to rækker med armene strakt ud mellem hinanden. Den, som står klar på kanten, holder sig helt spændt og læner sig bagud, så han/hun lander strakt på ryggen i de andres arme. De andre er meget klar til at gribe.

## Kortspilscrossfit

Man kan tildele hver kulør i kortspillet en øvelse (fire øvelser – en til henholdsvis klør, ruder, spar, hjerter), og så fortæller kortet, hvor mange gentagelser, der skal laves. Træneren trækker et kort fra bunken, hvorefter alle laver den øvelse, kuløren står for, det antal gange, som kortet viser (fx kunne klør 5 være lig med 5 x kolbøtte, spar konge = 13 x rygbøjning, etc.). Øvelsen kan også laves individuelt eller i mindre grupper.

## Klap, når det er din tur

Alle sidder ned i en rundkreds med hænderne fremme. Alle lægger deres højre hånd under den venstre arm af personen til højre. Én starter med at klappe i gulvet, og så sendes klappet med urets retning, så den næste hånd, der skal klappe er sidemandens og så videre. Hvis man ikke klapper, når det er ens tur, eller man klapper, når det ikke er ens tur, så "dør" hånden, og den tages ud af legen.

### Variation:

- Man kan skifte retning på klappet, hvis man klapper to gange hurtigt efter hinanden.
- Man kan bruge fødderne i stedet eller både hænder og fødder.

## Krabbefange

Alle børnene er krabber og går rundt på hænder og fødder med maven opad og bagdelen løftet fra gulvet. Det er alle mod alle, og det gælder om at vælte de andre krabber, så de får bagdelen i gulvet. Det kan man eksempelvis gøre ved at skubbe eller sætte sig på hinanden. Hvis man vælter, er man ude og sætter sig udenfor banen (evt. skal man lave en øvelse, som træneren bestemmer). Den sidste krabbe tilbage har vundet.

## Jeg "smadrer" dig

Man er sammen to og to. Den ene har nu et minut til at bestemme, hvad den anden skal lave (lav armstrækninger, spurt frem og tilbage, lav englehop). Efter et minut bytter man, så det er den andens tur til at bestemme.

## Kamplege

### Fremfaldsduel

Stå i fremfald med front mod hinanden. Håndledsfatning. Forsøg at skubbe eller trække makkeren ud af balance. Den første der flytter fødderne, har tabt.



### Knæstående skub

Fireknæstående med siden mod hinanden. Skub partneren til siden.



### Skub med fødder

Krogsiddende med front mod hinanden. Underbenene løftes fra gulvet og armene krydset med hænderne på skuldrene. Forsøg at skubbe partneren ud af balance.



### Et-bens-balance

Stå i hver sin firkant (brug stregerne på gulvet) på et ben med højrehåndsfatning. Den frie hånd fatter om det løftede bens ankel. Træk nu partneren ud af firkanten (eller over en linje).



### Ryg mod ryg

Krogsiddende, ryg mod ryg. Skub med ryggen partneren bagud.

**Variation:** Hænder og arme kan være i forskellige stillinger, fx på knæene, på gulvet, albuekrog, ect.



### Klap på hånden

Håndliggende med front mod hinanden. Slå med lette slag hinanden over fingrene (ikke løfte bagdel!). Den der først når 10 slag, har vundet.

### Tyr mod tyr

Stående med front mod hinanden, hænderne lagt dobbelt på egen pande. Skub partneren bagud.

### Pas på din hale

Stående overfor hinanden. Forsøg at klaske makkeren i bagdelen. Kan også udføres ved at benytte et bånd som hale, som makkeren skal ramme eller hugge.

### Planke – skub med skulder

Håndliggende med front mod hinanden, højre skulder mod hinanden. Skub partneren bagud. Skift side.

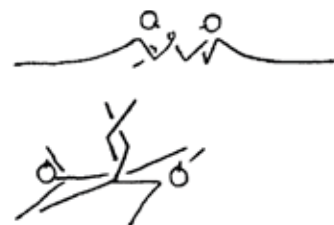




## Liggende armlægning

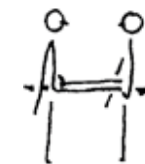
Fremliggende med front mod hinanden.  
Læg arm.

**Variation:** Rygliggende ved siden af hinanden med benene hver sin vej. Løft det inderste ben, flet knæhaser og "læg ben".



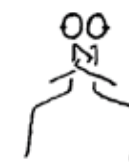
## Et-bens-skub

Stå med front mod hinanden. Placér højre ben i partnerens venstre hånd.  
Forsøg at skubbe partneren bagud.  
Udføres også til modsatte side.



## Rygskub over linje

Stå med ryggen mod hinanden og med armkrog. Vigtigt at hele ryggen er i kontakt med partneren.  
Forsøg at skubbe partneren over en bestemt linje.



## Håndleds-træk

Stå med front mod hinanden og fat om makkerens højre håndled.  
Træk makkeren forbi en angiven linje. Start eventuelt på hver sin side af en streg på gulvet.

**Variation:** Alle deltagere stiller op på to rækker med front mod hinanden, rækker den frie venstre hånd til sidemanden overfor og trækker i zig-zag.



## Skulderskub

Stå med front mod hinanden. Støt med begge hænder om hinandens overarme nær skulderen.  
Skub makkeren forbi en angiven linje.

**Variation:** Man kan skiftes til at skubbe hinanden på ryggen.



## Åbne musling

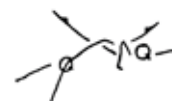
A i langsiddende og B på knæ foran A med fatning om indersiden af dennes ankler.  
B skal forsøge at få trukket benene fra hinanden.

**Variation:** A i kropsiddende. B skal med tryk på A's knæ og brystkasse forsøge at "lukke muslingen op".



## Fanget

A lægger sig på maven. B lægger sig ovenpå ligeledes på maven. A skal nu forsøge at komme fri og B skal forhindre dette.



## Skub, 1

Stå bag ved hinanden.  
A skubber B fremad. B gør modstand.  
Kan laves med gang eller løb og med varierende belastning/modstand.



## Skub, 2

Samme som ovenfor, men med front mod hinanden.  
A skubber B på skuldrene og B gør modstand.



## Sugekop

A lægger sig på maven.  
B forsøger at vende A om på ryggen. Kan også laves fra rygliggende.  
Kaldes også "Spiderman", "tyggegummi" eller "pandekage".



## Styrkeøvelser

### Par-rul

Lig på maven med front mod hinanden og håndledsfatning. Rul nu samtidig, men uden at fødder og hænder rører gulvet.



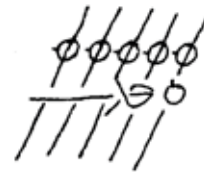
### Væltepeter

Krogsiddende. Hænderne har fat om anklerne. Vælt til siden og lav cirkelbevægelser. Husk begge veje.



### Rullepølse

Otte eller flere lægger sig på ryggen og ruller samtidig. En person ligger ovenpå og bliver transporteret fra den ene ende til den anden.



### Trillebør

Kan også laves som boldspil. Find et bestemt sted eller område, hvor der kan scores mål (et sted på væggen, i et tøndebånd eller lignende).



### Stående Par-armbøjninger

A har ryggen mod gulvet og fat i B's håndled. A's udgangsposition er med strakt hofte, strakte arme og enten bøjede eller strakte ben alt efter styrke. B, som står med et ben på hver side af kroppen på A, skal rette ryggen og bøje benene lidt. A bøjer armene og løfter kroppen så højt op, som muligt.



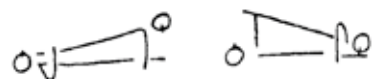
### Stående Par-armstrækninger

A læner sig bagud. B laver armstrækninger ved at skubbe A tilbage til stående.



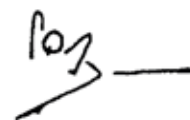
### Liggende par-armstrækninger

A rygliggende med fatning om B's ankler. B fremliggende med hænder på gulv eller fatning om A's ankler. Skiftevis armstrækning.



### Spiderman

Fremliggende. Flyt højre hånd og venstre fod frem og lav en armstrækning. Hoften tæt på gulv.



### Benbøj

A lægger sig på ryggen, løfter benene og placerer dem på B's hofte. B læner sig fremover med strakt krop og løfter samtidig hælene fra gulvet. A laver benbøjning og strækning.



## STAFETTER

Stafetter kan laves på utallige måder. Man kan lægge flere forskellige grund- og styrketræningsøvelser ind i stafetten, enten som den måde man skal løbe på (fx krabbegang), eller man kan løbe, løse en opgave og løbe igen.

Opgaverne kan løses enkeltvis, par- eller holdvis. Grundlæggende for holdinddeling ved stafetlege med børn er, at holdene skal være nogenlunde jævnbyrdige. Det er u hensigtsmæssigt, hvis første hold skal vente meget længe på sidste hold – overvej hvordan du vil gribe ind, hvis det sker. Lav gerne meget små hold – evt. kan de "ventende" børn lave en øvelse, mens de venter (hoppe, stå på et ben, etc.). Hvis der fx skal laves en øvelse ved vendepunktet, så hold øje med, at børnene udfører øvelsen, for når det gælder om at komme først, er det tit, den smutter. Herunder er forskellige eksempler på stafetter.

### Dyrestafet

Lav en stafet, hvor der skal imiteres forskellige dyr i hver omgang. Første runde: Krabbegang. Anden runde: Harehop. Tredje runde: Bjørnegang (stive bagben). Lav evt. et dyr ned til en kegle og et andet dyr tilbage – eller løb den ene vej.

### Færdighedsstafet

Lav en stafet, hvor der indgår forskellige færdigheder – fx en kolbøtte, en vejrmølle over en klods, en piruette eller et spagatspring.

### Parstafet

Børnene er sammen parvis. A laver en øvelse (fx mavebøjninger, y-balance, hovedstand, etc.), mens B løber 2 gange frem og tilbage. Når B kommer tilbage, bytter de plads.

### Trillebørsstafet

Børnene er i grupper af fire. Parvis skal de gå trillebør ned til en kegle, hvor de bytter roller, så den anden er trillebør på vej tilbage.

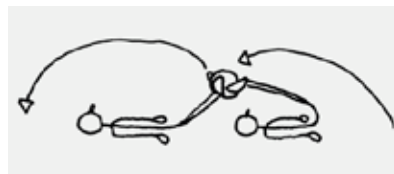


### Boldtransport

Børnene ligger i hold af ca. 4-6 (afhængig af deres størrelse og hallens længde). Den forreste ligger på ryggen, udstrakt med hænderne over hovedet ved startlinjen. Den næste ligger udstrakt, med hovedet ved den førstes fødder osv. Den første har en bold i hånden. Han/hun sætter sig op, afleverer bolden til den næste og løber ned og lægger sig for enden af rækken. Det hold, som først når den anden ende, har vundet.



**Variation:** Den forreste ligger med fødderne på startlinjen i stedet for hænderne. Denne gang skal bolden transporteres over hovedet med fødderne. I den lette version må den næste i rækken sætte sig op, tage imod bolden med hænderne og bruge hænderne til at placere bolden mellem sine egne fødder og dernæst rulle bagover og aflevere bolden, mens den første løber afsted. I den svære version skal bolden afleveres direkte fra fødder til fødder.



### Hop over dit hold

Børnene er sammen i hold af ca. seks. Fem af børnene ligger klar på tværs med lidt afstand imellem, således at den første, som står klar ved start, kan hoppe henover hver af de fem og til sidst lægge sig som sjette mand i rækken. Så snart den første er hoppet over den første, som ligger ned, må denne rejse sig og hoppe efter. Det hold, som først når den anden ende, har vundet.

## FORSLAG TIL AT VARIERE OPVARMNINGEN

**Rekvisitter:** Brug fx ærteposer, sjippetove, hulahopringe, tæppefliser, ribber, bænke, bolde osv.

**Lege:** Fx kamplege, fangelege, etc.

**Induktive opgaver:** Fx kongens efterfølger med løb (evt. på redskaber), hoppecirkel (stå i en cirkel, gymnasterne skiftes til at finde på et hop som alle laver), Kongens efterfølger (i grupper af fire står gymnasterne i en rombeform, hvor alle har front mod den forreste, som starter med at finde på et sving, som alle laver. Når den første ikke gider mere, vender han/hun sig, og de andre vender med, så en ny bliver front).

**Stationstræning:** Eksempelvis med styrkeøvelser.  
Husk - til opvarmning skal gymnasterne ikke udtrættes.

**Stikbold eller fangeleg:** Hvis man leger stikbold eller fangeleg eller variationer af disse, hvor man kan dø, kan man indlægge opvarmningsøvelser som straf eller befrielse. Hvis man dør, løber man ud fra banen, laver x antal af en bestemt øvelse, og så er man levende og med i legen igen. Der er forskellige måder at vælge, hvilken øvelse, man skal lave, når man dør:

1. Man kan på forhånd fastsætte tre øvelser, som man skal lave henholdsvis den første, anden og tredje gang, man dør
2. Man kan sige, at udøverne skal gå ud til en træner, som vælger en øvelse til dem
3. Man kan lave tegninger/billeder af øvelser, som man kan trække lod imellem
4. Fangeren kan bestemme, hvilken øvelse de andre skal lave, når de dør









Hjælpetræneruddannelsen er for alle nye eller erfarne hjælpetrænere, som er ansvarlige for at igangsætte og tilpasse enkelte elementer i en gymnastiktræning.

På uddannelsen arbejdes der med følgende:

- Grundlæggende forberedelse og planlægning af aktiviteter i træningen.
- Introduktion til redskaber der kan gøre træningen sjov og motiverende (med højt aktivitetsniveau, god instruktion og feedback)
- Instruktion af øvelser (lege og stationer)
- Tilpasning af øvelserne til træningssituationen (alder og niveau)

## 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.