

GYMTRÆNER 1 SPRING

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Udgiver:

GymDanmark
2019 - 3. udgave - 1. oplag

Redaktion:

Camilla Daner Hede
Bjørk Wulff Helge
Ole Holmskov Hansen
Gabriella Edström
Pil Christiane Lindekron
Oliver Høgfeldt Bay
Nis Rykær Simonsen
Jonas Vestergaard Jensen

Foto:

Rasmus Bruun Liboriussen
Michelle Iversen
Andreas Merrald

Grafisk design:

Janne Jelstad

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 deltagere 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

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

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

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

Go' vind på din træneruddannelsesrejse...

TRÆNERUDDANNELSE

God træning kræver gode trænere. Det skal der viden inden for det fysiologiske og tekniske til, men også inden for sociale og psykiske aspekter i trænergerningen.

På GymDanmarks træneruddannelser arbejdes der med disse aspekter, som er relevant for din udvikling som træner uanset hvilket niveau dit hold træner på.

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

FITNESS- UDDANNELSE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

GymDanmark

DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

GRUNDUDDANNELSE

Trænings-
miljø og dig
som leder

Trænings-
planlægning
og fysisk
træning

Sports-
psykologi

GYMTRÆNER 2 – BASIS UDDANNELSEN

69 timer

Modulerne gennemføres i vilkårligt rækkefølge

SIKKERHEDS- UDDANNELSE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

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 specialedele

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 NIVEAU 1

GymTræner - Niveau 1																																																																															
Basisdel	23 timer - fordelt som følger: 4,5 timers forberedende E-læring + 17 timer tilstedeværelse (lørdag kl. 9.30 - søndag kl. 17) + 1,5 times efterfølgende refleksionsopgave																																																																														
Specialedel	20 timer (lørdag kl. 9.30 - søndag kl. 16). inkl. forberedelse																																																																														
Målgruppe	Minimum 15 år																																																																														
Krav for deltagelse	Basisdelen skal bestås, inden du kan deltage på specialedelen. Refleksionsopgaven fra basisdelen skal være afleveret 30 dage efter uddannelsen for at få adgang til specialedelen.																																																																														
Formål	Du skal opnå kompetencer, der gør dig i stand til at fungere som træner for hold eller individuelle gymnaster. Der lægges et fundament for dine basiskundskaber som træner.																																																																														
Udbytte	Efter uddannelsen vil du kunne planlægge og gennemføre en træning (med fokus på kvalitet i den enkelte træning). Optimalt set vil du kunne lede et hold sammen med en træner uddannet på Niveau 2, som har ansvaret for sæsonplanlægningen.																																																																														
Fokus	At lære gymnasterne at træne - udvikling og fastholdelse. Der sættes fokus på den enkelte træning med afsæt i undervisning af børn.																																																																														
Indhold	<p>Basisdel:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Indhold</th> <th>E-læring</th> <th>Praksis</th> <th>Efter</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Velkomst/Introduktion til GymTræner 1 - Basis</td> <td>15 min.</td> <td rowspan="3">1 time 20 min.</td> <td rowspan="12"></td> </tr> <tr> <td>GymDanmark</td> <td>10 min.</td> </tr> <tr> <td>Motorik</td> <td>45 min.</td> </tr> <tr> <td>Udviklingstrin for børn og unge</td> <td>20 min.</td> <td rowspan="2">55 min.</td> </tr> <tr> <td>Anatomi, fysiologi og træning</td> <td>40 min.</td> </tr> <tr> <td>Skader</td> <td>30 min.</td> <td rowspan="2">2 timer 15 min.</td> </tr> <tr> <td>Opvarmning</td> <td>15 min.</td> </tr> <tr> <td>Grundtræning</td> <td>45 min.</td> <td>2 timer</td> </tr> <tr> <td>Trænerrollen og træningskultur</td> <td>-</td> <td>4 timer 20 min.</td> </tr> <tr> <td>Træningsplanlægning</td> <td>40 min.</td> <td>2 timer</td> </tr> <tr> <td>Undervisning</td> <td>25 min.</td> <td>3 timer 15 min.</td> </tr> <tr> <td>Afrunding</td> <td>-</td> <td>45 min.</td> </tr> <tr> <td>Refleksionsopgave</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>1 time 30 min.</td> </tr> <tr> <td>I alt</td> <td>ca. 4,5 timer</td> <td>ca. 17 timer</td> <td>1 time 30 min.</td> </tr> </tbody> </table> <p>Efter GymTræner 1 - Basis kan du vælge at specialisere dig indenfor: Spring, Trampolin, Rytme, Idrætsgymnastik, Acrobatik og Rope Skipping.</p> <p>Specialedel - Spring:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Indhold</th> <th>e-læring</th> <th>Praksis</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Aldersrelateret træning</td> <td></td> <td>1 time</td> </tr> <tr> <td>Styrketræning</td> <td></td> <td>1 time 30 min</td> </tr> <tr> <td>Mentale færdigheder</td> <td></td> <td>1 time</td> </tr> <tr> <td>Biomekanik</td> <td>40 min</td> <td>2 timer 45 min</td> </tr> <tr> <td>Springteknik</td> <td></td> <td>1 time 15 min</td> </tr> <tr> <td>Metodisk opbygning af teknikstationer</td> <td></td> <td>2 timer</td> </tr> <tr> <td>Valgmodul</td> <td></td> <td>1 time 30 min</td> </tr> <tr> <td>Træningsplanlægning</td> <td></td> <td>1 time 30 min</td> </tr> <tr> <td>Forberedelse til og afholdelse af praktisk undervisningstest</td> <td></td> <td>4 timer</td> </tr> <tr> <td>Opsamling og afrunding</td> <td></td> <td>30 min</td> </tr> </tbody> </table> <p>(Timetotal er vejledende!)</p>	Indhold	E-læring	Praksis	Efter	Velkomst/Introduktion til GymTræner 1 - Basis	15 min.	1 time 20 min.		GymDanmark	10 min.	Motorik	45 min.	Udviklingstrin for børn og unge	20 min.	55 min.	Anatomi, fysiologi og træning	40 min.	Skader	30 min.	2 timer 15 min.	Opvarmning	15 min.	Grundtræning	45 min.	2 timer	Trænerrollen og træningskultur	-	4 timer 20 min.	Træningsplanlægning	40 min.	2 timer	Undervisning	25 min.	3 timer 15 min.	Afrunding	-	45 min.	Refleksionsopgave	-	-	1 time 30 min.	I alt	ca. 4,5 timer	ca. 17 timer	1 time 30 min.	Indhold	e-læring	Praksis	Aldersrelateret træning		1 time	Styrketræning		1 time 30 min	Mentale færdigheder		1 time	Biomekanik	40 min	2 timer 45 min	Springteknik		1 time 15 min	Metodisk opbygning af teknikstationer		2 timer	Valgmodul		1 time 30 min	Træningsplanlægning		1 time 30 min	Forberedelse til og afholdelse af praktisk undervisningstest		4 timer	Opsamling og afrunding		30 min
Indhold	E-læring	Praksis	Efter																																																																												
Velkomst/Introduktion til GymTræner 1 - Basis	15 min.	1 time 20 min.																																																																													
GymDanmark	10 min.																																																																														
Motorik	45 min.																																																																														
Udviklingstrin for børn og unge	20 min.	55 min.																																																																													
Anatomi, fysiologi og træning	40 min.																																																																														
Skader	30 min.	2 timer 15 min.																																																																													
Opvarmning	15 min.																																																																														
Grundtræning	45 min.	2 timer																																																																													
Trænerrollen og træningskultur	-	4 timer 20 min.																																																																													
Træningsplanlægning	40 min.	2 timer																																																																													
Undervisning	25 min.	3 timer 15 min.																																																																													
Afrunding	-	45 min.																																																																													
Refleksionsopgave	-	-	1 time 30 min.																																																																												
I alt	ca. 4,5 timer	ca. 17 timer	1 time 30 min.																																																																												
Indhold	e-læring	Praksis																																																																													
Aldersrelateret træning		1 time																																																																													
Styrketræning		1 time 30 min																																																																													
Mentale færdigheder		1 time																																																																													
Biomekanik	40 min	2 timer 45 min																																																																													
Springteknik		1 time 15 min																																																																													
Metodisk opbygning af teknikstationer		2 timer																																																																													
Valgmodul		1 time 30 min																																																																													
Træningsplanlægning		1 time 30 min																																																																													
Forberedelse til og afholdelse af praktisk undervisningstest		4 timer																																																																													
Opsamling og afrunding		30 min																																																																													
Certificering	Efter at have bestået både basisdel og specialedel vil du være certificeret GymDanmark-træner på niveau 1. For at opnå din certificering kræver det en deltagelse på både basis og speciale på 100 %.																																																																														
Eksamen	Basisdelen afsluttes med en praktisk undervisningsøvelse som vurderes bestået/ikke bestået samt en refleksionsopgave som afleveres ca. 30 dage efter den fysiske uddannelse. Specialedelen afsluttes ligeledes med en test, som vurderes bestået/ikke bestået.																																																																														
Gennemførelse	Vi anbefaler, at man gennemfører basis og specialedel i samme sæson, men man kan sagtens lade uddannelsen strække sig over 2 sæsoner (basis den ene sæson og speciale den næste).																																																																														

GYMTRÆNER 1 – SPRING

Formål med uddannelsen

Du vil opnå kompetencer der gør dig i stand til at fungere som træner for hold eller individuelle gymnaster. Der lægges et fundament for dine basiskundskaber som træner.

Adgangskrav

Bestået GymTræner 1 - Basis

Færdighedsmål – GymTræner 1 – Spring (specialiseringsdel)

Deltagerne skal kunne planlægge og gennemføre en træningslektion i Spring; indeholdende opvarmning, grundtræning samt springgymnastik træning svarende til gymnastens alder, niveau, fysiologiske, psykologiske og sociale udvikling.

Fokus

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

Hvornår har du bestået GymTræner 1 – Spring?

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

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

Hvad har du adgang til efter uddannelsen?

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

Du kan løbende få mere inspiration til træningen eller trænerrollen ved at deltage på fokuskurser. Derudover kan det være relevant at tage flere specialiseringsdele fra træner uddannelsen, hvis du f.eks. ønsker at arbejde med elementer fra andre af gymnastikkens discipliner.

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

Find aktuelle kurser og uddannelser i GymDanmarks kalender:





GYMDANMARK

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

VI UDVIKLER OG UNDERSTØTTER GYMNASTIKKEN, SÅ ALLE KAN FÅ BEDRE BEVÆGELSE I HVERDAGEN

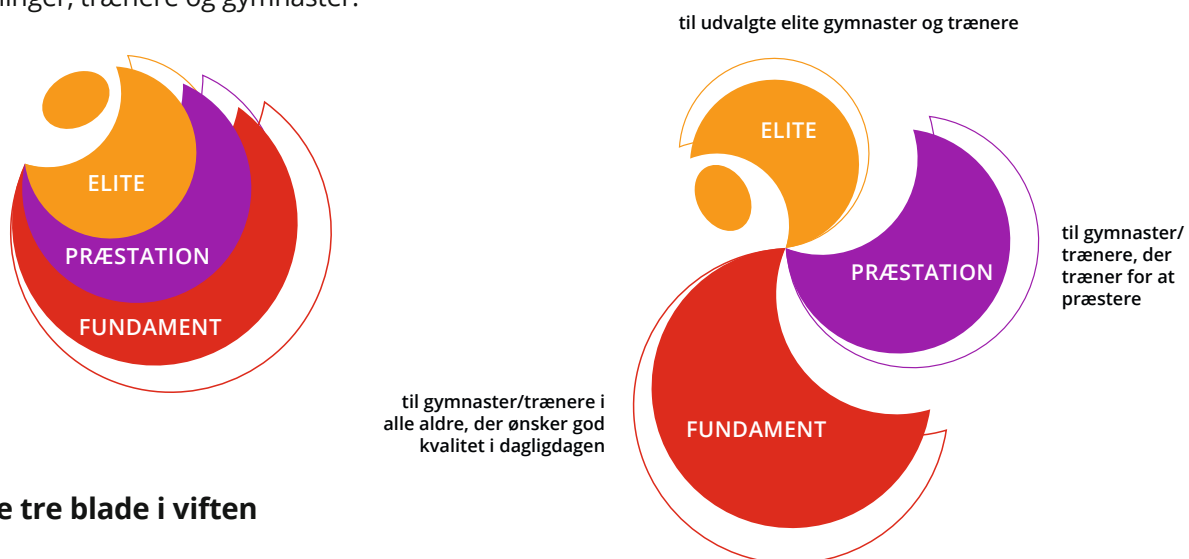
Danmarks Gymnastik Forbund, i daglig tale GymDanmark, er et af de største specialforbund under Danmarks Idrætsforbund (DIF). GymDanmark har eksisteret i over 100 år, og nogen kender måske GymDanmark under forkortelsen "DGF", der i 2014 blev skiftet ud med det nye kaldenavn, GymDanmark.

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

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

Hvorfor er GymDanmarks DNA vigtig for dig som træner?

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



De tre blade i viften

Fundament

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

Præstation

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

Aldersrelateret træning	11
Styrketræning.....	33
Mentale færdigheder	41
Biomekanik	51
Springteknik.....	65
Metodisk opbygning af teknikstationer	79
Træningsplanlægning.....	89
Praktisk prøve.....	105
Øvelsesbank.....	111

ALDERSRELATERET TRÆNING

Aldersrelateret træning

Styrketræning

Mentale færdigheder

Biomekanik

Sprængteknik

Metodisk opbygning
af teknikstationer

Træningsplanlægning

Praktisk prøve

Øvelsesbank

Læringsmål

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- Viden om aldersrelateret træning og hvordan man tilrettelægger sin træning alt efter gymnasternes motoriske, fysiske, sociale og psykiske udvikling.
- Viden om ansvarlig udvikling og hvad GymDanmarks anbefalinger for børn er
- Indblik i hvad GymDanmarks TeamGym og Tumbling konkurrence er og hvornår det kan give mening at overveje at deltage i disse med sine gymnaster
- Viden om hvor man kan finde mere information om konkurrencedelen i TeamGym og Tumbling
- En basisviden om hvordan man kan stille til konkurrence i TeamGym og Tumbling

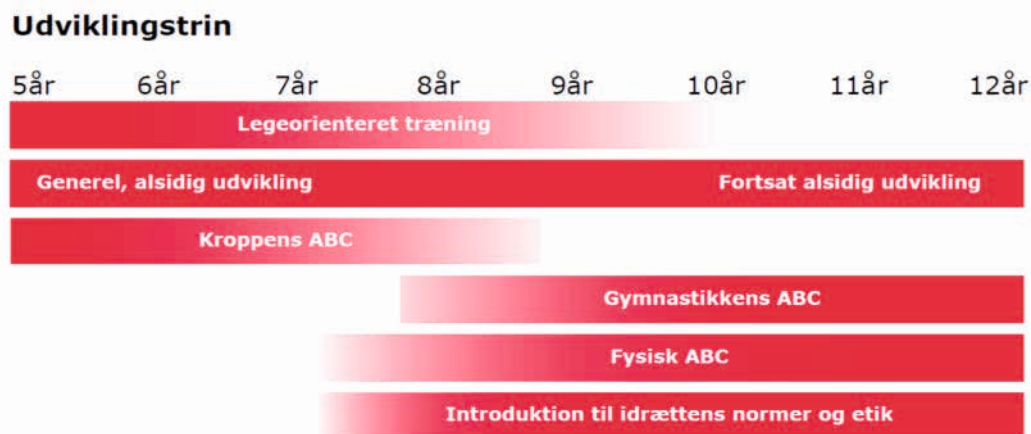
Når dette modul er gennemført, kan du:

- Reflektere over hvorfor vi deltager i konkurrence og/eller opvisning og hvad fokus bør være for gymnasterne ved deltagelse i disse



HVAD ER ALDERSRELATERET TRÆNING?

Aldersrelateret træning omhandler gymnastens motoriske, fysiske, sociale og psykiske udvikling. Du vil i dette materiale blive præsenteret for generelle aspekter af børns udvikling samt specifikke eksempler på aldersrelateret træning af gymnaster.



Figur 1

Som det ses i figur 1 er Kroppens ABC især i spil i barnets første år, uanset om barnet dyrker idræt eller ej. Der er her tale om barnets evne til hensigtsmæssigt at ændre kroppspositioner i forhold til sine omgivelser (Agility), evnen til kontrollere sin balance (Balance) og evnen til at koordinere bevægelser af enkelte kroppsdele i forhold til hinanden (Coordination).

Disse 3 faktorer er stærkt afhængige af hinanden og i barnets første år vil "træning" af den ene faktor også medføre forbedring af de to andre. Træning skal her forstås som barnets generelle udvikling gennem hverdagserfaringer, leg og muligvis det første møde med idræt og sport.

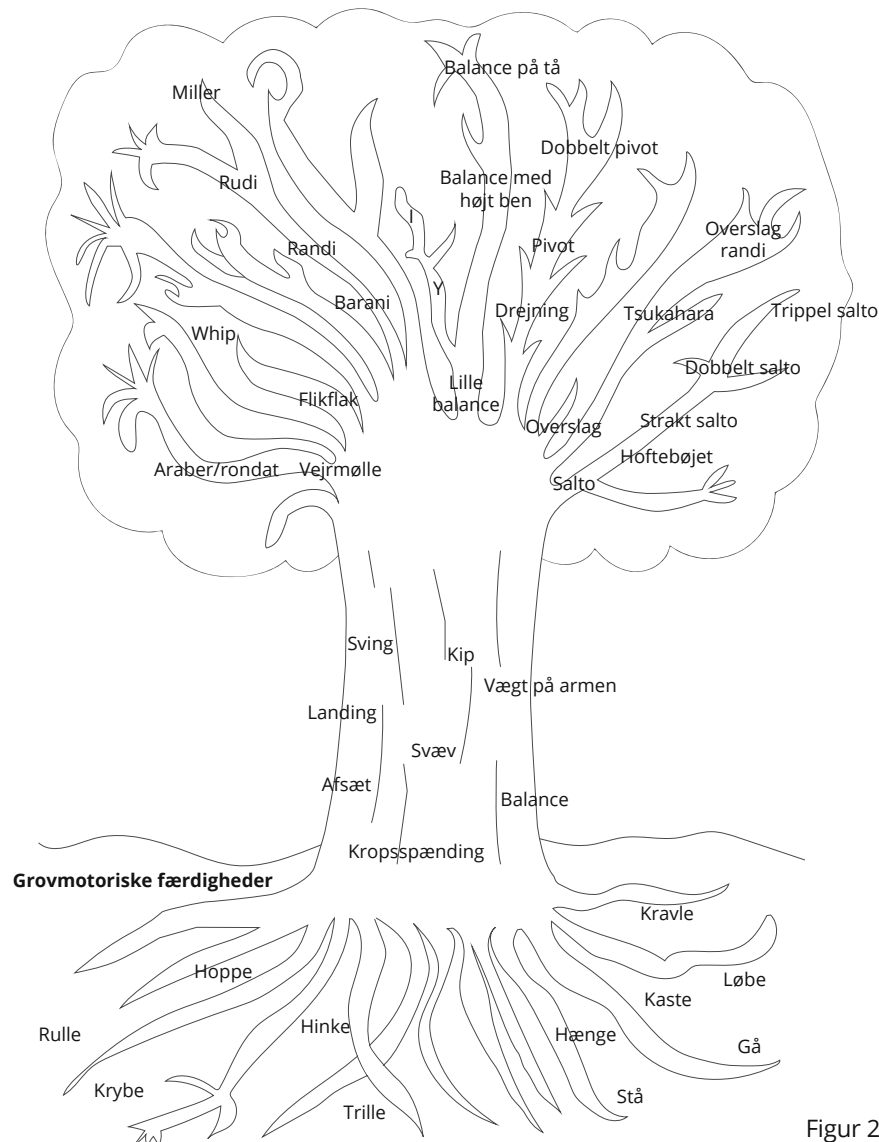
Den fysiske ABC omhandler gymnastens hurtighed, styrke, bevægelighed og udholdehed. Disse er fysiske forudsætninger for de gymnastiske færdigheder og alle disse forudsætninger vil i en ung alder alle blive trænet gennem generel gymnastiktræning. Ud over den generelle gymnastiktræning, vil man også kunne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

Gymnastikkens ABC henvender sig til de mere gymnastikprægede bevægelser. I figur 2 ses gymnastiktræet, som fint illustrerer den motoriske udvikling inden for gymnastiske bevægelser. Det er med udgangspunkt i denne figur, at vi på uddannelsen vil arbejde med progressiv udvikling af gymnasternes generelle færdigheder. Vi vil blandt andet arbejde med udviklingen "fra rulle til salto" og "fra håndstand til kraftspring" m.fl.

Fysisk udvikling

Som tidligere nævnt på GymTræner 1 - Basis, så kan man anskue sine gymnaster ud fra den kronologiske alder (den reelle alder børnene har i forhold til deres fødselsdato) eller ud fra deres biologiske alder (den relative alder børnene har opnået rent fysiologisk).

I Springgymnastik kan der være både fordele og ulemper, hvis vi vælger at dele vores gymnaster under træningen i enten kronologisk eller biologisk alder.



Figur 2

Kronologisk alder

Vælger man at dele dem i kronologisk alder, vil træneren imødekomme gymnasternes ønske om at træne sammen med de holdkammerater som de fx til dagligt går i klasse med og naturligt omgås med socialt uden for træningen. Dog kan man som træner forvente, at selvom deres kronologiske alder er ens, så vil deres biologiske alder være forskellig. Dette vil betyde at færdighedsniveauet gymnasterne imellem kan variere meget, trods at de er lige gamle i forhold til deres fødselsdato. Træneren får derfor til opgave i træningen at finde på træningsøvelser og træningsstationer, som rammer bredt, så hverken nybegyndere finder træningen for svært, men heller ikke så let, at de mere øvede finder det for kedeligt.

Biologisk alder

Vælger man i stedet at dele sine gymnaster efter biologisk alder, vil man her kunne målrette træningsøvelser og træningsstationer mere specifikt til gymnasterne. Til gengæld er det ikke sikkert at gymnasterne, der deles på denne måde, vil føle sig helt tilpas da de muligvis ikke kender hinanden så godt på tværs af de kronologiske årgange. Derfor er det vigtigt at træneren opfordrer til samarbejde og skaber situationer i træningen, hvor børnene er nødt til at arbejde sammen og lære hinanden at kende.

Udviklingsfaser

Uanset hvilken idræt eller sport børn dyrker, så er der nogle generelle retningslinjer for træning. Selvom at man fx ved at nogle bestemte styrketræningsøvelser vil kunne hjælpe en gymnast med at blive stærkere og dermed blive bedre til et bestemt spring, så nytter det ikke noget, hvis gymnasten ikke har alderen til at modtage den rette træningsrespons. Dette skal forstås således, at før børn har en vis alder, så vil muskler eller kredsløb ikke reagere eller tilpasse sig specielt godt i forhold til den træning man laver med sine gymnaster. Før puberteten vil børn fx hverken få store muskler eller blive meget stærkere af tung styrketræning og de vil heller ikke opleve væsentligt forbedret kondition ved at træne meget kondition.

I stedet er det vigtigt at træne bevægelser som er relevante for springgymnastikkens discipliner og i opvarmning og grundtræning indøve simple træningsøvelser, som senere når gymnasterne har den rette alder, kan omsætte til fx styrketræningsøvelser.

Fx kan vi sagtens lave squat-bevægelser med børn, ved at lave lege, hvor de skal langt ned i benene for at komme under et redskab. Når børnene så senere kommer i puberteten, så vil dette ikke være en uvant bevægelse og den noget svære squat-øvelse med vægte på, vil være nemmere at lære for gymnasten, der ønsker at supplere sin styrketræning.

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

Motorisk udvikling

Motorik skal forstås som et individs evne til at beherske grundlæggende bevægelser, som igangsættes og styres af nerveimpulser.

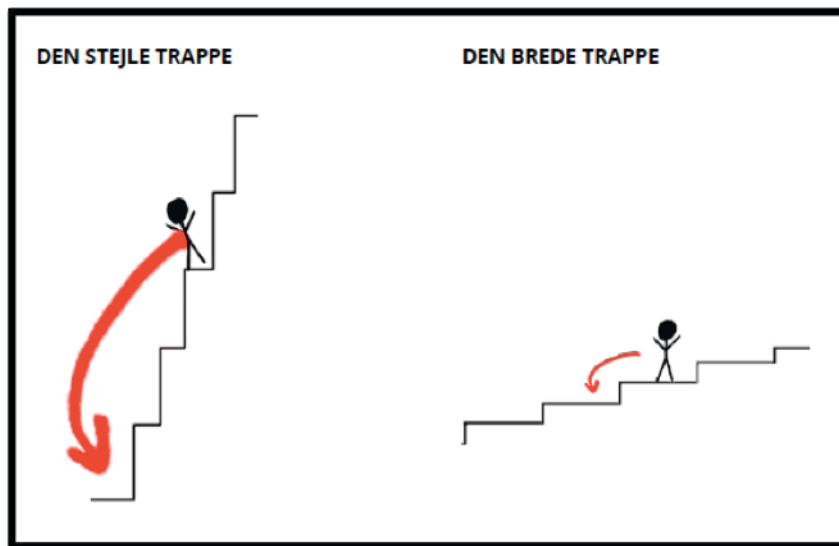
Den motoriske udvikling hos børn omhandler børns evne til at indlære og koordinere nye bevægelser. Helt grundlæggende motoriske færdigheder hos børn er bevægelser såsom at kunne kravle for senere at lære at gå og sidenhed løbe. Det kan også være en færdighed som at gribe fat og løfte en genstand, fx en bold, for senere at lære at kaste eller gribe en bold.

I gymnastik kan vi også mere specifikt tale om grundlæggende bevægelselementer. Nedenfor er listet de væsentligste indenfor springgymnastik.

- Løb
- Afsæt/hop
- Rulning/rotation
- Landing
- Kip
- Balance
- Støtte/afsæt med armene

For gymnaster er motorikken derfor afgørende for udviklingen og indlæringen af nye færdigheder. Fx er det et grundlæggende bevægelselement for gymnasten, at han kan lave en forlæns kolbøtte for med tiden at lære at lave en forlæns salto. Dette betyder også, at man som træner bør fokusere på de grundlæggende færdigheder hos gymnasten, før man tager et trin op ad "færdighedstrappen" og øver sig på nye færdigheder.

Endvidere er det vigtigt, at disse grundlæggende bevægelselement trænes mange gange og på varierede måder, for at skabe et bredt fundament for gymnasten. Også sagt på en anden måde; hvis gymnasterne træner de færdigheder som de kan og forbereder sig inden de forsøger sig med et nyt spring, så vil de have de bedste forudsætninger for at indlære den nye færdighed. På den måde skaber man brede og sikre udviklingstrin. Det betyder også, at hvis gymnasten skulle lave en fejl eller opleve modgang ved indlæring af et nyere og svære spring, så vil gymnasten ikke "falde" langt ned ad "færdighedstrappen".



Figur 3

Motorisk udvikling hos børn

Figuren herunder har du allerede mødt på GymTræner 1 - Basis. Her vises den igen, da den er yderst relevant for dit kommende arbejde med springgymnastikken. I figuren benyttes kronologisk alder for at skabe et overblik. Husk dog altid det vil være den biologiske alder der vil være afgørende for den motoriske indlæring og udvikling.



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

De børn der er lidt ældre (ca. 5-8 år) vil nu begynde at kunne indlære de grundlæggende gymnastiske færdigheder. Her bliver det muligt for børnene at lære at lave deres første vejrmølle, stå og gå en smule på hænder og endda lave deres første forlæns salto. De grundlæggende gymnastiske færdigheder kan, og bør, stadig leges ind.

Dog skal det siges, at man som træner skal være opmærksom på, hvorvidt nogle børnene i alderen 5-8 år endnu ikke har lært nogle af de mest grundlæggende motoriske færdigheder.

Har de ikke det, så er det i denne alder at man skal have "lappet hullerne". Det nytter ikke noget at gymnasten lærer færdigheder for hurtigt, da der her er en sandsynlighed for at gymnasten vil møde for store udfordringer senere i sin udvikling. Derfor er det vigtigt at gymnasten fx lærer den forlæns rulle før salto, håndstand før kraftspring, osv.

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

Som træner kan man godt udfordre sine gymnaster, som er i den motoriske guldalder, da det er en særdeles gunstig læringsalder.

Det er også i denne alder at gymnasterne kan begynde at blive mere bekendt med sammensætninger af spring, såsom rondat til flik-flak, eller prøver kræfter med de første dobbeltrotationer (Såfremt at gymnasten har de rette forudsætninger).

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

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

Det sociale i Springgymnastik

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

Når du som træner planlægger din træning, vil det være godt at skæve til skemaet til højre, som beskriver hvilke kendetegn og forudsætninger de forskellige aldersgrupper har.

Der vil være gode råd til, hvordan du som træner bedst agerer med dine udøvere og hvilke former for undervisning udøverne skal udfordres med i de forskellige aldre.

GODE RÅD NÅR DU SKAL PLANLÆGGE DIN TRÆNING FOR EN MÅLGRUPPE

	3-6-årige	6-9-årige	9-12-årige drenge og 9-11-årige piger	12-15-årige drenge og 11-14-årige piger
Kendetegnende for aldersgruppen	De leger rollelege, som med tiden afløses af regellege. De er motorisk usikre og er endnu ikke sikre i at gribe en bold og afstandsbedømme.	Børn i alderen 6-9 år er nysgerrige, åbne, tillidsfulde, umiddelbare og kreative, og de har en naturlig trang til bevægelse.	Rollelege er blevet erstattet af regellege, og ofte er forhandlingen af regler og konstruktion af reglerne væsentlig og vigtig for børnene. Børnene begynder nu at være opmærksomme på egne sportslige evner, hvilket de ikke har været tidligere. Står deres evner ikke mål med deres ambitioner, starter de dårlige undskyldninger ("jeg har ondt i benet ..."). Børnene bliver sidst i perioden mere resultatorienterede.	Puberteten indtræder for de fleste børn med en vækstspurt, begyndende social udvikling og øget fokus på selvstændiggørelse, som betyder, at de unge ofte vælger gruppens valg og evt. også vælger at tage afstand fra det tidligere liv, som de nu betragter som barnligt.
Sociale forudsætninger	Rollelege er også parallelle, hvor børnene leger parallelt. De regelbundne lege fordrer gensidig respekt og accept, hvilket kan være udfordrende for de yngste børn.	Barnet søger mere kontakt med andre børn og begynder at blive i stand til at samarbejde. Børnene magter holdstørrelser på 2-4 spillere i kaste-/gribe- og fodboldlignende spil og kan begynde at forholde sig til simple regler.	Stigende behov for at være sammen med kammerater. Udøveren kan overskue spil med flere end fem spillere på holdet. Den sociale sammenhæng er for mange langt vigtigere end at dygtiggøre sig, hvilket dog som oftest ændrer sig i løbet af disse år, da de gode begynder at adskille sig fra de mindre gode, og dette indebærer en påvirkning af den sociale tryk på holdet som helhed eller de enkelte udøvere imellem.	Er i langt højere grad end tidligere påvirket af kammeraters valg, og udøverne identificerer sig efterhånden med kammerater, trænere m.fl. i stedet for med forældre.
Trænerens primære handleform	Vise, katalysere og lege med.	Vise og forklare, instruere og korrigere, lege med. Være en ressourceperson, som kan modulere rammer, miljø og korrigere for korrekt udførelse.	Instruktion, feedback på færdigheder og indsats, samtale og vejledning, stille opgaver og bedømme.	Vedligeholde følelsen af målrettet leg, men mere og mere dreje træningen mod læring og udvikling (målrettet træning).
Udøverens primære handleform	Lege, bevæge sig, undersøge og eksperimentere, øve sig, fremvise, fremsætte ideer.	Øve, lege, eksperimentere, bevæge sig, fremsætte ideer.	Lege, øve, træne, begyndende konkurrence, fremsætte ideer, aftale/beslutte, fremvise, bedømme.	Øve, træne, konkurrere, fremsætte ideer, aftale/beslutte, diskutere/beslutte, lede, fremvise og bedømme.

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

ANSVARLIG UDVIKLING AF BØRN OG UNGE

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

På den lange bane er arbejdet med børn og unge i gymnastikken et langsigtet og struktureret proces. Det betyder, at den daglige træning og evt. opvisning/konkurrence sættes ind i et større perspektiv. Generelt fokuseres der på udøverens udvikling og i mindre grad på resultater, hvilket blandt andet betyder, at konkurrencer og opvisninger ses som et middel i udøverens udvikling og ikke et mål i sig selv. Du skal som træner kunne tilrettelægge træningen efter udøvernes niveau, og hvor de er i deres fysiske, psykiske og sociale udvikling. Puberteten er styrende for, hvad du som træner skal være særligt opmærksom på.

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

Ansvarlig udvikling for børn er:

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

Udvikling børn og unge

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

I store træk skal du kunne vurdere hvor dine gymnaster er:

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

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

ØVELSE 1 - ANSVARLIG UDVIKLING I DIN EGEN TRÆNING

Hvordan ser din træning ud når:

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

De fem sportslige udviklingsfaser er:

1. Fundamental træning

Barndom, piger og drenge 0 til 6 år.

2. Lære at træne

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

Gymnasterne skal lære de grundlæggende forudsætninger for gymnastikken.

3. Træne for at kunne træne

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

Stigning i træningsvolumen.

4. Træne for at kunne konkurrere/præstere

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

Uddannelse, læring og forberedelse til konkurrence præstation.

5. Træne for at kunne vinde

Efter pubertet, piger 15+ og drenge 17+.

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

På GymTræner 1 – Basis og Specialdel vil der være størst fokus på fase 2 og 3. Her er elementer som leg, opvarmning og grundtræning centrale.



Tre udviklingstrin

Faserne kan også deles op i de tre udviklingstrin:

1. præpubertær
2. pubertær
3. postpubertær



1. Udviklingstrin (Præpubertær periode): 1. og 2. fase

1. fase (Barndom)

0-6 år

Barndom
Fundament

2. fase (For pubertet)

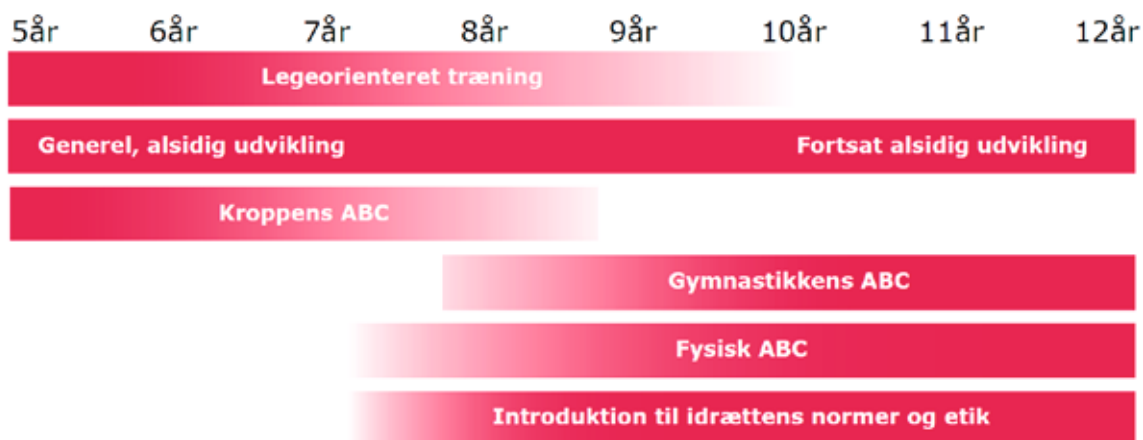
6-11 år

Før pubertet
Lære at træne

I barndommen skal vi grundlægge det indre **fundament**. Børn skal og vil prøve alt, og det skal du og forældrene opmuntre og udfordre dem til. Bevægeglæde, behændighed, sansestimulering og alsidighed er nøgleord. Senere skal børnene lære idrættens spilleregler og sociale sammenhænge.

De skal indøve sunde vaner omkring træningen, og de helt grundlæggende fysiske og koordinative forudsætninger skal opbygges. Børnene skal **lære at træne**... rigtigt!

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



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

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

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

2. Udviklingstrin (Pubertær periode): 3. og 4. fase

3. fase (Tidlig pubertet)

Piger 11-12 år
Drenge 12-14 år

4. fase (Sen pubertet)

Piger 13-14 år
Drenge 15-16 år.

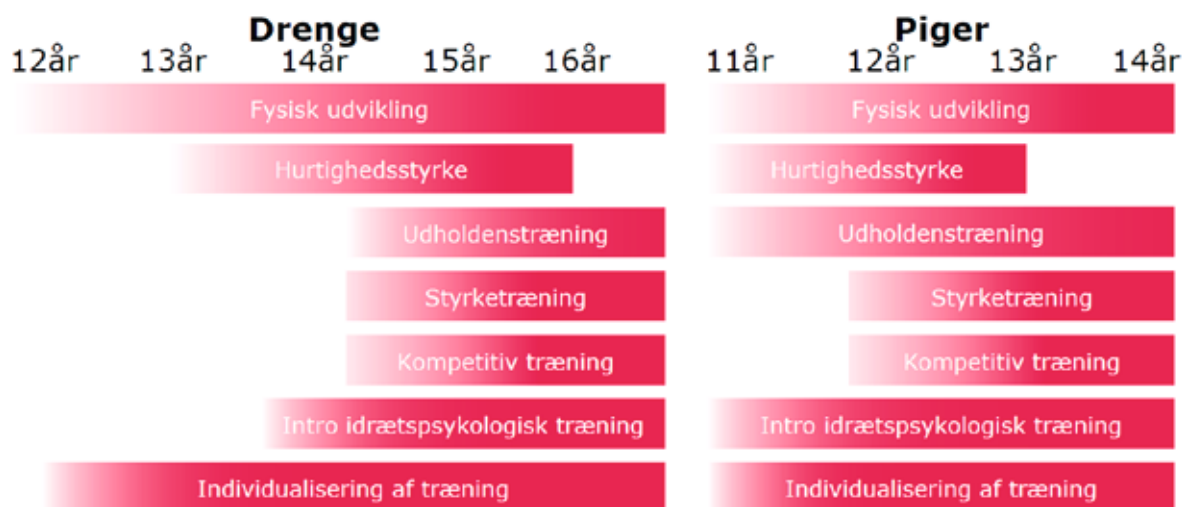
Tidlig pubertet
Træne for at kunne træne

Sen pubertet
Træne for at kunne konkurrere

Denne periode er domineret af, at gymnasten forbereder sig på at kunne gennemføre større træningsmængder – derfor betegnelsen: **Træne for at kunne træne**. I denne fase begynder specialiseringen af gymnasten. Det vil sige, at de fundamentale kropslige og gymnastiske færdigheder er på plads, og det er tid til at udvikle dem specifikt. Ved indgangen til perioden skal du ændre fordelingen af træningsindholdet i en glidende overgang fra 75 % alsidighed og 25 % præstationsforberedende træning til ca. 50 % af hver. I begyndelsen af perioden bør træningen overvejende være procesorienteret, men langsomt bør træningen blive mere mål- og resultatorienteret.

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

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



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

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

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



3. Udviklingstrin (Postpubertær periode): 5. fase

5. fase (Efter pubertæt)

15+ år

Efter pubertæt
Træne for at kunne vinde

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

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

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

Kompetitiv træning og konkurrence: Træningen skal mere og mere være rettet specifikt mod konkurrence.

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

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

**Dreng
Piger**

17år 18år 19år 20år
15år 16år 17år 18år

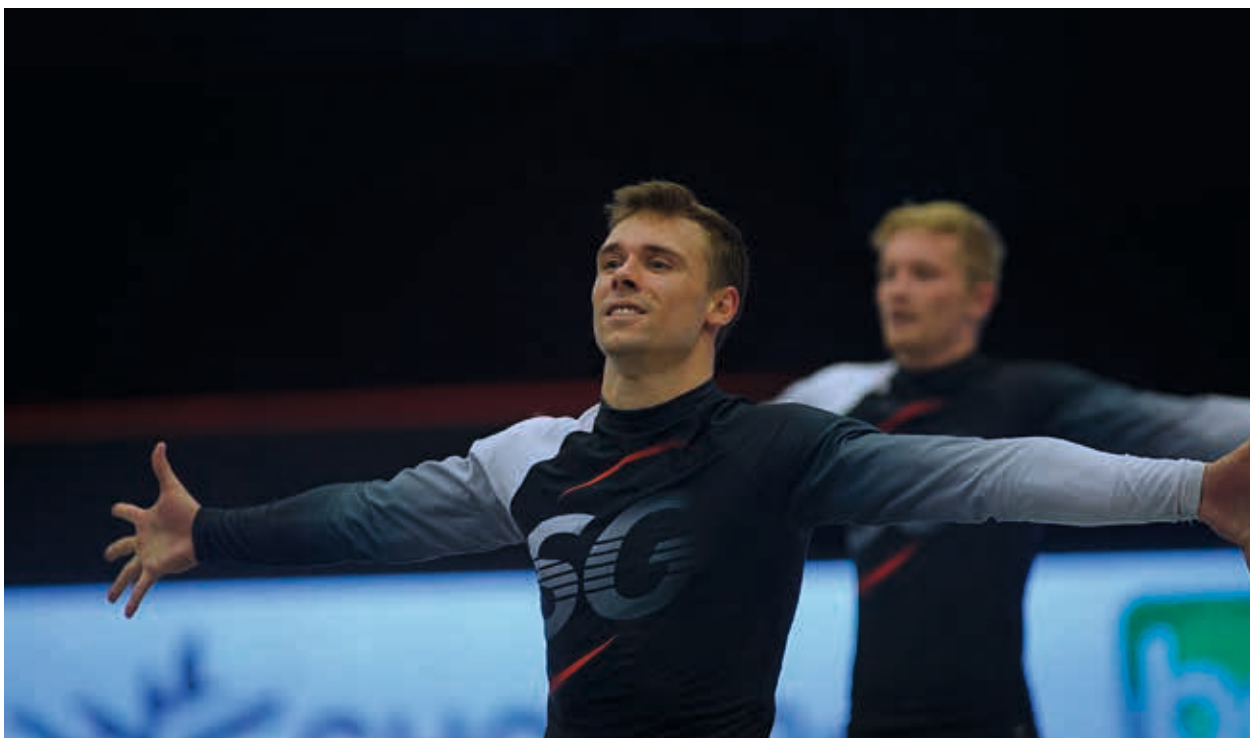
Fysisk udvikling

Kompetitiv træning og konkurrence

Specialisering tekniske kompetencer

Udvikling psykologiske kompetencer

Udvikling personlige kompetencer





Sen specialisering

Overordnet set handler specialisering om, at gymnasten begynder at bruge sin tid og sine ressourcer samt en øget træningsmængde i primært én aktivitet, fx gymnastikken. Sen specialisering er selvsagt det modsatte af tidlig specialisering og handler om, hvornår gymnasten vælger at dedikere sig til gymnastikken og fravælge andre aktiviteter.

For GymDanmark er det en værdi, at trænere og foreningerne arbejder ud fra en sen specialiseringstilgang.

Argumentet for sen specialisering står på flere ben. Først og fremmest ønsker vi, at gymnasterne opnår et så bredt grundlæggende fundament som muligt; det være sig både motorisk, psykologisk og socialt. Det tyder nemlig på at have en lang række fordele i forhold til børn og unges udvikling. Ved at arbejde ud fra en sen specialiseringstilgang optager gymnastikken derved også en mindre del af børnenes frie tid, og det giver dem dermed muligheden for at afprøve andre/ flere idrætter og indgå i andre/flere sociale sammenhænge. At afprøve og træne flere idrætter betyder, at kroppen bliver udsat for flere forskelligartede bevægelser, hvilket har en positiv indflydelse på børns motoriske udvikling. Ligeledes udvikler børnene sig psykisk, og deres sociale kompetencer bliver forbedret ved at indgå i flere sociale sammenhænge og møde flere forskellige trænere og træningsformer.

Udover at sen specialisering har en række udviklingsmæssige fordele, tyder tidlig specialisering på at have en række ulemper. En tidlig specialisering og målrettet træning øger risikoen for overbelastningsskader og kan reducere trivsel og motivation, da denne tilgang ofte også er forbundet med en meget stram trænerstyring.

Derudover er der en risiko for, at børnene danner en en-sided/snæver identitet, hvor de udelukkende identificerer sig som gymnast. Det har vist sig problematisk, når børn og unge møder kriser eller store udfordringer, hvilket i sidste ende kan lede til udbrændthed. Alt i alt tyder det på, at tidlig specialisering og målrettet træning i for tidlig en alder er forbundet med en større grad af frafald.

Et af argumenterne for at træne efter en model om tidlig specialisering kommer fra 10.000 timers reglen, som sidenhen er blevet modbevist. Postulatet var, at det krævede 10.000 timers intensiv træning for at mestre et hvilket som helst område. Det svarer til 3 timers målrettet træning hver eneste dag i ti år. 10.000 timers reglen skabte et u hensigtsmæssigt stort fokus på træningsmængde. I dag ved vi at der findes atleter som har nået ekspertniveau på 3.500 timers træning, og at andre aldrig blev gode trods 25.000 timers træning. Kvaliteten af træningen samt udøverens egen motivation har altså større betydning end hvor mange timer, der er brugt på at træne.

Kilde: ATK 2.0. S. 25-28.

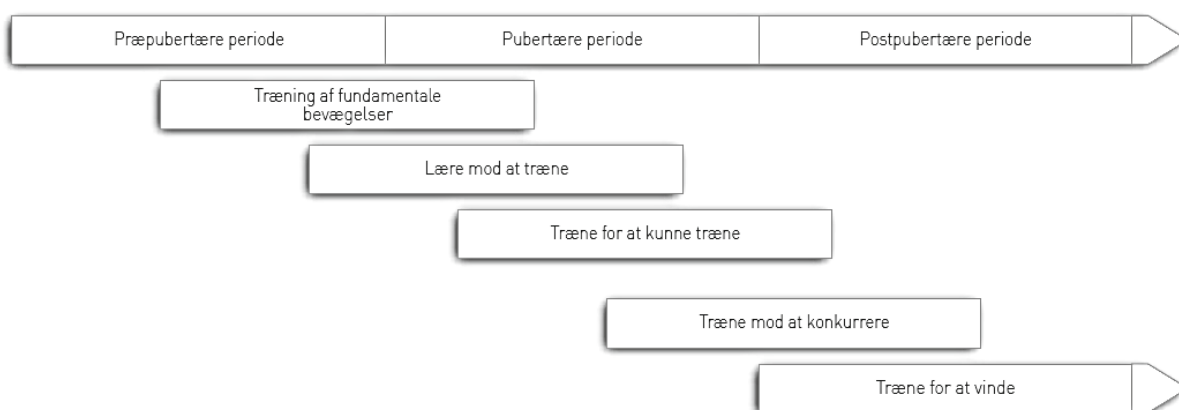
Men hvad så, hvis man skal skabe verdensklasse gymnaster? Er man så ikke nødt til at specialisere tidligt for at nå det? Man bliver god til det man træner, og jo mere man træner, jo bedre bliver man. Det er rimeligt at antage. Så hvis man specialiserer sig tidligt og træner målrettet, bliver man også god tidligt. Men kun hvis man kan blive ved med det, og som vi har set ovenfor, er der en stor risiko for, at gymnasterne stopper i løbet af ungdomsårene. Og hvis gymnasterne falder fra, bliver de helt sikkert ikke bedre.

Derudover er der en lang række forskningsresultater, der viser, at den tidlige specialisering ikke er afgørende for seniorsucces, lige så vel som resultatmæssig succes som junior (fx at vinde DM eller EM) ikke er afgørende for at opnå succes som senior.

Gymnasterne skal opnå et så bredt grundlæggende fundament som muligt, og derfor anbefales en så sen specialisering som muligt.

Modellen illustrerer, hvordan den pubertære udvikling hænger sammen med de fem sportsligefaser og kan være en god guideline for, hvordan du som træner skal gribe træningen an for din målgruppe med et fokus på at opnå en bred basis og sen specialisering.

Sammenhængen mellem udviklingstrappens tre trin og modellen for sen specialisering.



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

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 kan findes på GymDanmarks hjemmeside på gymdanmark.dk/øvelsesbank-2/ og bagerst i dette hæfte hvor der til hver enkelt øvelse er en tilhørende QR-kode og beskrivelser af øvelsen.

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



KONKURRENCE OG OPVISNING

ØVELSE 1 - SKAL BØRN GÅ TIL KONKURRENCE OG OPVISNING?

- Hvorfor konkurrence? Hvorfor ikke??
Positive og negative omstændigheder ved at stille til konkurrence.
- Opvisning og konkurrence. Kan man begge dele? Er der forskel?
- Hvad skal du som træner være særlig opmærksom på, hvis du vælger at stille til konkurrence eller opvisning med børn?

CASES

TeamGym

- Kan man deltage i både opvisning og konkurrence?
- Kan alle gå til TeamGym?
- En af dine gymnaster bliver skadet under opvarmningen, og du står nu med kun 5 gymnaster, der kan lave overslag og én som ikke tør. Hvad gør du?
- En af dine gymnaster laver gennemspring til konkurrence.
Hvordan reagerer du i øjeblikket, og hvordan håndterer du situationen efterfølgende?
- Din gymnast har svært ved rondat-flik, men kan næsten lave rondat-baglænder med lidt finpudsning.
Der er 2 uger til konkurrencen og du skal vælge om gymnasten arbejder videre med rondat-flik eller gør sin rondat-baglænder klar?

Tumbling

I har en 12 årig gymnast som skal til tumblingkonkurrence. Han har længe øvet på en kombination, som slutter med strakt baglæns salto med 2 skruer. Han mestrer ikke slutspringet endnu, men siger at han ikke vil deltage, medmindre han må lave springet – også selvom at han ikke lander på fødderne. Hvad beslutter du dig som træner for?

Opvisning

- Til en opvisning har en af dine gymnaster glemt sin dragt. Hvad gør du?
- En af dine mere uøvede gymnaster giver udtryk for at vedkommende mister motivationen af altid at stå forrest i springkøen. Hvordan håndterer du dette?

TeamGym

TeamGym er en holdsport hvor man konkurrerer i tre discipliner fiberbane, minitrampet og rytme. For at være med og springe på fiberbane og minitrampet skal gymnasten være en del af den rytmiske serie (i visse konkurrencer er dette ikke nødvendigt.) Det betyder, at dine gymnaster skal på gulvet hele tre gange foran dommere og publikum.

Din opgave som træner er, at forberede gymnasterne og give dem så meget erfaring som muligt før de skal til konkurrence. Det er vigtigt at du fokuserer på holdets – og gymnasternes præstation frem for resultatet. For begynderhold skal målet med en konkurrence altid være at få en god oplevelse som kan være med til at motivere gymnasterne til at fortsætte deres udvikling.

Begynder

Hvis dit hold aldrig har været til konkurrence før er det en god idé at forsøge at vurdere deres niveau f.eks. hvilke spring kan de udføre og hvor meget træning har de i rytme. Dette er nødvendigt for at danne et overblik, hvilke konkurrencer du bør tilmelde dine gymnaster til, så de kommer til at konkurrere med gymnaster på nogenlunde samme niveau.

Forbered dine gymnaster

Du kan forberede dine gymnaster til konkurrencen ved at øve hjemmefra, ligesom når der øves til en opvisning. F.eks. kan du få forældre til at være publikum under en træning, køre omgange med musik eller at øve ind- og udmarch til rytmen. I bund og grund er der ikke meget forskel på at være til opvisning og konkurrence.

Trænerens rolle

God kommunikation trænerne imellem er vigtig, når vi kommer til selve konkurrencedagen. Fra Gym-Træner 1 - Basis kender du RAFI-modellen, som er med til at klarlægge trænerens styrker og svagheder. Denne kan også komme i brug når vi skal inddele opgaverne før-under og efter konkurrencen. Hvem sender information ud til forældre, hvem er modtager på fiberbanen og hvem står i køen hos gymnasterne etc. Vær bevidst og italesæt din (og dine medtræneres) trænerrolle.

Links

Information, kalender, tilmeldning etc

www.gymdanmark.dk/teamgym

Tilmelding af spring og rytme

<http://tariff.sporteventsystems.se/User/Login>



Ny konkurrence aktiv forening i Teamgym, og mangler kode til Tariff forms

Kontakt: utgss@gymdanmark.dk

TJEKLISTE TIL KONKURRENCE

Før konkurrencen

- For at deltage i GymDanmarks konkurrencer og mesterskaber, skal deltagerne være medlem af en forening under GymDanmark og have gyldig konkurrencelicens
- Læs reglement for den konkurrence dit hold skal deltage i
- Antal gymnaster per hold (tjek reglement om antal)
- Tilmelde hold (tjek tilmeldingsfrist og husk gymnasternes licensnummer), betale tilmeldingsgebyr
- Logi - bus, overnatning, mad (evt. special kost, gymnaster med allergier, medicin osv.)
- Send info mail til forældre/gymnaster
- Infomail bør bl.a. indeholde mødetid, puljens konkurrencetid, tidspunkt for evt. præmieoverrækelse, pakkedate, obs. Ingen forældre i opvarmningshallen eller på konkurrencegulvet, husk at medbringe sygesikringsbevis/pas til aldersdokumentation
- Tid på redskaber og rytme. Øv omgange (tjek tidsbegrænsninger i reglementet)
- Deadlines for upload af musik/spring er aftenen inden holdets konkurrence kl. 18
- Udfylde deltagerliste for gymnaster (ligeledes også licensnummer) og trænere
- Udfylde spring og rytme formularer
- Uploade musik til bane, trampet og rytme
- Krav til påklædning for trænere og gymnaster
(obs. tjek reglementet for den konkurrence dit hold skal deltage i)

Til konkurrencen

- Samtale med dommeren, før disciplinen startes, hvis omgange eller opstilling i rytmeserien (fx grundet skade) skal ændres
- Sikkerhedsmodtagning hvem står hvor (dette har I aftalt hjemmefra)
- Få et overblik over tidsskema med træningstider, konkurrencestart m.m.

Tumbling

Tumbling er en disciplin inden for springgymnastikken, hvor der alene fokuseres på banespring og hovedsageligt baglæns spring. Gennem træning af teknik, styrke og smidighed kan alle lære at sammensætte de roterende momenter til en springserie udført i konstant fart.

Konkurrence

Gymnaster på alle niveauer og i alle aldre kan konkurrere i Tumbling.

Begyndere i sporten kan deltage i "Tumbling for Alle" konkurrencen, hvor der konkurreres i alt fra bro og sving til håndstand til flikflak og baglæns salto – alt sammen på luftbane.

Udøvere med større repertoire kan blandt andet deltage i Power Series konkurrencerne. Der konkurreres i to kategorier: 5 spring og 8 spring. 8-springskonkurrencer, der er forbeholdt eliterækken, dømmes efter internationale regler, hvorimod 5-springskonkurrencer er baseret på regler, udformet af Tumbling Udvalget.

Også ved Power Series konkurrencerne er mulighed for at konkurrere på luftbane – kun eliterækken og S-rækken springer på den 25 meter lange fiberbane.

Links

Information, kalender, tilmeldning etc

www.gymdanmark.dk/tumbling/



Se mere om Tumbling for alle her:





1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORFOR GØR DET MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?

4 HVAD VIL JEG GERNE LÆRE MERE OM?

STYRKETRÆNING

Aldersrelateret træning

Styrketræning

Mentale færdigheder

Biomekanik

Sprængteknik

Metodisk opbygning
af teknikstationer

Træningsplanlægning

Praktisk prøve

Øvelsesbank

I dette modul gennemgås styrketræning, som er en del af den gymnastiske grundtræning.

Læringsmål

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- Viden om styrketræning med børn og unge
- Kendskab til de forskellige typer af styrketræning
- At kunne argumentere for hvorfor børn og unge skal styrketræne og hvorfor det gavner dem
- At kunne anvende viden om forskellige typer af styrketræning i forbindelse med planlægning af træning, herunder hvilke typer af styrketræning der skal fokuseres på, og hvordan man gør det



STYRKETRÆNING

Er du som træner stødt på fordomme omkring børn og styrketræning? Du har måske hørt at styrketræning hæmmer væksten hos børn, at styrketræning skader knoglerne hos børn eller at de kun bør træne med egen kropsvægt? Tilbage i 1989 slog det første studie fast, at det ikke er tilfældet, og siden hen er der kommet flere studier til som slår fast, at styrketræning faktisk har en positiv effekt på børns muskelstyrke, powerudvikling, løbehastighed, adræthed og generel præstationsoptimering i sport. Faktisk er styrketræning en effektiv metode til at forbedre børn og unges motorisk færdigheder (ATK 2.0 s. 56).

Styrketræning med vægtbelastning er blevet forbundet med øget skadesrisiko, fordi man mente at belastningen herved var større end ved øvelser med egen kropsvægt. Det som undersøgelser har vist er, at farten og belastningen i mange gymnastiske øvelser er større end det, man ser ved vægttræning. Eksempelvis belaster en stående baglæns salto kortvarigt benene mere end det er muligt at løfte med en vægtstang. Ovenikøbet har styrketræning beviseligt positive effekter på både sene- og knoglevæv, som herved nedsætter skadesrisikoen.

Man skal dog som træner være opmærksom på, at styrketræning med børn og unge skal foregå under kontrollerede forhold. Det vil sige, at træneren skal være uddannet i og have forstand på styrketræning med og uden vægte herunder også korrekt teknik, således at træneren kan supervisere børnene. Det er særligt vigtigt at have fokus på teknisk korrekt styrketræning, så længe øvelserne ikke er automatiseret. Udførelsen af øvelserne skal have højeste prioritet, det vil sige, at belastningen aldrig må blive større end at du kan se, at gymnasten kan udføre øvelsen med korrekt teknik.

Ved at styrketræne kan man forbedre musklens udholdenhedsevne og/eller evnen til at kunne udvikle større kraft. Styrketræning kan altså laves med forskellige formål, alt efter hvilken styrketræningstype du vælger.

Maksimal styrke

Maksimal styrketræning gennemføres med det formål at øge musklens evne til at udvikle maksimal muskelkraft. Det kan ske ved enten langsomme bevægelser eller ved maksimale, isometriske aktivering af musklen. Man træner normalvis sin maksimale muskelstyrke med så stor modstand, at man kun kan klare 1-6 gentagelser pr. sæt.

Eksplisiv styrke

Eksplisiv styrketræning gennemføres med fokus på at accelerere en bevægelse maksimalt og på den måde skabe størst mulig hastighed i bevægelsen. Eksplisiv styrketræning kan yderligere deles op i to typer:

- Træning af eksplisiv styrke med fokus på hastighed: Højt tempo, lav belastning, mange gentagelser og moderate til lange pauser
- Træning af eksplisiv styrke med fokus på kraft: Moderat til højt tempo, moderat til tung belastning, lavt til moderat antal gentagelser og moderat til lange pauser

Styrkeudholdenhed

Træning af styrkeudholdenhed gennemføres med 40-70% af ens max (den maksimale vægt man kan udføre øvelsen med) og med mange gentagelser. Belastningen er lav, så det er muligt at udføre et stort antal gentagelser. Styrkeudholdenhed inkluderer også isometrisk muskelarbejde dvs. statiske styrkeøvelser.

OVERSIGT OVER VARIATIONSMULIGHEDER VED STYRKETRÆNING

Bevægelsehastighed		Belastning		Antal gentagelser		Pausens længde	
Hurtig	Langsom	Høj	Lav	Få	Mange	Kort	Lang

FUNKTIONEL STYRKETRÆNING

Indlæring af bevægelsesmønstre via styrketræningens forholdsvis simple øvelser vil ikke nødvendigvis af sig selv overføres til mere komplicerede idrætsbevægelser. Det betyder, at man ikke nødvendigvis er i stand til at udnytte optrænede isolerede muskelstyrke optimalt i en mere sammensat idrætsbevægelse eksempelvis et spring.

Præstation i gymnastiske bevægelser er bl.a. betinget af optimal muskelkoordination i bevægelsen, hvorved de involverede muskler skal aktiveres meget præcist på rette tidspunkt og med rette kraft i forhold til hinanden. Til det formål kan man lave funktionel styrketræning. Alene det at udføre springgymnastik kan i sig selv betragtes som funktionel styrketræning, men man kan med fordel implementere andre øvelser eller delelementer, som ligner bevægelserne fra springgymnastikken. På den måde optimeres koordinationen endnu mere hos gymnasterne, hvorved de kan udnytte deres muskelstyrke i sammensatte bevægelsesmønstre.

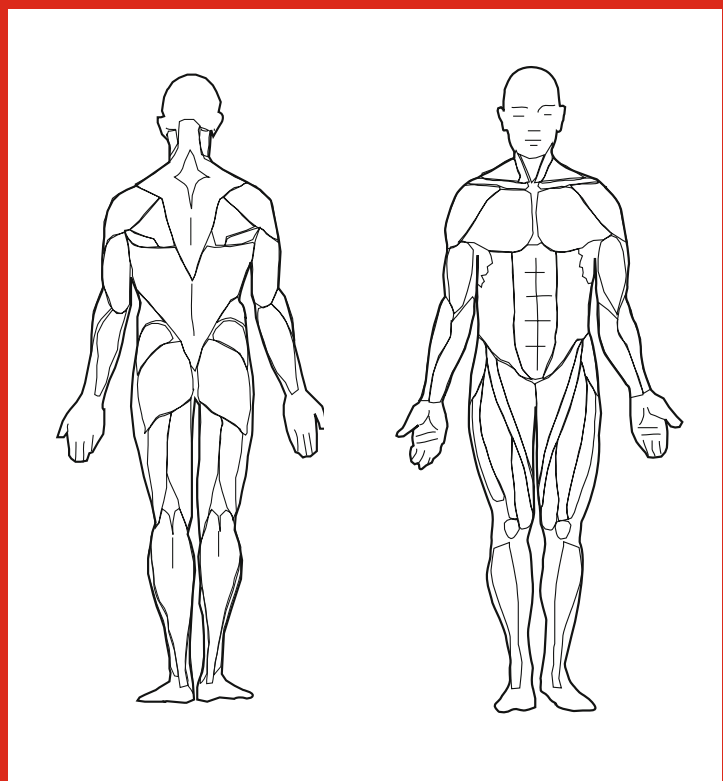
Et eksempel på overførselstræning kan være plyometriske spring- og afsætsøvelser både for over- og underkrop. Plyometrisk træning retter sig mod de eksplosive styrkeegenskaber hos udøveren. Plyometriske øvelser kendetegnes ved en bevægelse, der involverer opbygning af en kraftig forspænding i muskulaturen, hvor en excentrisk muskelkontraktion efterfølges af en koncentrisk muskelkontraktion. Et eksempel kunne være et nedspring fra en tilløbskasse hurtigt efterfulgt af et kraftfuldt opspring med fokus på kortest mulig gulvkontakt.

Plyometrisk træning er for udøvere der allerede har opbygget en god portion muskelkraft, og man skal som træner have for øje at plyometrisk træning er en meget belastende træningsform. Det er eksempelvis ikke noget som man planlægger sidst i træningspasset, hvor gymnasterne er trætte.

ØVELSE 1 - ARBEJDSKRAV

Hvilke idrætsspecifikke og fysiske krav er der i springgymnastik?
Sum i grupper af 3-4 personer.

Brug gerne figuren til at illustrere kravene.



Kilde: Tilpasset fra DIF 'Styrketræning'. Side 37-38.

I din planlægning af styrketræning til dine gymnaster må du have for øje hvilke krav springgymnastik stiller til kraftudvikling og teknik. Styrketræning er specifik, hvilket vil sige at musklerne tilpasser sig til den belastning du udsætter dem for, med andre ord bliver de gode til det du træner. Derfor bør du som træner overveje, hvilke bevægelsesmønstre, der er forbundet med god teknik og herefter planlægge hvilke styrkeøvelser, der bør indgå i et træningssampil med de tekniske færdigheder.

ØVELSE 2 - FORMER AF STYRKETRÆNING

Hvilken form for styrketræning laver du mest med dine egne gymnaster og hvorfor? Sum i grupper af 3-4 personer.



**1**

HVAD HAR JEG LÆRT?

2

HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3

HVORFOR GØR DET MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?

4

HVAD VIL JEG GERNE LÆRE MERE OM?

MENTALE FÆRDIGHEDER

Aldersrelateret træning

Styrketræning

Mentale færdigheder

Biomekanik

Sprængteknik

Metodisk opbygning
af teknikstationer

Træningsplanlægning

Praktisk prøve

Øvelsesbank

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

Læringsmål

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- Viden om de tre indlæringstrin set i perspektivet af spring
- Kendskab til konstruktiv evaluering, samt viden om hvordan denne stimuleres hos gymnaster
- En forståelse for dagsmålsætninger og brugen af dem i forhold til gymnasternes dagshumør



MENTALE FÆRDIGHEDER

Mange forbinder måske mental træning med at sidde ved et bord sammen med en psykolog eller coach. Andre forbinder mental træning med noget hvor "det" ikke fungerer eller er gået galt. Det kan godt være begge dele, men det kan i høj grad også være andet og mere end det. I dette materiale handler mental træning og mentale færdigheder om at arbejde med de mentale dele som er en forudsætning for læring og udvikling i gymnastikken.

Man kan sagtens implementere arbejdet med mentale færdigheder i den daglige træning. Mange gør det formentlig allerede ubevidst. Formålet med dette afsnit er derfor også at blive mere bevidst om arbejdet med mentale færdigheder. Selvom begreber som konstruktiv evaluering og målsætning måske ikke er det du oftest siger nede i træningssalen, så gætter vi på, at du alligevel kan genkende nogle af eksemplerne fra teksten fra din egen træning.

ØVELSE 1 - DINE EGNE ERFARINGER

Prøv at notér nogen situationer fra din egen træning, hvor du ubevidst har trænet dine gymnaster mentale færdigheder.

Visualisering

Visualisering kan benyttes både i springtræning og i rytmetræning. Man vil måske opleve at de mindre børn (3 til 12 år), vil finde det svært at koncentrere sig om meget specifikke visualiseringsøvelser. Dette kan man bedre forvente når de bliver lidt ældre ca. 13 år og ældre.

Visualisering er en proces, hvor gymnasten bruger sin forestillingsevne til at se sig selv (et indre billede) udføre eller lære en færdighed. Det handler grundlæggende om at bruge så mange sanser som muligt, for at hjernen og kroppen oplever, "at man er der i virkeligheden". Derved kan man via sine mentale forestillinger træne specifikke tekniske færdigheder.

I stedet kan man under træning af spring og rytme i stedet sætte sine gymnaster til at lave små visualiseringsøvelser, hvor de ikke eksplicit får at vide, at det er en mental øvelse.

Skal en gymnast fx lave sin første flikflak på airtracken, kan man som træner bede gymnasten om, at lukke øjnene og forsøge at forestille sig flikflakken. Man kan formulere det for gymnasten ved at sige, at gymnasten skal forestille sig at der spiller en film når gymnasten lukker øjnene, hvor gymnasten kan se sig selv udføre springet. Det er også en god idé at hjælpe gymnasten bruge flere sanser. Fx ved at bede gymnasten forestille sig hvordan det mærkes i benene ved afsættet eller hvordan gymnasten mærker "suset" i flikflakken. Når gymnasten har set filmen et par gange, kan gymnasten give det endnu et forsøg.

Hvis træneren ser en detalje som gymnasten kan optimere, fx at armene bøjer, kan træneren fortælle, at når gymnasten næste gang lukker øjnene og ser filmen, så skal gymnasten holde øje med at armene er helt strakte under flikflakken.

Målsætninger

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

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

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

Men uanset om det er langsigtede- eller kortsigtede målsætninger bør målene sættes baseret på SMART modellen. SMART er et akronym, som står for:

Specifik, **M**ålbart, **A**ccepteret, **R**ealistisk og **T**idsbegrænset

Specifik

Målet skal være specifikt, hvilket vil sige at det skal være klart hvad målet er. En målsætning om at lave en god rondat er et eksempel på en uspecifik målsætning for, hvornår er rondaten blevet god? Og hvornår er den blevet god nok til at opfylde målet? Et mere specifikt mål kunne være en målsætning om, at have strakte ben imens benene bevæger sig fra at pege lodret op i luften til de rammer jorden i slutningen af rondaten.

Målbart

Det skal kunne måles hvornår målet er opnået. Det vil sige at man i ved igangsættelsen af målsætningen bestemmer, hvordan der måles på målsætningen. Hvis vi bruger den specifikke målsætning fra før, så er det vigtigt at afklare hvem der vurderer om benene er blevet strakte nok. Er det fx træneren, kigger træneren på en video af springet og skal det være flere spring i træk hvor benene er strakte?

Accepteret

Dem som målsætningen omhandler, skal acceptere og dermed være med på den givne målsætning. Hvis gymnasten ikke synes at han/hun har brug for at strække benene mere, men derimod synes de kun har brug for at arbejde med skulderafvikling, kan det være svært at engagere dem at arbejde målrettet.

Realistisk

Målet skal selvsagt være realistisk, hvilket vil sige at målet skal kunne opnås i samarbejdet mellem træneren og gymnasten i de faciliteter og tider der er til rådighed. Hvis en barn der kun laver gymnastik på en uges sommerlejr starter med en målsætning om at lære rondat-flik- lukket dobbelt baglænder bør træneren overveje om dette er realistisk med de ressourcer og tid gymnasten har.

Tidsbegrænset

Det skal være tydeligt ved dannelsen af målsætningen, hvornår målet skal nås inden eller om der er en grænse overhovedet. Hvis en gymnast fx vil lære at lave rondat-flik- lukket dobbelt baglænder, men endnu ikke kan lave rondat-flik, skal det italesættes, at dette er et langsigtet mål, hvor tidsbegrænsningen lyder på flere år.

Det kan i nogle tilfælde være en god idé at lave dagsmålsætninger for træningen. Dagsmålsætninger er som ordet antyder et mål der sættes for den individuelle træning eller på træningslejr på individuelle dage. Denne type målsætninger kan bruges i mange tilfælde til at huske gymnaster på at de hver især har et forskelligt fokus i springene, men det kan også bruges hvis en gymnast kommer til træning og helt tydeligt ikke er til stede til træningen mentalt eller fysisk. Om det skyldes at gymnasten har haft en dårlig dag eller om gymnasten er træt, så er dagsmålsætninger en måde italesætte at gymnasten nok ikke skal springe sine sværeste spring til denne træning, men måske skal fokusere på noget teknisk eller stilmæssigt.

En dagsmålsætning kan også være at forsøge at gentage noget der lykkedes sidste træning.

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

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

Skydeskiven

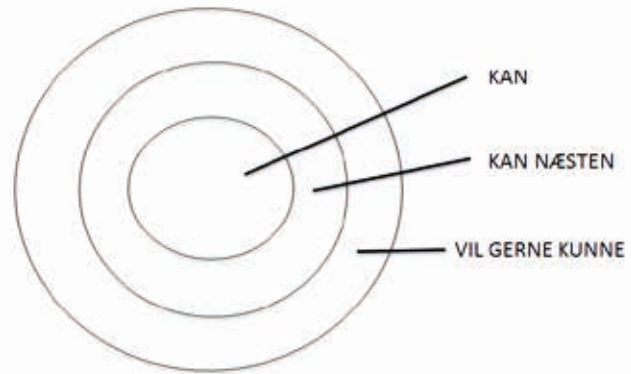
Skydeskiven kan benyttes til visuelt at illustrere gymnasternes udvikling i forhold til færdigheder.

I ydercirklen placeres de færdigheder som gymnasten en dag længere ude i fremtiden gerne vil lære. Det kan være at micro-gymnasten har set en seniorgymnast lave en trippel-baglænder på fiberbanen og drømmer om at lære det en dag. Dette er et mål der passer i ydercirklen.

I den midterste cirkel placeres de færdigheder, som gymnasten gerne vil lære og som de netop nu er i gang med at lære, men som de ikke mestrer endnu. Fx kan det være at gymnasten kan lave både rondat og flik-flak, men ikke har lært at sætte det sammen endnu. Så vil målet der sættes i midtercirklen være at lave rondat til flik-flak.

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

Målet herfra er da, at træne det der ligger i midtercirklen, så vi kan få flere færdigheder ind i centrum. De forskellige færdigheder kan fx skrives på post-it sedler, som så kan rykkes rundt, når gymnasten udvikler sig



Mål i 3 niveauer

Dette er et værktøj der i princippet fungerer ligesom skydeskiven ovenfor. Der er blot tale om en anden måde at formulere sine mål på. Forskellen er, at skydeskiven henvender sig godt til børn og er meget visuel, hvor mål i 3 niveauer henvender sig mere til junior og seniorgymnaster, men det kan også fint fungere for de helt små. Du kan vælge at dele målene op bane og trampette så der laves mål i 3 niveauer på begge redskaber - Men vurder hvad der giver mening for netop de gymnaster du arbejder med.

Der er her 3 mål som skal sættes:

1. Et mindst acceptabelt mål

Jeg skal som minimum nå at lære at lave en vejrmølle inden sæsonen er slut

2. Et realistisk mål

Jeg vil gerne lære at lave salto med ½ skrue

3. Et drømmemål

Jeg vil gerne lære at lave dobbelt-out i minitrampolin

Eksemplerne i de tre ovenstående mål kunne passe godt på en micro-dreng som lige er startet til gymnastik efter sommerferien.

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

Det realistiske mål er så i virkeligheden her, vi som træner og gymnast skal arbejde hårdt. For bliver der ikke trænet seriøst mod målet, så lykkedes det sandsynligvis ikke. Modsat, hvis gymnasten træner seriøst, så er det meget realistisk, at det kan nås inden sæsonen er slut.

Og så er der drømmemålet. Det er slet ikke sikkert vi når det i år, måske ikke engang næste år, men det er med til at give gymnasten blod på tanden. Skulle gymnasten mod forventning nå sit drømmemål inden sæsonens udløb, findes der et nyt drømmemål.

Som sagt, så kan man arbejde med målsætninger på flere niveauer. I de ovenstående eksempler tages der udgangspunkt i, at gymnasten selv sætter sig mål (med hjælp fra træneren) i forhold til sin egen udvikling. Næsten alle gymnaster inklusiv børnegymnaster har et eller andet mål, dog kan børns mål godt være flygtige hvorfor det kan være en god ide at italesætte hvad barnets målsætning er.

Men det er også muligt at arbejde med målsætninger for holdet og ikke kun de enkelte gymnaster. Man kan sætte sig med hele holdet og snakke forventninger i starten af sæsonen og høre hvad de kunne tænke sig som mål, fx holdomgange i trampolin og på bane, eller om de gerne vil have en håndstand med i rytmeserien. Det kan også være målsætninger, som ikke omhandler opvisning eller konkurrence. I stedet kunne det være, at alle på holdet skal lære et nyt spring eller et nyt rytmemoment inden sæsonen er slut.

Ved at det er holdets målsætninger, får gymnasten nu også en opgave, som skal løses for både gymnastens egen skyld, men også for holdets.

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

Alle de målsætninger der nu engang sættes, skal bruges til rykke gymnasterne fra deres nuværende niveau til et højere niveau. Målsætningerne er tænkt til at hjælpe træneren og gymnasten til at sætte fokus på processen. Dette giver endvidere træneren bedre mulighed for at planlægge den fremadrettede træning og det vil også være lettere at evaluere på både træningerne og på sæsonen som helhed (nåede vi de mål der blev sat - hvorfor/hvorfor ikke?). Du kan læse mere om dette i modulet 'Træningsplanlægning'.

Konstruktiv evaluering

En central evne, for på længere sigt at skabe selvstændige gymnaster, er at gymnasten kan evaluere sin egen indsats og reagere på dette. Dette er en egenskab, der kan (og skal) trænes på lige fod med den tekniske træning.

Her er det vigtigt at træneren er sin rolle bevidst og kan guide og træne gymnasterne i at give sig selv og hinanden konstruktiv evaluering.

EVALUERING

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

KONSTRUKTIV

Evaluering af de ting, som man selv har kontrol over

Konstruktiv evaluering bruges i høj grad i forbindelse med den daglige træning, men det handler grundlæggende om at sætte fokus på processen hen imod det færdige spring eller forløbet op til konkurrencen. I modsætning til det scenarie, hvor man kun har det færdige resultat at evaluere på - lykkedes springet eller ej, vandt man konkurrencen eller ej. Sådan bør det ikke være, en god evaluering tager udgangspunkt i gymnastens nuværende udviklingsniveau og fokuserer på hvad gymnasten lavede og selv kan gøre for at optimere på færdigheden eller præstationen til konkurrencen. Ved at spørge ind

til de ting de lige har lavet. Fx kan man spørge gymnasten, der lige har lavet sin flik-flik øvelse: *"Prøv at beskrive, hvad du lavede"*, *"Hvad går særligt godt her?"* og *"Hvad tænker du, at du skal gøre anderledes for at det bliver endnu bedre?"*.

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

Det er vigtigt at gymnasterne lære at holde sig "på egen banehalvdel" og evaluere på de ting som de selv har kontrol over. Det er ikke usandsynligt, at man fra tid til anden hører nogen sige "Det er også fordi trampetten er for stejl, banen er for hård eller gulvet er glat," når gymnasten skal forklare hvorfor det ikke lige lykkedes denne gang. Det er ikke en konstruktiv evaluering.

En væsentlig forudsætning for at kunne udvikle sig over tid – og særligt i svære perioder, er at kunne forholde sig til sig selv og evaluere sin præstation konstruktivt. Og det er svært – og det er som alt andet, særligt svært hvis ikke man er blevet bedt om det før. Derfor er det afgørende at man som træner giver gymnasterne mulighederne for at gøre det. Det betyder fx at man som træner er nødt til at lade gymnasterne gå på opdagelse i hvad de lige har lavet og hvad de selv mener at kunne gøre bedre – også selvom gymnasten måske vægter en teknikoptimering anderledes end du som træner ville gøre. Det er præcis det samme princip, som når gymnaster indlærer nye spring.





1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORFOR GØR DET MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?

4 HVAD VIL JEG GERNE LÆRE MERE OM?

BIOMEKANIK

Aldersrelateret træning

Styrketræning

Mentale færdigheder

Biomekanik

Sprængteknik

Metodisk opbygning
af teknikstationer

Træningsplanlægning

Praktisk prøve

Øvelsesbank

I dette modul gennemgås grundlæggende biomekaniske teorier som har indflydelse på spring og valg af teknikstationer.

Læringsmål

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- Kendskab til udvalgte biomekaniske teorier der har indflydelse på spring og dermed valget af springteknik samt teknikstationer
- Kendskab til springgymnastikkens grundlæggende bevægelselementer
- En forståelse for hvornår og hvorfor disse udvalgte biomekaniske teorier har indflydelse på spring
- Træning i at kunne faseopdele gymnastens spring for at kunne identificere hvor i springet gymnasten kan optimere teknikken

Et basalt kendskab til de biomekaniske principper der er grundlæggende for gymnastikken, kan bidrage til fx at udvælge og udvikle teknikstationer samt vurdere udbyttet af disse. Ofte bruger vi de samme teknikstationer igen og igen fordi vi oplever, at de virker godt. Som trænere har vi et ansvar for at variere gymnasternes træning samt at optimere deres teknik, så nye spring indlæres på en forsvarlige og optimal måde. Derfor skal vi lære at ændre og udvikle teknikstationerne så de lever op til ovenstående.



BIOMEKANIK

For at kroppen kan bevæge sig, skal den påvirkes af en eller flere kræfter. Kraftpåvirkningen kan komme indefra, hvor musklerne kan trække i knoglerne, eller den kan komme udefra, hvor kroppen bliver påvirket af omgivelserne, fx gulvet eller redskaberne. Når en kraft påvirker kroppen, starter en bevægelse, hvilket betyder, at kroppen eller kropsdelene har en acceleration, og dermed opnås en hastighed. Hvis en bevægelse bremses, sker der en deceleration, og hastigheden falder.

- En bevægelse kan være lineær både i det vandrette og lodrette plan, eksempelvis ved løb på gulv, eller ophop i trampolin
- Den kan være kurveformet som i svævefasen i et trampetspring (en kombination af de foregående)
- Til sidst kan bevægelsen være roterende som i en salto

Ofte er en bevægelse en kombination af både lineær, kurveformet og roterende.

Med hensyn til rotation, så kan man rotere på to måder:

- Omkring kroppens tyngdepunkt, som i saltoer
- Omkring et kontaktpunkt, såsom gulvet, når man svinger op på hænder

I forbindelse med spring, vil nedenstående biomekaniske faktorer blive beskrevet:

- **Tyngdekraft**
- **Tyngdepunkt**
- **Afsæt, aktions- og reaktionskraft**
- **Kraftpåvirkning**
- **Snubleffekten**
- **Rotations- og bevægelsesmængde**
- **Rotationsakser, rotationshastighed og inertimoment**
- **Faseinddeling**

De ovenstående faktorer vil blive beskrevet i perspektiv af 'springgymnastikkens grundlæggende bevægelselementer', som hver især indgår i både lette og komplicerede spring:

- Løb
- Afsæt/hop
- Rulning/rotation
- **Landing**
- **Kip**
- **Balance**
- **Støtte/afsæt med armene**

Tyngdekraft

Tyngdekraften, eller tyngdeacceleration, er den kraft, som jorden konstant påvirker os med. Det er den der sørger for at når vi hopper op i luften, så kommer vi ned på jorden igen.

Tyngdepunkt

Tyngdepunktet er defineret som kroppens vægtmæssige centrum og er det punkt, hvor man finder centrum for hele gymnastens kropsvægt. Tyngdepunktet er ikke stationært, tvært imod bevæges tyngdepunktet hver gang du bevæger din krop. Hvis en gymnast fx løfter armene over hovedet, vil gymnastens tyngdepunkt bevæge sig opad fordi noget af kropsvægten er flyttet længere op. Ved en ret stående stilling vil tyngdepunktet generelt være inde bagved navlen, og ved spring flytter tyngdepunktet sig som vist i figur 1, hvor tyngdepunktet er den grønne prik. Ved rotationer i luften roteres altid om tyngdepunktet.



Figur 1

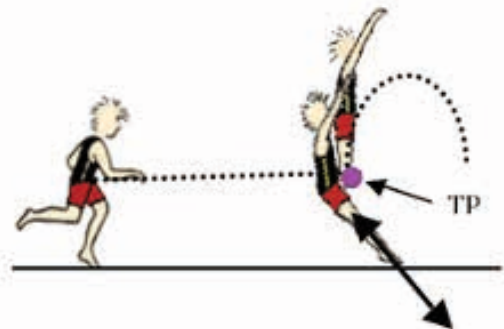
ØVELSE 1 – TYNGDEPUNKT

Læg dig på maven på en hest eller lignende smal overflade med armene langs siden og strakte ben. Sørg for at du ligger i balance. Hvad sker det hvis du flytter hænderne op over hovedet og bøjer knæene? Hvorfor sker der noget?

Afsæt, aktions- og reaktionskraft

For at forstå afsæt og hop er det nødvendigt at kende til aktions- og reaktionskræfter. Aktionskraften er den kraft som du påvirker noget med og reaktionskraften er den kraft som påvirker dig tilbage. Aktions- og reaktionskraften er altid lige kraftfulde og komplet modsatrettede som illustreret af den sorte pil på figur 2.

Når vi står stille, yder vi en kraft på underlaget, som er lige så stor som tyngdekraften. I et afsæt handler det om at påvirke underlaget/ redskabet med en kraft, der er større end tyngdekraften, hvorved kroppen accelereres opad indtil fødderne forlader underlaget. Et stående afsæt på gulv består af en såkaldt forspænding, hvor man går ned i benene og derefter i sammenhæng strækker hoften og knæet og til sidst fodled og tær (hvilket skaber aktionskraften, som i dette tilfælde er trykket imod gulvet). Gulvet vil nu trykke tilbage på gymnasten med samme men modsatrettet kraft (reaktionskraften, som er kraften der skubber gymnasten opad). Hvis reaktionskraften er større end tyngdekraften, vil gymnasten udføre et hop.



Figur 2: "Springsikker: Måtte & Trampet 1"

Kraftpåvirkning

Når man påvirker et objekt med en kraft, så vil objektet blive ved med at bevæge sig med den samme hastighed og i samme retning, medmindre den påvirkes af en anden udefrakommende kraft. Når en gymnast kan springe op i luften, fx ved et afsæt på fiberbanen, skyldes det at gymnastens lodrette opadgående kraft er større end tyngdekraftens påvirkning af gymnasten. Men da tyngdekraften konstant påvirker os, vil den lodrette opadgående kraft formindskes over tid. Og på et tidspunkt vil tyngdekraften og den lodrette opadgående kraft være ens hvilket vil sige at springet har nået et topunkt, hvorefter gymnasten bevæger sig nedad igen.

Udover tyngdekraften kan en udefrakommende kraftpåvirkning være træneren der laver en modtagning. En modtagning er en kraftpåvirkning som kan have forskellig virkning alt efter hvor på gymnasten og hvornår i springet den udføres. På denne måde kan vi som trænere give gymnasten mere tid i luften og/eller bedre mulighed for at nå helt rundt i et spring.

På GymTræner uddannelsen arbejdes der ikke med modtagning. Her henvises til Springsikkerkurserne.

Snubleeffekten

I et tilløb opnås en fremadrettet fart som kaldes en horisontal hastighed. Denne horisontale hastighed skal gerne kunne omsættes til vertikal hastighed for at opnå mest mulig højde og tilpas længde på et spring. Dette betyder naturligvis, at reaktionskraften fra underlaget skal være tæt på lodret, så springet ikke bliver alt for langt, men det må heller ikke blive for kort.

Da reaktions- og aktionskraft er modsatrettede, må aktionskraften skulle pege lidt modsat springretningen, men det betyder ikke at afsættet skal igangsættes med aktionskraften i den retning. I et spring med en horisontal hastighed vil snubleeffekten have indflydelse på aktionskraftens og dermed re-aktionskraftens endelige retning.

Snubleeffekten beskriver således, når kroppen roterer om et kontaktpunkt som følge af en vandret hastighed. I praksis foregår dette, når gymnasten har en vandret hastighed fra fx et tilløb og sætter fødderne i trampetten eller på banen. Der vil kroppen rotere om kontaktpunktet, fødderne, indtil gymnasten er kommet op i luften og dermed ikke har et kontaktpunkt mere. Det kan sammenlignes med, at

man træder op over kantstenen, men ikke får foden løftet højt nok; det resulterer i at foden bremses, men overkroppen fortsætter med at bevæge sig fremad, hvilket resulterer, i at vi snubler.

Når gymnastens fødder rammer trampolinen eller banen, vil fødderne bremses, men overkroppen fortsætter sin fremdrift.

ØVELSE 2 – SNUBLEEFFEKTEN

Sprint imod en grav eller blød måtte og lav et indspring til en to fodslanding med spændt strakt krop. Hvordan bevæger din krop sig i måtten? Evt. film springet fra siden så det er tydeligt hvad der sker.

Rotations- og bevægelsesmængde

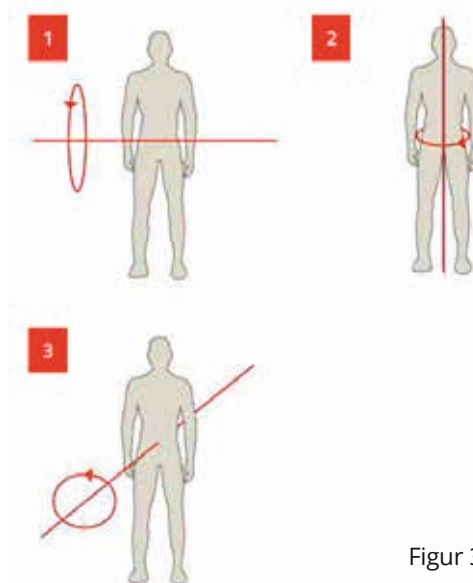
I det øjeblik gymnasten sætter af fra et redskab, fx en minitrampolin, og ikke længere påvirkes af redskabet (når afsætsredskabet ikke længere skubber gymnasten op i luften), vil gymnastens rotationsmængde og bevægelsesmængde være bestemt. Bevægelsesmængden beskriver den mængde kræft der flytter gymnasten op i luften, imens rotationsmængden beskriver hvor meget kraft gymnasten har til at rotere om sine akser. At disse ikke kan ændres i luften, skyldes at den eneste ydre kraftpåvirkning i luften er tyngdekraften, hvilket også betyder at tyngdepunktets bevægelse kan beskrives som en kasteparabel, medmindre gymnasten påvirkes af modtageren. Lige meget hvad gymnasten gør i luften undervejs, vil gymnasten ikke kunne ændre på hverken **opdrift**, **retning** eller **tid** i luften før landingen. Springets muligheder er altså bestemt i afsættet, dog kan gymnasten ændre på forholdet mellem rotationshastighed og inertimoment, hvilket uddybes herunder.

Rotationsakser, rotationshastighed og inertimoment

En akse skal forstås som en linje gennem kroppen, som gymnasten kan rotere omkring. Denne linje går altid igennem tyngdepunktet, da gymnasten altid vil rotere om tyngdepunktet. Kroppen kan rotere omkring 3 akser i luften:

1. Den tværgående akse, som vi roterer omkring i saltoer
2. Den langsgående akse, som vi roterer omkring, når vi skruer
3. Den sagittale akse, som vi roterer omkring i sidelæns saltoer og dele af vejrmøllen og rondaten

De tre akser er illustreret i figur 3.



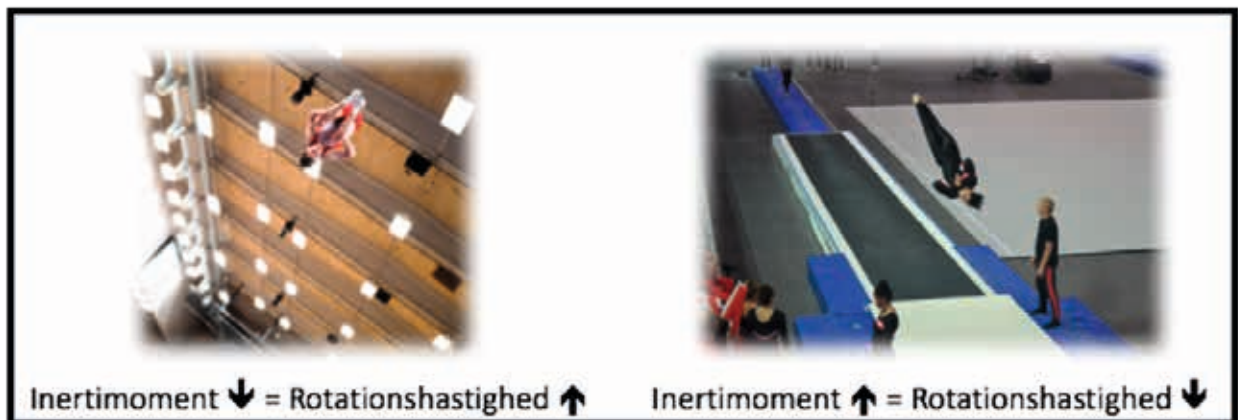
Figur 3

ØVELSE 3 – VANDFLASKE ROTATION

Fyld en vandflaske halvt op med vand og prøv at rotere den i luften. Prøv derefter at tømme flasken eller fylde den helt op. Hvad er forskellen på måden flaske roterer? Hvorfor er der en forskel?

Rotationshastigheden er den hastighed som en gymnast roterer omkring en akse med. Hvis en gymnast laver en enkeltroterende forlæns salto, så roterer gymnasten omkring sin tværgående akse. Hvis en gymnast roterer én gang på 1 sekund, roterer gymnasten altså med en rotationshastighed på 360° pr. sekund. Det vil også sige, at ønsker gymnasten at lave en dobbeltroterende forlæns salto, så skal gymnasten altså rotere dobbelt så hurtigt (720° pr. sekund), eller også skal gymnasten have højde nok til at være i luften i 2 sekunder.

Inertimomentet er kort sagt kroppens modstand over for rotation. Inertimomentet beskriver hvor langt væk massen er fra rotationsaksen, eller sagt på en anden måde hvor langt væk kroppens vægt (blandt andet arme og ben) er fra tyngdepunktet. Gymnasten kan dermed ændre på sit inertimoment, ved at ændre på den position gymnasten har i luften se figur 4.



Figur 4

Inertimoment og rotationshastighed er omvendt proportionerede hvilket vil sige at hvis den ene stiger så falder den anden og omvendt som illustreret i figur 4.

Når en gymnast udfører en salto, så laves den ofte i én af 3 forskellige positioner:

- lukket
- hoftebøjet
- strakt

Når gymnasten lukker sig sammen i en lukket salto, flytter tyngdepunktet sig ud som vist i figur 4 og gymnasten flytter massen i arme og ben tættere på tyngdepunktet. Gymnastens masse er nu tæt på tyngdepunktet, hvilket er lig med at inertimomentet er lavt, og dermed er rotationshastigheden stor. Hvis gymnasten ændrer sin position fra lukket til strakt i den forlæns salto, så vil rotationen bremses, fordi inertimomentet bliver stort.

ØVELSE 4 – INERTIMOMENT OG ROTATION

Find to aflange ting, som har forskellig længde, men cirka samme vægt og diameter. Roter de to ting om deres længste akse, som kunne svare til en saltoakse. Prøv derefter at rotere tingene om deres tværgående akse, som kunne være skrueaksen. Hvilken forskel er der imellem at rotere de to ting om de to akser?

Faseinddeling

Faseinddeling handler om at bryde springet ned i dele, som kan optimeres på hver især.

Faseinddeling har to primære formål:

- Det er ofte nemmere at opbygge en springtræning, hvor man kan træne springets enkeltdele, inden de sættes sammen til det færdige spring.
- Analysen af gymnasternes spring bliver nemmere og det gør teknikoptymering mere overskueligt og målrettet. Dette gælder især i dag, hvor mange spring gennemses på video efterfølgende. Ofte når vi inddeler spring i faser, så består et spring af:

1. et tilløb
2. et forhop
3. et afsæt
4. en svæve-/rotationsfase
5. en landing.

Dette er dog blot en skitse som skal muligvis skal tilpasses med flere, færre eller andre faser til et givent spring.

ØVELSE 6 - FASEOPDELING

Lav en faseopdeling af en rondat-flikflak, en forlæns lukket salto i trampet og en stående flikfak.

Springgymnastikkens grundlæggende bevægelselementer

I den gymnastiske grundtræning med afsæt i spring er følgende elementer;

- Koordination (Ydre/indre bevægelsesansning, balanceevne, rytmeformemmelse, kropsspænding)
- Styrke
- Smidighed
- Aerial awareness (luftsans)

Derudover er de elementer som er særlige for springgymnastikken, nævnt i starten af dette kapitel.

Her beskrives de grundlæggende bevægelselementer med et biomekanisk fokus, så du som træner får et nuanceret billede af, hvilke kræfter der er på spil. Du skal som træner være bevidst om hvad du kan og hvad du ikke kan påvirke med f.eks. din teknikstation.

Landing

Absorption af bevægelsesmængde og evt. rotationsmængde. En landing kan defineres som opbremsningen af kroppens hastighed til nul efter en svævefase. Vi kender det fra en forlæns salto, hvor man efter tilløb, afsæt og svævefase (inkl. rotation) lander på benene på nedspringsmåtten. For at bremse kroppens nedadgående hastighed, går man ned i benene. I de fleste spring er der også rotationer, som skal bremses i slutningen af svævefasen og i landingen. Som nævnt i sidste afsnit er der en sammenhæng mellem kropspose og rotationshastighed: Jo længere kroppen er (stor inertie), jo langsommere roterer den (lav rotationshastighed). Det er det princip, man benytter sig af, når man skal bremse rotationen efter en salto – man lukker saltoen ud kort før landing og nedsætter dermed rotationshastigheden og kan lande i balance.

Kip

Et kip er når der overføres energi i form af bevægelse fra en kropsdel til en anden. Dette kunne fx være i en stående baglæns salto, hvor armene svinges opad og stoppes brat. Dette hurtige stop af armene sender energien videre til resten af kroppen, som dermed kan rotere lidt hurtigere. Et kip består altid af en bevægelse med en kraftig opbremsning af en kropsdel, hvilket igangsætter en anden kropsdel.

ØVELSE 5 – BADEVÆGT

Hvis I har en badevægt derhjemme, så kan denne øvelse laves. Stil jer på badevægten med armen langs siden af kroppen. Før derefter armene op over hovedet så hurtigt som muligt og stop den, når hænderne er lidt over hovedhøjde.

Hvad skete der med vægten? Hvorfor skete der noget med vægten?

Balance***Dynamisk balance, sansning og koordination***

At være i balance er, når ens tyngdepunkt er lige over understøttelsesfladen (fødderne), men dette er en statisk balance. Balance som bevægelselement handler derimod om dynamisk balance. Lidt kryptisk kan man sige, at man skal kunne holde balancen, mens kroppen er i ubalance. Det sker fx i en vejrmølle, hvor man er ude af balance, når man bevæger sig fra afsætsfoden og op på hænderne og ned på landingsfoden. Men der er balance, hvis man udfører møllen lige gennem lodret. Der er altså ubalance på den ene led og balance på den anden led. Balance handler fx også om at placere kroppen i den rigtige hældning i indspringet, så stemstillingen i afsættet får den rette hældning. Sluttelig handler balance selvfølgelig også om at lave gode landinger, hvor man som nævnt tidligere kan lande lidt underroteret og ende i en statisk balance.

Støtte/afsæt med armene***Skulderafvikling***

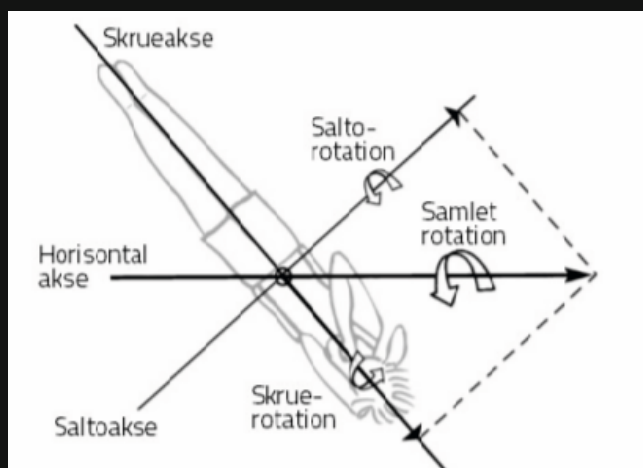
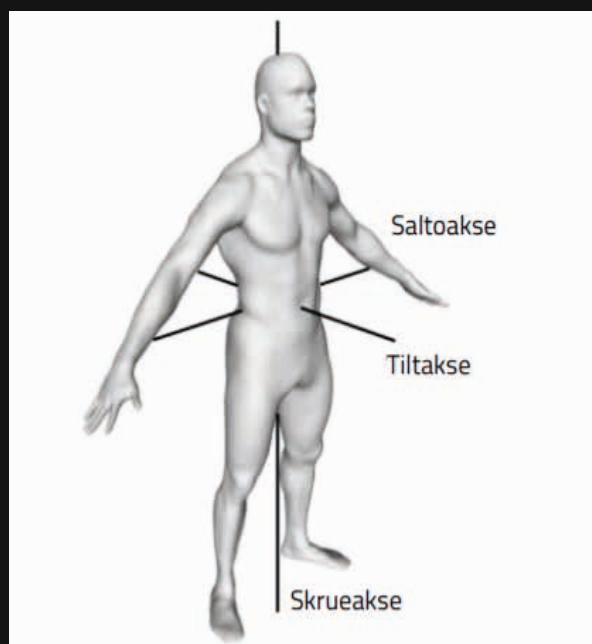
Dette er også en af springgymnastikkens kernelementer, som adskiller denne idræt fra mange andre. I springgymnastikken er der spring med afsæt på armene i næsten hele skulderleddets bevægelsesområde. Se fx på tyvspring, tigerspring og kraftspring. Afsæt på armene betegnes også som skulderafvikling. Skulderafvikling er kendetegnet ved, at et skub på underlaget eller et redskab påvirker kroppen, så den løftes væk fra underlaget/redskabet. Bevægelsen foregår primært i skulderbæltet, som er betegnelsen for skulderblad og kraveben, og de bevægelser, der sker mellem disse knogler og brystkassen. Skulderbæltet kan således flytte på selve skulderleddet (og armen): Op/ned, frem og tilbage og i alle positioner som kombination af disse. Bevægelser op og ned i skulderbæltet med armene i stræk kaldes ofte for teleskop-effekten. Ved skulderafvikling, fx i håndstandspositionen i et kraftspring, er det vigtigt, at skulderbæltet er løftet helt op (skuldrene er "oppe" om ørerne) i håndisætningen.

Skrueteknik

Skruer er en betegnelse for rotation omkring kroppens længdeakse. Ligesom det gælder for saltorotation, kan gymnasten øge sin skruerhastighed ved at mindske sit inertimoment (lægge sig strakt med armene tæt til kroppen). Men for at skruer, er det nødvendigt først og fremmest at tilføre rotationsmængde til skruen. Der findes helt grundlæggende tre mekanismer, der kan igangsætte rotation omkring længdeaksen (skruer):

- **Katteskrue (Skruer ved kontrabevægelse):** hvor en udretning af hoften benyttes til igangsætning af skruen
- **Kontaktsskrue (Afsættsskrue):** hvor skruerenergien opbygges i afsættet
- **Tiltskrue (Skruer ved aksevæltning):** hvor en aktiv ændring af symmetrien i en saltorotation benyttes til at sætte skruen i gang

For at undgå forvirring, vil kroppens tre akser i de kommende afsnit blive omtalt som saltoaksen, skrueraksen og tiltaksen (se figur 5). Kun tiltskruen vil blive gennemgået.



Figur 5

Tiltskrue (Skruer ved aksevæltning)

Både kontaktskruen og katteskruen kan benyttes på spring uden saltorotation, eller kan anvendes i kombination med salto-rotation. Den sidste skruetype, tiltskruen, kan derimod kun anvendes til spring med saltorotation, eftersom mekanismen udnytter, at gymnasten allerede besidder rotationsmængde. Efter gymnasten har sat af til et saltospring, vil vedkommende besidde en rotationsmængde omkring saltoaksen. Denne kan omdannes til rotation omkring to akser, dog således at den samlede rotationsmængde er konstant.

Gymnasten kan under svævefaser med saltorotation tilte omkring tiltaksen. Da rotationsmængden ikke kan ændres i luften, vil dette medføre, at den fordeles mellem saltoaksen og skrueraksen (se illustration). Dette kaldes aksevæltning, eftersom gymnasten "vælter" eller "tilter" sin skruerakse. Jo mere skrueraksen væltes, des hurtigere vil der skrues, idet en større del af rotationsmængden bliver fordelt på skrueraksen.

Teknikker til at igangsætte tiltskrue

I forhold til mulighederne for at igangsætte en tiltskrue, er følgende to forhold grundlæggende:

- Enhver ændring af kropssposition, der ikke er symmetrisk omkring saltoplanet, medfører aksevæltning
- Enhver aksevæltning af skrueaksen i forhold til saltoplanet (det plan saltorotationen foregår i) medfører skrue

Den asymmetriske bevægelse, der skaber aksevæltning, kan udføres med armene og kan foretages på mange måder. Én af disse er ved at føre den ene arm ud og ned langs kroppen. Skrueretningen afhænger af, hvilken side der aksevælttes til. Således kan der i en forlæns salto igangsættes skrue mod højre ved at føre venstre arm ned. Ved baglæns saltoer er det modsat – her trækkes højre arm ned, hvis man vil skrue til højre.

Den beskrevne armbevægelse er en af de mest simple bevægelser til at skabe aksevæltning. Der kan dog arbejdes med mange forskellige varianter af armbevægelser, ligesom man også med fordel kan kombinere bevægelser med højre og venstre arm.

Hvordan bremses en skrue?

Når man skal bremse en skrue inden landing, kan man flytte armene ud fra kroppen og hvilket øger inertimomentet om skrueaksen og skruen stopper.





1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORFOR GØR DET MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?

4 HVAD VIL JEG GERNE LÆRE MERE OM?



SPRINGTEKNIK

Aldersrelateret træning

Styrketræning

Mentale færdigheder

Biomekanik

Springteknik

Metodisk opbygning
af teknikstationer

Træningsplanlægning

Praktisk prøve

Øvelsesbank

I dette modul gennemgås spring teknik for spring fra rondat til rondat-flikflak-strakt baglænder inklusiv whip back, og der beskrives kraftspring, kraft-salto, og salto-kraft. Af spring i trampetten beskrives lukket salto til strakt salto med 1,5 skrue og overslag. Teknikken beskrives i forlængelse af tidligere relevant teknikbeskrivelse således at rondat ikke skal genforklares flere gange.

Derudover nævnes de mest typiske primære fejl ved hvert spring. De typiske fejl står ikke i prioriteret rækkefølge og kan ofte have indflydelse på hinanden.

Læringsmål

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- kendskab til springteknik i springene fra lukket salto til strakt salto med 1½ skrue og progressionerne derimellem, samt overslag.
- kendskab til springteknik i forlæns banespring og baglæns banespring fra kraft til salto-kraft og kraft-salto og fra vejrmølle til rondat-flikflak-strakt baglænder.
- kendskab til springgymnastikkens vigtige grundpositioner.



GRUNDLÆGGENDE POSITIONER

Der findes grundlæggende 3 positioner som spring i trampet eller slut spring kan udføre i:

- **Lukket:** Benene er bøjet i knæ- og hoftelod. Hænderne berører toppen af skinnebenene. Overkroppen lænes let fremad, ryggen rundes.
- **Hoftebøjet:** Benene er strakte og samlede, hoftelodet er bøjet. Armene er strakte, hænderne holder fast om læggen. Overkroppen bøjes frem, hovedet er fremme mellem armene, ryggen rundes.
- **Strakt:** Hoftelodet er helt strakt. Ryggen let rundet. Armene er strakte og placeret foran på lårene eller på siden af lårene. Alle positionsmarkeringer i luften bør afsluttes med en udretning til strakt position, så man er forberedt på den kommende landing.



BANESPRING

BAGLÆNS

Rondet/araber spring

Araberspringet startes med et forhop hvor benene ender spredte med stor afstand imellem sig og det ene ben foran det andet. På dette tidspunkt er armene strakte over hovedet og de føres i forlængelse af overkroppen ned imod underlaget samtidig med at det bagerste ben kraftfuldt svinges lodret op i luften. Når kroppen er cirka vandret, skal den roteres en kvart gang så maven vender til den side hvor det bagerste ben var hvorfra hænderne en ad gangen placeres på underlaget i en lige linje foran fødderne. Hænderne skal være roteret så de minimum peger vinkelret på springretningen og eventuelt kan den hånd der placeres senest på underlaget roteres så fingrene peger tilbage på den anden hånd modsat springretningen. Ved håndisætning laves et kraftig afsæt med den tilbageværende fod. Mens hænderne er på underlaget, samles benene strakte og spændte i luften i forlængelse af kroppen, hvilket medfører den sidste kvarte skrue. Herfra laves en kraftfuld skulderafvikling. Inden teleskopbevægelsen laves igangsættes corbet-bevægelsen, som er når der opnås en krummet position ved at spænde i mavemusklerne imens benene føres en smule frem. Den opnåede position er modsat af det spændte svaj. Den kraftfulde skulderafvikling giver gymnasten tid til at rotere fra armene til benene. Springet sluttes med at gymnasten står på benene med ryggen til springretningen og arme der er over hovedet eller strakt foran kroppen.

Hvis springet skal kombineres med en flik-flak skal armene slutte foran kroppen og hoften kan bøjes lidt mere, så de strakte ben er en smule foran kroppen.

Typiske fejl:

- Forkert kropsretning ved igangsættelse
- Hænder og fødder sættes ikke på linje
- Fødder kommer ikke igennem lodret

Flik-flak

Flik-flakken kan godt laves stående, men laves ofte efter et andet spring, som viderebringer fart. Hvis det laves stående skal der bøjes i knæene og hoften imens overkroppen krummes en smule og armene føres frem strakte foran kroppen. For at starte flik-flakken skal gymnasten læne sig tilbage hvorefter først knæene og derefter hoften strækkes ud til et kraftigt afsæt.

Hvis flik-flakken laves i forlængelse af et spring, forventes det, at det foregående spring landes med fødderne samlet foran kroppen, strakte ben, moderat bøjet hofte, let krummet ryg, hovedet i forlængelse af overkroppen og armene strakte foran kroppen. Herfra er springet ens uanset start forudsætning og afsætsvinklen til begge bør være i cirka 45° bagud.

Imens hoften strækkes ud, føres armene strakte op over hovedet og når armene er i forlængelse af overkroppen, begynder overkroppen at svaje. Hovedet føres tilbage imellem armene så gymnasten akkurat kan se sine fingre. I svævefasen holdes kroppen i et spændt svaj. Ved håndisætning krummes ryggen først og derefter bøjes hoften så fødderne kommer i underlaget hurtigere, og dermed også tættere på der hvor armene er. Dog skal benene ikke placeres for tæt på armene. Gymnasten bør have strakte ben igennem hele springet og bør også lande på strakte ben. Når landingen er færdig, står gymnasten med strakte ben og hofte og med armene enten strakte over hovedet eller strakte foran kroppen.

Typiske fejl:

- For tidlig udretning af hoften i afsættet
- Bøjede ben i afsæt i starten af flik-flakket
- Forkert stemstilling i afsættet
- Manglende bagudrettet hastighed efter afsæt

Whip back

Et whip back kommer altid efter et andet spring, som fx en rondat eller en baglæns salto. I afsættet er benene strakte og fødderne samlede foran kroppen. Der er et knæk i hoften og en let krumning i ryggen. Armene er parallelle og strakte og foran kroppen. Armene føres eksplosivt bagud og når de er i forlængelse af kroppen, begynder overkroppen at lave et spændt svaj. Afsættet bør føre gymnasten 20-30 cm højere end et flik-flak. I svævefasen skal kroppen føres fra det spændte svaj til en hul krummet position stadig med strakte ben og arme, altså laves en corbet-bevægelse. Landingspositionen bør være lige som startpositionen med samlede ben og fødder foran kroppen, krummet overkrop og armene parallelt foran kroppen.

Typiske fejl:

- Manglende corbet-bevægelse
- Manglende stemstilling i slutposition



Baglæns salto

En baglæns salto igangsættes fra en stående position med strakte ben, strakt overkrop og strakte arme placeret parallelt foran kroppen. Fra denne position laves et kraftigt opad og lidt bagudrettet afsæt med ben og hofte. Hvis den baglæns salto følger et andet spring såsom en rondat eller et flik-flak bør gymnasten lande i en stemstilling for at sikre at springet ikke bliver for langt. Derudover skal der ikke sættes af med ben og hofte, snarere ska benene bare holdes strakte og hoften skal rettes ud efter ben-i-sættet.

Imens afsættet laves føres armene kraftfuldt opad indtil de er i forlængelse af kroppen hvor de stoppes brat. Imens armene føres op, presses hoften en smule frem og opad. Gymnasten skal meget kort forblive fuldt strakt med let fremskudt hofte og en svag svajning i den øverste del af ryggen. Efter den korte strakte periode føres benene hurtigt op imod brystet med bøjede knæ og ryggen krummes. Hænderne griber om skinnebenene cirka lige inden skinnebenene er i vandret position. Efter cirka $\frac{3}{4}$ salto strækkes kroppen ud til en landing. Ved landing bukkes knæ og hofte og armene føres strakte over hovedet.

Saltoen kan også være hoftebøjet eller strakt. Hvis saltoen skal være hoftebøjet føres benene, strakte op imod brystet og hænderne griber om læggene.

I den strakte salto holdes kroppen strakt og armene bør blive i luften indtil kroppen indhenter dem grundet dens rotation. .

Typiske fejl:

- Manglende eller for kort armtræk
- Bøjet nakke så hovedet er bagved kroppen i afsætsøjeblikket
- Hovedet drejes i afsæt eller i starten af saltoen så rotationen ikke kun foregår om saltoaksen



FORLÆNS

Kraftspring

For at igangsætte kraftspringet laves et forhop, hvor benene spredes så det ene ben er foran det andet med stor afstand imellem de to. Armene føres i forhoppet parallelt og strakt op over hovedet i forlængelse af overkroppen. Armene føres strakte i forlængelse af kroppen kraftfuldt ned imod underlaget foran den forreste fod, imens den bagerste fod eksplosivt svinges strakt opad og fremad. Armene søger strakte fremad og placeres på underlaget i skulderafstand, hvorefter det forreste ben laver et kraftigt eksplosivt afsæt og indhenter svingbenet. Imens hænderne er i underlaget, laves et spændt svaj i kroppen, og der laves en eksplosiv skulderafvikling. I svævefasen holdes kroppen i det spændte svaj og armene holdes strakte over hovedet. Landing positionen bør være strakt med armene over hovedet. Kraftspringet kan laves med forskellige hastigheder alt efter formål.

Typiske fejl:

- Arme som ikke er i forlængelse af kroppen imens hænderne er på underlaget. Dette kan komme af fx usmidige skuldre, hvilket især ses hos drenge
- Hop fra afsætsben ned på hænderne så der skabes en svævefase imellem afsæt og håndisætning.
- For lille bendeling inden afsættet
- Bøjning af hofte og knæ umiddelbart inden landing

Kraftspring salto

Kraftspringet laves så hurtigt og kraftfuldt som muligt og her er teleskopbevægelsen vigtig, da det medfører at gymnasten roterer mere og dermed opnår en bedre afsætsposition efter kraftspringet. Når der skal laves salto efter kraftspringet, er det især vigtigt, at opnå stemstilling ved afsættet og have armene strakte over hovedet. Den optimale stemstilling efter et kraftspring varierer alt efter hastigheden i kraftspringet, men gymnasten skal stå bagudlænet i starten af afsættet. Når gymnastens fødder igen får forbindelse med underlaget efter kraftspringet, bevæges kroppen fra et spændt svaj til en fuldstændig strakt position. I starten af svævefasen holdes kroppen strakt med armene over hovedet, hvorefter armene føres ned foran kroppen, hovedet bøjes fremover og overkroppen krummes. Imens dette sker begynder kroppen at rotere om den tværgående akse, og knæ og hofte bøjes. Hænderne griber fat på forsiden af skinnebenene. Denne position fastholdes indtil rotationen skal stoppes, hvor kroppen strækkes ud med armene over hovedet.

Saltoen kan laves enten lukket som beskrevet her, men kan også lave hoftebøjet og strakt. Ved en hoftebøjet salto igangsættes saltoen på samme måde, bortset fra at knæene ikke bøjes og hænderne tager fat på bagsiden af læggen indtil rotationen skal stoppes. Den strakte salto sættes i gang på den samme måde, men kroppen holdes strakt evt. med en let krumning i det øverste af ryggen. Armene føres ned på siden eller foran lårene. Når rotationen skal stoppes, føres armene op over hovedet.

Typiske fejl:

- For kraftspringsdelen optræder de samme primærfejl, dog bør gymnasten have rimeligt styr på teknikken i et kraftspring før kraftspring salto gennemføres
- For tidlig sammenlukning i afsættet til salto
- Bøjede knæ i landingen efter kraftspringet og dermed afsættet til saltoen

Indspringssalto

Saltoen i salto kraftspring laves oftest enten i en hoftebøjet position eller en strakt position, men kan også laves i en lukket position. Inden saltoen vil der være et tilløb og et indspring til afsæt. Indspringet skal være langt og fladt og skal landes med samlede fødder på strakte ben som er lidt foran kroppen. En indspringssalto ska modsat en normal salto ikke være høj og kort, men snarere så lang og lav som gymnastens rotation tillader det. Det vil sige at hvis gymnasten har meget fart med fra tilløbet og meget rotation behøves saltoen slet ikke være høj, men hvis gymnastens salto rotere for langsomt bliver gymnasten nødt til at springe højere for at få mere tid i luften. Alt efter hvor lang indspringssaltoen skal være bør gymnasten læne overkroppen mere fremover. I afsættet skal armene føres strakte fremad og i forlængelse af kroppen.

Når svævefasen begynder, skal gymnasten svinge armene strakte nedad, overkroppen krummes, nakken skal bøjes så hagen rør brystet, ben og hofte bøjes og hænder griber fat på forsiden af skinnebenene. Rotationen bør stoppes lidt tidligere end i en normal salto. Når rotationen skal stoppes, er det forberedelsen til at komme videre i det efterfølgende spring. Det gøres ved at rette overkroppen ud, føre armene strakte frem foran kroppen og det måske vigtigste er at strække og sprede benene så det ene ben er foran det andet med stor afstand imellem de to. Der skal landes på forfoden på det bagerste ben først og derefter skal det forreste ben placeres med stor afstand længere fremme på underlaget. Det forreste ben bøjes efter isætning så cirka samme position opnås som efter et ophop. Fra denne position kan både vejrmølle, rondat, kraftspring mm. igangsættes.

Typiske fejl:

- Manglende eller for meget rotation efter indgangssaltoen
- For kort og/eller høj salto
- For tidlig udlukning
- Samme fejl i kraftspring som beskrevet ved kraftspringet

TRAMPET

Spring i trampet har alle et indspring fra gulv til trampet og et afsæt i form af specifikke bevægelser i trampetten. Da disse to er ens for alle springene beskrevet i dette hæfte, vil de blive beskrevet inden selve springet beskrives.

Indspring og afsæt

Indspringet består af et etbenet afsæt fra gulv op i midten af trampolinens dug, hvor der landes med let spredte parallelle strakte ben. Hoften bør være bøjet og armene strakte foran kroppen på vej nede fra og op over hovedet. Den horisontale hastighed medfører en snubleffekt så længe fødderne er i trampettens dug. Og jo hurtigere den horisontale hastighed er jo større bliver snubleffekten, hvorfor kroppen skal lænes mere tilbage ved større horisontale hastigheder. Den optimale position efter indspringet er således afhængig af tilløbshastigheden.

Indspringet bør være så langt som muligt så længe at afsætspositionen ikke ændres pga. et for langt længdespringslignende indspring. Indspringet bør være så langt og fladt som muligt, da dette medfører den bedste fartoverførsel fra tilløbet.

Armenes bevægelse i afsættet igangsættes inden gymnasten rører trampolinens dug da der ellers ikke ville være tid til at flytte armene op over hovedet. Udover armenes bevægelse strækkes hoften ud. Både armenes og hoftens bevægelse trykker gymnasten længere ned i trampetten hvilket skaber yderligere bevægelsesmængde til springet. Hvis disse to bevægelser times rigtigt, vil slutpositionen rammes idet trampet dugen er så langt nede som den kommer.

Idet trampetten begynder at løfte gymnasten opad kan der laves en krumning i den øverste del af ryggen. Idet gymnastens ikke længere har kontakt med trampetten kan sammenlukningen begynde.

Typiske fejl:

- Gymnasten sætter af til indspringet for tæt på trampolinens dug
- Foroverbøjet position i trampolinens dug
- Manglende arme over hovedet
- Bøjede ben i mødet med trampetten fx fordi den lukkede position er startet for tidligt
- Disse typiske fejl beskrevet til indspring og tilløb gælder til alle spring i trampet



Salto- lukket, hoftebøjet og strak

En salto kan laves i de tre primære kropspositioner:

- **Lukket:** Når der laves en lukket salto, skal overkroppen krummes sammen imens armene strakt føres ned foran kroppen imod skinnebenene. Imens kroppen roterer bøjes hofte og knæ og hænderne griber fat om skinnebenet. Nakken bøjes så hagen rører ved brystet. Når saltoen er roteret nok, strækkes kroppen ud og armene føres over hovedet til en landing.
- **Hoftebøjet:** I den hoftebøjede salto føres armene ned foran kroppen imens nakken bøjes så hovedet rører ved brystet. Imens kroppen roterer bukkes hoften og hænderne griber fat om bagsiden af læggen. Overkroppen kan krummes, men det er ikke et krav for den hoftebøjede salto.
- **Strakt:** I den strakte salto føres armene ned foran kroppen og placeres foran lårene med skuldrene presset en lidt ind foran kroppen. Nakken bøjes en smule og ellers holdes den strakte position fra afsættet.

Typiske fejl:

Lukket salto

- Hovedet er ikke bøjet ned imod navlen,
- Hænderne holder ikke fast i benene (gerne på forsiden af skinnebenene)
- For tidlig eller sen udlukning fra den lukkede position

Hoftebøjet salto

- Hovedet er ikke bøjet ned imod navlen
- Hoften er ikke tilstrækkeligt bøjet

Strakt salto

- Hovedet er ikke i forlængelse af kroppen
- Manglende kropsspænding som fører til forkert position

Salto med skrue ½ skrue, 1/1 skrue og 1 ½ skrue

Skruer i saltoer bør igangsættes med tiltskrue, som beskrevet i biomekanikkapitlet. Her er det vigtigt at være opmærksom på at jo flere skruer der skal laves, jo mere bør aksens væltes.

Til en halv skrue kan det således være rigeligt at føre begge arme ned til hoften på skruesiden evt. en smule asynkront med modsatte arm først.

Til en hel skrue føres armen modsat skruesiden aktivt ned til skruesidens skulder og derefter føres armen i skruesiden ned til samme skulder. Albuerne er bøjede og hænderne holdes omkring skulderen i skruesiden.

Til en halvanden skrue bevæges armene ligesom til en helskrue dog mere kraftfuldt.

Disse skruebeskrivelser er blot forslag og skruer kan igangsættes på flere måder og med hænderne forskellige steder. Dog er de beskrevne skruemetoder nemme og sikre. Hvis der fraviges fra beskrivelserne, bør armene stadig holdes foran kroppen og imellem skulder og hoftehøjde cirka.

Når skruen skal stoppes, føres armene væk fra kroppen som beskrevet i biomekanikkapitlet.

Typiske fejl:

- Skruen startes for tidligt
- Der skrues den "forkerte" retning¹
- Arme placeres bag ved kroppen eller over hovedet

Skrue retning

En gymnast kan lære at skrue begge veje, men de fleste vil have en foretrukken skrueretning, som er den vej de roterer i rondaten. Det er vigtigt at huske, at der ikke er en rigtig eller forkert skruevej, men hvis skrueretningen er modsat rondatens skrueretning, vil det medføre yderligere besværligheder at lære fx startsalto med skrue. Derfor anbefales det, at gymnaster skruer i den ønskede retning fra starten. En gymnasts normale retning er den samme som det ben der er forrest i afsættet til en rondat, dvs. hvis højre ben er forrest så bør gymnasten skrue til højre og omvendt. Andre metoder kan også bruges, men dette er den normale og letteste.

¹Der er som sådan ikke en forkert retning og en rigtig se afsnittet kaldet skrueretning for yderligere forklaring.



1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORFOR GØR DET MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?

4 HVAD VIL JEG GERNE LÆRE MERE OM?



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

METODISK OPBYGNING AF TEKNIKSTATIONER

Aldersrelateret træning

Styrketræning

Mentale færdigheder

Biomekanik

Sprængteknik

Metodisk opbygning
af teknikstationer

Træningsplanlægning

Praktisk prøve

Øvelsesbank

I dette modul gennemgås, hvordan brugen af teknikstationer muliggør mange gentagelser, som ellers ville udtrætte gymnasten (og træneren), og hvordan man i rød tråd med faseinddeling af spring, kan bygge teknikstationer som målrettet træner dele af det færdige spring. Deltagerne præsenteres desuden for forskellige teknikstationstyper samt hvordan man har konstruktiv evaluering for øje i udformningen af sine teknikstationer.

Læringsmål

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- Forståelse for hvordan man med fordel kan anvende teknikstationer i daglige træning
- At kunne reflektere over hvordan man bygger en optimal teknikstation ved brug af viden om springfaser og biomekanik
- At kunne vurdere en teknikstation og dens formål med øje for gymnasternes forudsætninger



TEKNIKSTATIONER

Vi bruger teknikstationer i springgymnastik fordi de muliggør mange gentagelser af de samme spring eller dele af spring uden at udtrætte gymnasten. Teknikstationer sætter ofte fokus på en mere eller mindre specifik del af springet, hvilket gør det muligt for gymnasten at skærpe fokus på denne del. Målet er, at et mere specifikt fokus vil gøre det lettere for gymnasten at indøve den korrekte bevægelse, som i sidste ende vil manifestere sig i det færdige spring.

Teknikstationer kan fungere både under supervision af en træner eller som en returbane, hvor gymnasten selv arbejder med sin teknik. Derudover, så bør teknikstationen aflaste træneren, forstået på den måde, at redskaberne gerne skulle gøre en stor del af det hårde fysiske arbejde som træneren ellers står med. Mange trænere oplever at få ondt i ryggen eller skuldrene, fx fordi de slæber for mange gymnaster rundt i deres flikflak.

Der er mange tilfælde hvor træneren via fysisk modtagning kan optimere gymnastens tekniske udførelse i bestemte spring. Dette vil vi ikke gå i dybden med på denne uddannelse, men i stedet henvise til de forskellige Springsikker-kurser, hvor dette gennemgås grundigt. Her vil vi i stedet henlede opmærksomheden på, de muligheder du har ved at designe teknikstationer, som i de fleste tilfælde kan give en lige så relevant feedback eller korrektion af springteknikken.

Den gode teknikstation

Det siger måske sig selv, at en god teknikstation er en redskabsopsætning (eller lignende) som sikrer at gymnasten udvikler en bestemt færdighed. Spørgsmålet er, hvordan vi som træner sikrer at teknikstationen sørger for dette. Du kan som træner gøre dig følgende overvejelser:

Er den simpel?

En teknikstation bør være så simpel som muligt. Store redskabsopstillinger kan være omstændige at opstille, og det er også i nogle haller begrænset, hvor mange redskaber vi har til rådighed. Derfor bør man gøre sig overvejelser om, hvad der er muligt at bygge og hvad der er nødvendigt. Og så bør man også overveje hvad redskaberne er lavet af; er det bløde skumredskaber, fjedrende trampoliner, eller hårde landingsmætter.

Giver den mening?

Hvis du kan opstille en teknikstation, hvor gymnasten ikke er i tvivl om, hvad der skal gøres og hvor gymnasten med det samme efter udførelse ved om det gik godt eller skidt, så er der også tale om en god teknikstation. Hvis gymnasten selv kan registrere at springet ikke var korrekt udført, så er det muligt for gymnasten selv at korrigere udførelsen og optimere springet næste gang.

Er den sikker?

Vær opmærksom på om dele af teknikstationen kan flytte sig under træningen, og hvad du kan gøre for at forebygge dette. Evt. brug samlingsstykker eller hvis redskaberne glider på gulvet, kan teknikstationen flyttes, så den står op ad en væg. Overvej om teknikstationen kræver tilstedeværelse/modtagning af en træner.



Hvad mener gymnasterne?

Ikke alle teknikstationer fungerer lige godt til alle gymnaster. Vær opmærksom på om teknikstationen kræver for meget eller for lidt af dine gymnaster, eller om den kan gøres sjovere således, at gymnasterne selv er motiverede for at lave mange gentagelser. Hvis gymnasterne oplever en ny teknikstation som skræmmende eller svær, kan du med fordel være til stede som træner de første par gange eller træninger I bruger den. Virker det ikke, skal du overveje at ændre på din teknikstation. Gymnaster som oplever en teknikstation som værende utryg eller kedelig vil forsøge at undgå den, hvilket i sidste ende giver færre gentagelser.

Hvad kan en teknikstation

En teknikstation kan enten forøge eller begrænse gymnastens bevægelsesmængde. For at give gymnasten ekstra kraft ved indlæring af nye spring, kan man skabe en landingsflade, der planmæssigt ligger i et lavere niveau end afsætsfladen. Dermed vil gymnasten pga. den forlængede tid i luften lettere kunne komme rundt. Dette forhold vil samtidig være en fordel for modtageren, der ligeledes har længere reaktionstid. Ved en sænket landingsflade eller en skråstillet springflade får gymnasten hjælp fra tyngdekraften. Dette giver gymnasten overskud til at udføre et teknisk korrekt spring samt mulighed for mange gentagelser. Det kan dog også øge risikoen for at overrotere.

Her er to muligheder for at forøge bevægelsesmængden:

- **Sænk landingsfladen:** Giver ekstra overskud i forhold til udførelse af springet, idet gymnasten får mere tid i luften. Dette øger dog belastningen i landingen, og risikoen for overrotation øges.



- **Skråstil landingsfladen/springfladen:** Gymnasten får mere tid til imellem berøringer af underlag. Giver ekstra overskud til flere gentagelser, da gymnasten får tilført mere fart i springet af den skrå overflade.



Man kan begrænse gymnastens bevægelsesmængde ved at fjerne tilløbet eller at hæve landingsfladen. I begge tilfælde begrænses bevægelsesmængden for teknisk at kunne fokusere på delelementer af springet. Samtidig reduceres faremomentet i springet ift. landingen. Desuden kan landingsfladen gøres blødere, hvormed belastningen i landingen mindskes (fx ved at placere en blød måtte oven på en hårdere måtte). Dette kan være med til at lette overgangen til landing i hård måtte. En anden fordel ved at begrænse bevægelsesmængden er, at gymnasten lærer selv at generere nok kraft, og springet vil derfor føles lettere, når det laves med tilløb eller uden hævet landingsflade.

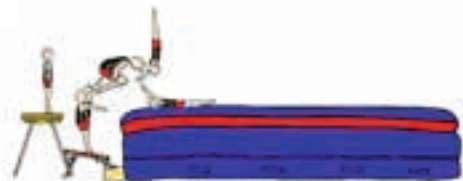
Her er to muligheder for at begrænse bevægelsesmængden:

- **Begræns tilløbet:** Giver mindre fart, hvilket begrænser risikoen ved springet. Mindre fart = mere fokus på (og krav til) teknik og kropslig fornemmelse af springet. Det kan være svært at koordinere overgangen fra tilløb til afsæt, så det at fjerne tilløbet kan være en hjælp, fordi der er en ting mindre at koncentrere sig om.



Begræns tilløb

- **Hæv landingsfladen:** Begrænser risikoen ved springet. Her er der også mulighed for at fjerne fokus fra landingen, så gymnasten kan fokusere på et andet delelement af springet.



Hæv landingsfladen



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 kan findes på GymDanmarks hjemmeside på gymdanmark.dk/øvelsesbank-2/ og bagerst i dette hæfte hvor der til hver enkelt øvelse er en tilhørende QR-kode og beskrivelser af øvelsen.

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





1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORFOR GØR DET MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?

4 HVAD VIL JEG GERNE LÆRE MERE OM?



TRÆNINGSPANLÆGNING – MED ET DIDAKTISK OG PÆDAGOGISK PERSPEKTIV

Aldersrelateret træning

Styrketræning

Mentale færdigheder

Biomekanik

Sprøngteknik

Metodisk opbygning
af teknikstationer

Træningsplanlægning

Praktisk prøve

Øvelsesbank

I dette modul præsenteres den sportspædagogiske model herunder målgruppe, rammer og læringsforudsætninger samt hvordan træner-gymnast-relationen påvirker læringen hos gymnasten. Flow modellen og motivation uddybes ift. introduktionen på GymTræner 1 – Basis

De syv overordnede faser i træningsplanlægningen gennemgås:

- forberedelse
- opstart
- opvarmning
- træning (teknisk og fysisk)
- afslutning
- evaluering
- restitution

Læringsmål

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- Viden om selvbestemmelsesteorien, herunder indre og ydre motivation
- Kendskab til flow-teorien
- Kendskab til en sportspædagogisk model relateret til planlægning af træning

Når dette modul er gennemført, kan du:

- Anvende viden om optimal udfordring i tilrettelæggelse, udførelse og evaluering af træning
- Planlægge enkelte træningspas samt ugetræninger for en given målgruppe af gymnaster
- Anvende undervisnings- og træningsprincipper i planlægningen, udførelse og evaluering af din træning



TRÆNINGSPANLÆGNING – EN SPORTSPÆDAGOGISK MODEL

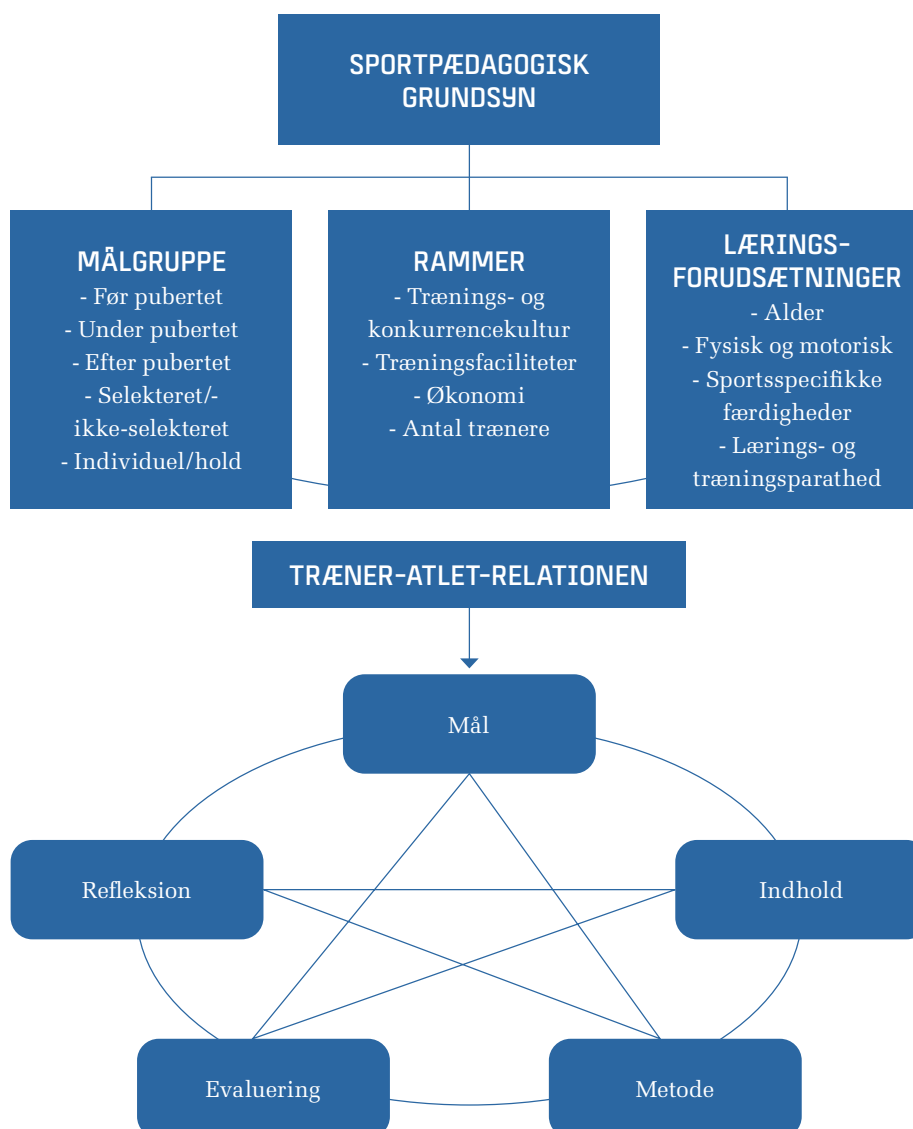
Når man som træner planlægger sine gymnasters træning, er det vigtigt at have en pædagogisk og didaktisk tilgangsvinkel, ligesom en teknisk/gymnastisk tilgangsvinkel.

Begrebet didaktik dækker over trænerens evne til at planlægge, udføre og evaluere sin egen træning.

At have en pædagogisk tilgangsvinkel betyder, at man som træner har for øje, at børn og unge har forskellige kompetencer, viden og værdier om, i dette tilfælde, træning i springgymnastik. Derfor er det vigtigt, at man som træner har viden om forskellige pædagogiske teorier, som kan hjælpe med at fremme gymnasternes læring.

På GymTræner 1 – Spring skal du lære at planlægge et enkelt træningspas samt lave et ugeprogram for et hold af gymnaster.

Inden den praktiske træningsplanlægning bliver du præsenteret for en sportspædagogisk model samt forskellige teorier om, hvordan man kan motivere sine gymnaster (og sig selv).



Figur 11: Team Danmark (2016). ATK 2.0 Træning af børn og unge

Modellen præsenterer de forskellige kategorier og parametre, der ligger til grund for planlægning og gennemførelse af kvalificeret træning.

Øverst står de tre kategorier: **Målgruppe, rammer** og **læringsforudsætninger**, som i denne model er lagt over træner-atlet-relationen og de mere praktiske kategorier som mål, indhold, metode, evaluering og refleksion. Den specifikke målgruppe, rammerne og læringsforudsætninger er betingelsen for, hvordan træneren skal møde atleterne, og hvordan træningen skal planlægges og gennemføres.

Ved træning af børn og unge bør træneren altid møde atleten og holdet på en måde, der i situationen fremmer læring og udvikling. Derfor placeres relationen i modellen også overordnet den praktiske del af planlægningen af træningen, da den gode relation er forudsætningen for, at en kvalificeret træning overhovedet kan finde sted. I skolen har læreren en afgørende betydning for både elevernes skolefaglige læring, deres sociale udvikling og deres motivation og arbejdsindsats, og i sporten vil træneren på samme måde have en afgørende betydning for atleternes udvikling og trivsel.

Målgruppe

Først og fremmest må vi afklare, hvem vi træner. Der er stor forskel på, om vi skal planlægge træning for en 8-årig eller en 15-årig. Lige fra fysiologiske og idrætslige forudsætninger til motivation for at deltage i sporten. Derfor skal den pædagogiske tilgang til træningen til hver en tid tage sit udgangspunkt i den aktuelle og specifikke målgruppe.

Derudover det det også vigtigt, om gymnasterne er selekteret eller ikke-selekteret til holdet og hvad målene og visionerne på det pågældende hold er.

Rammer

Trænings- og konkurrencestrukturen, love, regler, de fysiske rammer omkring træningen og kulturen sætter de overordnede rammer for træningen. Hvordan trænes der, hvornår trænes der, og hvor meget trænes der i de forskellige aldersgrupper? Derudover skaber økonomi, rekvisitter og antallet af trænere og hjælpere omkring træningen en vigtig ramme for træningen.

Rammerne skal desuden følge gymnasterne færdighedsmæssigt og socialt. At rammerne opstilles efter de færdighedsmæssige kompetencer giver god mening i forhold til træningen på redskaberne samt træning mod konkurrence. Det er nemmere for træneren at planlægge og gennemføre træningen, hvis gymnasterne kan nogenlunde det samme.

I forhold til de sociale rammer vil de yngste gymnaster typisk have andre rammer for træningen, end ældre gymnaster. For de yngste gymnaster skal rammerne støtte tryghed, ro og mulighed for fordybelse, hvor der for de ældre gymnaster skal være mulighed for mere individuel træning og større differentiering mellem gymnasterne. For de ældre gymnaster bør træningsmiljøet ikke opleves som "det er her, de små træner", men i højere grad et træningsmiljø, der støtter frihed, forskellighed og selvstændighed.

Det er vigtigt, at man tager både de sociale og fysiske faktorer med i sine overvejelser, når man skal planlægge, hvordan gymnasterne skal træne.

Mange rykker de dygtigste gymnaster op til ældre årgange, hvilket kan være med til at matche dem færdighedsmæssigt. Dette kan som sagt give god mening, idet det er nemmest for den pågældende træner, der står med gymnasterne. Dog skal man overveje risikoen ved at matche gymnaster efter færdigheder, idet de socialt ikke er det samme sted.

For nogle gymnaster kan dette føre til, at de stopper med at træne gymnastik.

Omvendt kan man også rykke yngre gymnaster op for at matche de ældre gymnaster færdighedsmæssigt, og de yngste kan konkurrere og træne uden pres, da det ikke forventes af dem, at de er bedst. Der bør altid tages individuelt hensyn i forhold til den enkelte gymnast og det miljø, denne indgår i, før gymnasten eventuelt rykkes til en ældre årgang.

Læringsforudsætninger

Læringsforudsætninger er en vigtig faktor i træningsplanlægningen – netop fordi den beskriver om en gymnast/en gruppe af gymnaster har de bedst mulige forudsætninger for at lære – altså om de er en del af et godt læringsmiljø, et miljø, som træneren i høj grad er med til at skabe.

“Det gode læringsmiljø er kendetegnet ved, at der er plads og rum til inspiration, til at dele viden, vise færdigheder, give og modtage anerkendelse og udvise respekt.”

Når du som træner skal træne en gruppe af gymnaster, er du lederen, og du skal vide, hvad gymnasten kan holde ud, hvor dennes grænse går, samtidig med at gymnasten opretholder oplevelsen af at høre til.

Fire faktorer, der afgør om du som træner lykkes med at være en god leder:

- **Klare spilleregler:** Både for gymnasten, træneren, forældre og alle andre i træningsmiljøet. Hvad er forventningerne? Hvad er reglerne? Reglerne skal hjælpe med at danne gode vaner for alle i træningsmiljøet.
- **Lydhør styring:** Gør træneren i stand til at styre træningen og læringsprocessen. Træneren skal være orienteret mod gymnasten, som skal føle sig set og hørt.
- **Progression:** Indebærer, at gymnasten i læringsprocessen mærker løbende progression. Det kræver, at træneren kender gymnastens fundament og kan bygge videre på det. Progression handler ikke blot om de sportslige og fysiske forudsætninger, men også de sociale og organisatoriske forudsætninger. Ofte har træneren mest fokus på det gymnastiske og fysiske niveau hos gymnasten. Men det er også vigtigt at fokusere på den sociale progression, som omhandler gymnastens sociale relationer og de vaner, man har for det, man gør. Dette hænger i høj grad også sammen med punkt 1 – en gymnast kan sagtens klare sig rigtig godt på det gymnastiske niveau, til konkurrencer osv., men lever vedkommende op til spillereglerne og de forventninger, som der er for træningsmiljøet?
- **At være den professionelle voksne:** Betyder, at træneren kan rumme gymnastens afmagt uden selv at blive afmægtig. Den professionelle voksne sætter ikke gymnasten af holdet eller sender ham/hende hjem, når han næsten ikke kan holde ud, at gymnasten ikke kan forstå instruktionen eller ikke udvikler sig. I stedet bliver træneren (den professionelle voksne) gang på gang ved med at prøve det på en ny måde.

Relationen mellem træner og gymnast

Dette parameter er altafgørende for, om læring og udvikling finder sted. En af de store udfordringer for træneren er at finde balancegangen mellem at være “gymnastikidioten”, som kun fokuserer på gymnastik, teknik og træning og så “pædagogen”, som tilsidesætter det gymnastiske og udelukkende fokuserer på at udvikle gymnasten som menneske.

“Gymnastikidioten” mangler blik for den enkelte gymnasts helhedsudvikling, mens “pædagogen” mangler blik for sporten og dens potentiale. Kunsten er at finde balancegangen mellem de to poler.

Hvordan relationen mellem træner og gymnast er, afhænger i høj grad af gymnastens alder og modenhed. Det er vigtigt, at du som træner har evnerne til at skabe og vedligeholde relationer i øjenhøjde med den enkelte gymnast.

Gymnaster før puberteten har brug for en stabil relation og genkendelighed – at der eksempelvis ikke er en ny træner hver dag. Ofte har relationen større betydning, end sporten i sig selv.

Under puberteten vil gymnasten typisk beslutte sig for, om hun/han vil dyrke gymnastik på “fuld tid” eller han/hun vil dyrke flere sportsaktiviteter. Således vil gymnastikken i høj grad være et socialt anliggende.

Gymnasten, der vælger at satse 100 procent på gymnastikken vil opleve, at relationen mellem træner og gymnast skifter karakter, fordi de bruger meget mere tid sammen.

Efter puberteten bliver relationen mere "lige" – forstået på den måde, at gymnasten ikke i samme grad har brug for træneren. Træneren bliver i højere grad en sparringspartner og en motivator. Efter puberteten agerer træneren i højere grad som den professionelle, faglige voksne, som i samarbejde med gymnasten tilrettelægger og strukturerer træningen.

Motivation

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

1. Sørge for at udøverne er aktive
2. Anvende ros som umiddelbar feedback efter en øvelse
3. Sørge for at gymnasterne mærker tydelig fremgang i deres træning.
4. Variere træningen

Du vil nu blive præsenteret for forskellige motivationsteorier/modeller, som du kan bruge i din planlægning, udførelse og evaluering af din træning.

ØVELSE 1 - MOTIVATION

- Hvad motiverer dig og dine gymnaster?
- Hvorfor er du træner?
- Hvorfor tror du, at dine gymnaster træner gymnastik?

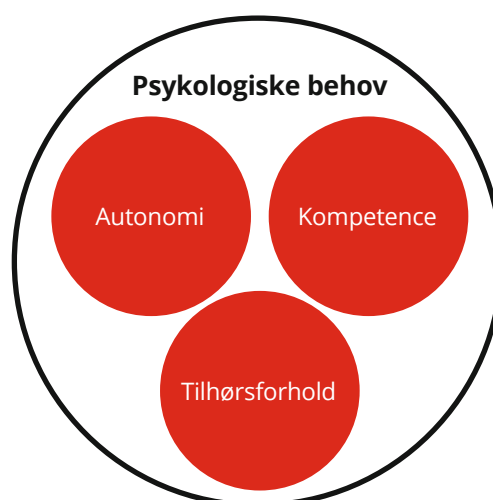
Selvbestemmelsesteorien

Selvbestemmelsesteorien er en psykologisk tilgang til menneskelig motivation, personlighed og adfærd. Teorien handler om, hvorfor vi gør det, vi gør. Stil for eksempel dig selv spørgsmålet; "Hvorfor går mine gymnaster til gymnastik?"

Derudover er selvbestemmelsesteorien en motivationsteori, som både beskæftiger sig med det, vi kender som indre motivation, ydre motivation og amotivation (Se senere afsnit).

Ifølge teorien findes der tre psykologiske behov, som skal være opfyldt for at være motiveret i sådan en grad, at man trives, forbliver i aktiviteten over længere tid, arbejder kvalitativt og ikke bliver slået ud, når man møder udfordringer.

De tre behov er kompetence, autonomi og tilhørsforhold.



Figur 12: GymDanmark: Det trænerskabte motivationsklima

Kompetence handler om at føle, at ens egen oplevelse af at være kompetent er tilfredsstillende, og at man oplever sig i stand til at løse den opgave, man stilles over for.

Autonomi er følelsen af at være selvbestemmende, altså at man har indflydelse og handler af egen fri vilje. Det modsatte af autonomi, heteronomi, er følelsen af at være kontrolleret af andre, og dermed ikke have indflydelse på egne handlinger.

Autonomi handler altså om, at man har brug for at føle ejerskab til det de ting, man foretager sig, og at ens adfærd er selvvalgt.

Tilhørsforhold handler om at føle sig knyttet til andre og at indgå i relationer. Det kan være tilknytning til konkrete personer, eller det kan være at føle, at man tilhører et fællesskab, såsom et træningshold eller forening.

CASES

Træneren har opsat en araber-flikflak-øvelse på banen. Træneren fortæller herefter sine gymnaster, at de hver især skal vælge, hvilket fokuspunkt de vil have for øvelsen. Det kan være, at den ene gymnast vil have fokus på forhoppet, den anden på hændernes placering, og den tredje ønsker fokus på corbet-bevægelsen i araberspringet.

Træneren giver derefter feedback ift. gymnastens valgte fokuspunkt – ikke de 20 andre ting, som træneren lige får øje på efter hvert spring. Gymnasten oplever dermed autonomi i forbindelse med valget af fokuspunkt, men vælger ikke selv, hvad der er rigtig og forkert teknik.

Gymnasten vil også opleve kompetence og tilhørsforhold, idet træneren anerkender gymnasten for sit selvstændige valg og arbejde med øvelsen.

Indre motivation

Den indre motivation er til stede, når man har lyst til at gøre eller vide noget, fordi det i sig selv er interessant, spændende og tilfredsstillende. I gymnastikhallen sker det, når gymnasterne går i gang med deres træning med stor energi, fordi indholdet er spændende i sig selv. De træner derfor af lyst.

De behøver ikke et "skub" fra træneren – de får nemlig nok skub inde fra sig selv og oplever derfor glæde og tilfredsstillelse. Et andet eksempel på indre motivation i gymnastikhallen er, når børnene laver en selvorganiseret leg, altså hvor træneren holder sig væk og lader gymnasterne lege.

ØVELSE 2 - INDRE MOTIVATION

Kan du komme i tanke om en aktivitet, hvor én eller flere af dine gymnaster har været tydeligt indre motiveret? Eller kan du måske komme i tanke om en situation, hvor du selv har indgået i en aktivitet, hvor det har været den umiddelbare nydelse ved aktiviteten, der har været motivationen?

Ydre motivation

I selvbestemmelsesteorien er ydre motivation ikke kun det modsatte af indre motivation eller det samme som amotivation (mangel på motivation).

Derimod ligger ydre motivation et sted mellem amotivation og indre motivation.

Den ydre motivation er en tilstand, hvor man foretager sig noget på grund af det resultat, konsekvens eller præmie, der kan komme ud af det. Motivationen ligger altså ikke i selve aktiviteten/øvelsen.

Det kan i gymnastiksammenhænge ofte kobles til stræben efter høje karakterer, at opnå anerkendelse fra forældre og/eller trænere, at undgå skamfølelse eller frygt for at blive smidt af holdet.

Det er ønskværdigt, at de gymnaster, man træner, er indre motiveret. Men kan dette altid lade sig gøre? Og der er en læring i også at udføre træning/øvelser fordi "det bliver man nødt til?".

Naturligvis kan det ikke altid lade sig gøre at være indre motiveret – og her må det understreges, at ydre motivation er en nødvendig motivationsform, især indenfor eliteidræt, hvor man træner meget.

ØVELSE 3 - STRAF OG BELØNNING

Kan du komme med et eksempel fra træningssalen, hvor gymnasten har været styret af en ekstern regulering og altså udført en aktivitet for at undgå straf eller for at opnå en belønning?

Amotivation

En helt tredje kategori inden for motivation, nemlig "amotivation", som er stadiet, hvor en person mangler et formål med at handle – handlingen har ingen værdi. Man kan være amotiveret, hvis man føler sig inkompetent til at udføre en opgave, eller hvis opgaven ikke fører til det ønskede udfald.

ØVELSE 4 - MENING

Har du oplevet situationer, hvor dine gymnaster udtrykte, at de ikke kunne se meningen med en øvelse? Hvordan håndterer man sådan en situation, så de ikke bliver amotiverede?

I skemaet nedenfor er de tre kategorier af motivation beskrevet i relation til gymnastik.

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

For at afrunde den indre og ydre motivation, må det understreges, at træneren har et stort ansvar for at motivere gymnasterne på forskellig vis, fordi alle gymnaster er forskellige og motiveres på forskellige måder. Derfor er det også trænerens ansvar at lære gymnasterne, at nogle parametre i træningen er et must. Disse parametre kan være meget forskellige alt efter gymnasternes niveau og alder.

Uanset er det vigtigt, at gymnaster forstår, hvorfor disse parametre i træningen er et must. Hvorfor laver vi styrketræning? Hvorfor skal vi sidde i spagat? Og hvorfor skal vi stå ved et spejl og svinge benene? Gymnasterne skal kunne se meningen med træningen og identificere sig selv med øvelserne; Hvad skal jeg med denne øvelse?

Gymnasterne vil bevæge sig rundt mellem den ydre og indre motivation i henhold til øvelser, redskaber, arbejdsformer, trænere (herunder relation) mv.

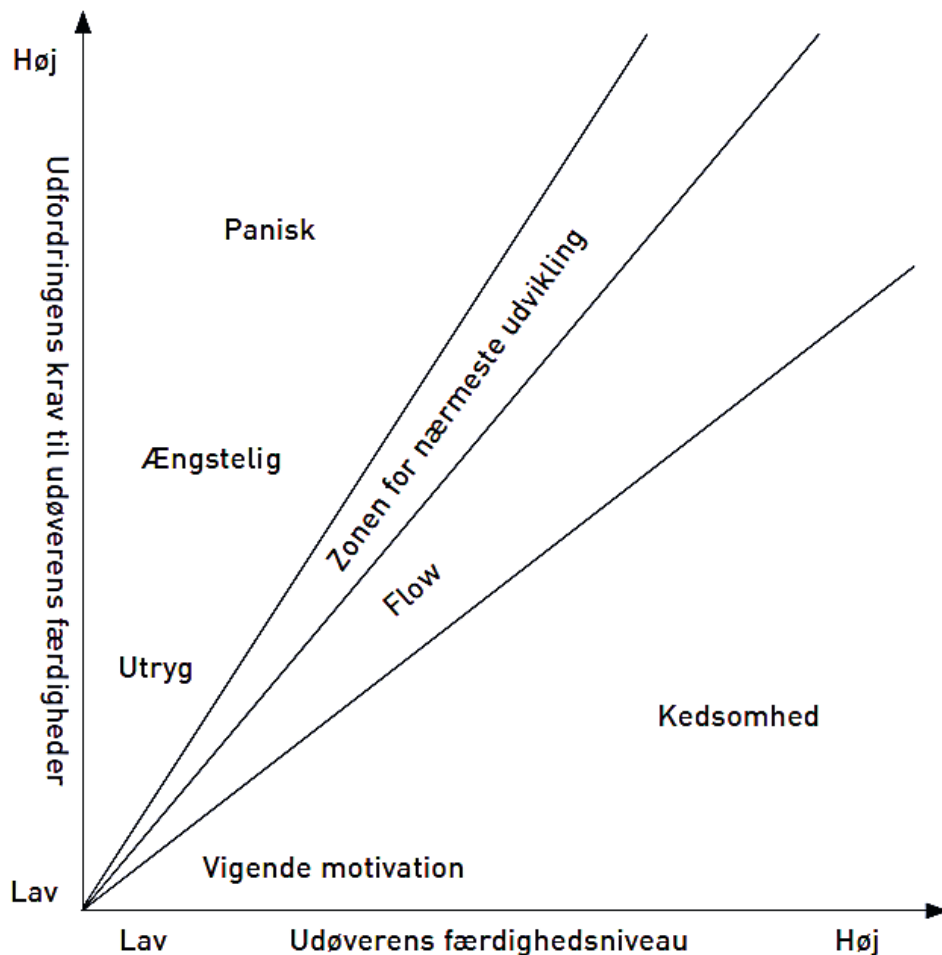
Det må undgås, at gymnasten er i det "ikke motiverede" felt – for gymnastens egen skyld og for træningsmiljøet i hallen.

Flow-teorien: Gymnasterne skal udfordres optimalt

I forbindelse med træningsplanlægning på GymTræner 1 – Basis-delen, blev du kort introduceret til Flow-teorien.

Når du som træner skal planlægge en træning, er det vigtigt at have øje for gymnasternes forudsætninger. Gymnasternes forudsætninger afgør nemlig groft set, om de skal lave en sværere øvelse eller lettere øvelse.

Flowteorien handler om, at man skal udfordres optimalt – dvs., at udfordringerne er høje, men ikke for høje. Dette illustreres i figuren herunder:



Figur 13: Flowmodellen

Flow-zonen er den zone, vi mennesker udvikler os mest i, uanset om det omhandler fysisk træning, tøjvask, rengøring eller arbejde.

Zonen er karakteriseret ved fuld opmærksomhed i den givne aktivitet, forglemmelse af tid og sted, nydelsen af, at man er selvkørende og tilfredshed.

Udvikleren af flow-teorien, amerikanske Mihaly Csikszentmihalyi, definerede i 1990 flow som:

"Flow er en mental tilstand i hvilken personen er fuldstændig opslugt i det vedkommende beskæftiger sig med. Det er karakteriseret som en fornemmelse af et energifyldt fokus, fuld involvering og succes med den igangværende aktivitet."

For at man som individ kan komme i flow, skal tre krav opfyldes:

1. Der skal være klare mål for aktiviteten/øvelsen; Hvad forventes?
2. Tydelig og umiddelbar feedback, så der kan rettes ind og øvelsen/opgaven kan forfines
3. Man skal være optimalt udfordret, så der er balance mellem udfordring og forudsætning (se figur 13)

Udfordringer i gymnastikhallen

I gymnastik-sammenhænge består udfordringer af fysisk/teknisk sværhedsgrad og øvelsestyper, men også af træningsformer (selvstændigt, i grupper, typer af organisering) og den grad af selvstændighed og ansvar, som øvelsen kræver.

Gymnastens forudsætninger består af de grundtræningsmæssige forudsætninger, som du er blevet præsenteret for i tidligere afsnit. Det kan være gymnastens styrke i armene, smidighed i haserne eller hurtighed i benene i tilløb til hesten. Men også gymnastens træningsmæssige kompetencer, fx evnen til at kunne koncentrere sig og være vedholdende, er gymnastens egne forudsætninger.

Hvorfor bruge flowmodellen?

Vedholdenhed

Hvis gymnasten ofte oplever at blive udfordret maksimalt, vil man også oftere opleve en følelse af motivation.

Forskning har vist, at atleter eller elever, der træner eller arbejder på denne måde, opbygger stor vedholdenhed i deres træning.

Differentiering

Du kan som træner med stor gavn bruge denne model til at planlægge din træning med henblik på at differentiere øvelser og træningsformer.

Husk at alle gymnaster ikke er på samme niveau, og derfor ikke kan træne alle ting på samme tid.

Evaluering

Brug også flowmodellen til at evaluere din egen træning.

Oplevede du at nogle gymnaster lod til at kede sig? At de var bange/ i angstzonen? Gymnasterne bruger ofte undskyldninger, hvis de er bange for noget. Nogle har ondt i foden, andre skal på toilettet hele tiden, og nogle melder helt fra til træning.



De syv faser i træningsplanlægning

Nu kommer vi til den praktiske del af træningsplanlægningen.

Og hvorfor overhovedet planlægge træningen? Er det ikke nemmere bare at møde op i hallen og se, hvad der sker?

Overordnet planlægger vi vores træning for at sørge for, at vi når det, vi skal. Det kan være planlægningen af et enkelt træningspas, en uge, en måned eller i en længere periode.

Samtidig får vi som trænere overvejet hvad det er, vi skal nå

Ydermere skal det nævnes, at du som træner bør planlægge din træning fordi:

- Din selvsikkerhed øges: Du viser gymnasterne, at du har styr på træningen og gymnasterne bliver motiveret
- Din motivation øges: Vi har noget, vi skal nå!

Træningsplanlægning på GymTræner 1 – Spring vil udover den Sportspædagogiske model, som du blev præsenteret for i forrige afsnit, tage udgangspunkt i træningens syv faser:

1. Forberedelse

2. Opstart

3. Opvarmning

4. Træning (teknisk & fysisk)

5. Afslutning

7. Evaluering

7. Restitution

1. Forberedelse

I forberedelsesfasen planlægger træneren, hvad der skal ske i træningen. Alt fra indholdet i opvarmningen, stationer og hvilke redskaber, der skal bruges, til tiden på de forskellige redskaber.

I forberedelsesfasen kommer træneren også i hallen og sætter eventuelt redskaber op, forbereder stationer eller taler med forældre/gymnaster.

2. Opstart

Alle trænere/foreninger har deres egen måde at starte træningen på. Nogle stiller deres gymnaster op på række. Nogle starter med at sidde i rundkreds, typisk med mindre børn. Herefter vil træneren som regel afkrydse gymnasterne og/eller introducere træningen; Hvad skal vi lave i dag, og hvad er forventningerne til gymnasterne.



3. Opvarmning

På GymTræner 1 – Basis lærte du om opvarmning – herunder den generelle og specifikke opvarmning.

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

Fysiologisk formål med opvarmning

- Pulsens stiger og sætter gang i kredsløbet, der tilfører en øget mængde ilt og næring til musklerne
- Kropstemperaturen stiger og medfører hurtigere kemiske processer – fx evnen til at udnytte ilt og energilagrene i musklerne
- Skader forebygges med en øget kropsvarme ved at muskler, sener og bindevæv bliver mere elastiske
- Præstationsevnen øges grundet alle ovennævnte faktorer
- Musklerne bliver i stand til at kunne arbejde hurtigere og mere optimalt
- Bedre koordinations- og reaktionsevne

Mentalt og socialt formål med opvarmning

- Tryghed og tillid kan opnås gennem en åben og imødekommende attitude
- Sammenholdet kan styrkes gennem positive og fællesskabende oplevelser – fx lege, stafetter m.m.
- Motivationen øges gennem en positiv oplevelse af, at kroppen bliver klar til træning

4. Træning – teknisk og fysisk

Den tekniske træning er træning, der primært foregår på redskaberne, hvor nye momenter og teknikker skal indlæres eller vedligeholdes.

Den fysiske træning er den grundtræning, der ligger til grund for al den tekniske træning (se tidligere afsnit om grundtræning).

Det er vigtigt at understrege, at især opvarmningen og grundtræningen meget nemt kan overlappe hinanden.

Man kan med stor fordel lave en kort, generel opvarmning og bruge den fysiske træning og grundtræning som en del af opvarmningen. De fleste trænere kender til, at man ikke har den tid i gymnastikhallen med gymnasterne, som man har brug for, for at nå alle redskaber og alle dele af den fysiske træning, som man ønsker. Derfor må du som træner sortere al det unødvendige fra og prioritere de allervigtigste parametre.

Den fysiske træning er en nødvendighed for, at gymnasterne ikke overbelastes og senere måske bliver længerevarende skadet.

På GymTræner 1 – Basis lærte du om skader og fik ti gode råd til at undgå skader. Et af disse råd var at sørge for, at din gymnast anvender den korrekte teknik, uanset om det er et spring på gulv eller i stortrampolin.

Den korrekte teknik forudsætter igen, at gymnasten har den nødvendige fysiske kapacitet og grundtræning. Hvis dette ikke er tilfældet, vil gymnasten kompensere fysisk for at kunne mestre et teknisk element.

Et eksempel på kompensation kan være flikflak med fingrene pegende udad og hænder placeret bredere end skulderbredde – en typisk kompensation for manglende bevægelighed i skuldrene.

Det kan på sigt føre til overbelastning af håndled/underarme.

ØVELSE 5 - FYSISKE FORUDSÆTNINGER

Kom med eksempler på, hvor dine gymnaster ikke lever op til de fysiske forudsætninger og kompenserer med dårligere teknik.

5. Afslutning & 6. Evaluering

Som opstarten har hver træner og forening deres egen måde at afslutte en træning på. De fleste vil stille deres gymnaster op på række igen og give korte informationer, fx om næste træning. Samtidig kan træneren kort evaluere træningen; komme med kommentarer til gymnasterne og/eller spørge til gymnasternes oplevelse af træningen.

7. Restitution

Restitution dækker over kroppens genopbygningsfase efter fysisk træning og efterfølgende udmattelse. Restitution omfatter både søvn, kost, mental og social genopladning.

Jævnfør teorien om skader i GymTræner 1 – Basis, er restitution også en stor del af at forebygge skader – især overbelastningsskader. Husk desuden at øge træningsmængden gradvist og stabilt (maksimalt 10 % om ugen) og at variere træningen, så der ikke er for ensformig belastning på dele af kroppen.

HUSK TJEKLISTEN FRA GYMTRÆNER 1 – BASIS MED DIDAKTISKE OG PÆDAGOGISKE OVERVEJELSER

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



1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORFOR GØR DET MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?

4 HVAD VIL JEG GERNE LÆRE MERE OM?

PRAKTISK PRØVE

Aldersrelateret træning

Styrketræning

Mentale færdigheder

Biomekanik

Sprængteknik

Metodisk opbygning
af teknikstationer

Træningsplanlægning

Praktisk prøve

Øvelsesbank

Læringsmål

Når dette modul er gennemført, har du:

- planlagt en træning baseret på den nye viden du har opnået på denne uddannelse.

Den praktiske prøve består af to dele:

- Del 1 – Forberedelse
- Del 2.a – Opvarmning af kaniner
 - b – Undervisning i teknikstationer

Del 1 - Forberedelse

Du har hjemmefra forberedt en lille del af en opvarmning med en tilknyttet undervisningsmetode som du har lært fra GymTræner 1 - Basis. Eksempelvis "sving" og "følg-mig-metoden".

Derudover vil du få tid til at forberede en case om en fiktiv, men relevant udfordring, som man kan møde som springtræner i en gymnastikforening. Casen indeholder alder på målgruppen af gymnaster samt hvilken teknisk udfordring gymnasterne har. Du skal ud fra disse informationer vælge en teknikstation, som du mener, er egnet til at løse denne udfordring, og træne den korrekte teknik. I den proces skal du dele dit case-spring op i springfaser og vurdere, hvilke(n) fase(r) som er mest relevante at træne specifikt på teknikstationen, for at optimere springets udførelse. Sørg for at anvende din nye forståelse for biomekaniske grundbegreber i valget af teknikstation.

Det forventes, at du har prøvet at bygge din teknikstation, gjort dig overvejelser omkring din opvarmningsaktivitet samt testet at musikken virker inden de praktiske prøver starter.

Del 2.a – Opvarmning af kaniner

Underviser fastsætter en rækkefølge som opvarmningen vil foregå i, hvorefter du skal undervise kaninerne og de andre deltagere på uddannelsen i dit delelement af opvarmningen. Efter at alle deltagerne har lavet deres delelement og opvarmningen er færdig, får du feedback fra gruppen og underviser.

Del 2.b – Undervisning i teknikstationer

Du skal undervise kaninerne og de andre deltagere på uddannelsen i din valgte teknikstation. Det betyder at du skal lade kaniner og medkursister afprøve din teknikstation, hvor du også vil give passende feedback med øje for det udvalgte fokus ved teknikstationen.

Øvelsen tager ca. 5-7 min. Ekskl. Opsætning/oprydning af teknikstationen. Du vil få feedback fra gruppen og underviser efter din prøve.

Til den praktiske prøve bliver du som deltager vurderet efter følgende evalueringpunkter:

- I hvilken grad formår deltageren at forklare, vise og igangsætte øvelsen på teknikstationen på en pædagogisk passende måde?
- I hvilken grad formår deltageren at anvende uddannelsens teori i praksis om hvordan man bygger en god teknikstation?
- I hvilken grad formår deltageren at anvende uddannelsens teori om biomekanik og springfaser i praksis?
- I hvilken grad formår deltageren at tilpasse øvelsen, give fokuspunkter samt feedback til kaninerne?

Den praktiske prøve vurderes som værende bestået/ikke bestået ud fra en samlet vurdering af ovenstående evalueringpunkter, samt din overordnede indsats på hele uddannelsen i både undervisning og praktiske øvelser.



1 HVAD HAR JEG LÆRT?

2 HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3 HVORFOR GØR DET MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?

4 HVAD VIL JEG GERNE LÆRE MERE OM?



ØVELSESBANK

Aldersrelateret træning

Styrketræning

Mentale færdigheder

Biomekanik

Sprøngteknik

Metodisk opbygning
af teknikstationer

Træningsplanlægning

Praktisk prøve

Øvelsesbank

I dette modul kan du som træner stifte bekendtskab med Øvelsesbanken, som er et redskab beregnet til at inspirere, vejlede og udvikle dig som træner. Øvelsesbanken indeholder forslag til indlærings- og springøvelser til dine gymnaster. Brug QR-koden for at se video af øvelsen.

BAGLÆNS SPRING

Araberspring – Flikflak

Det er vigtigt, at gymnasten har gennemgået indlæringen af araberspringet og det stående flikflak, før disse to elementer skal sættes sammen. Dette skal give gymnasterne bedre forudsætninger for at udføre den sammensatte kombination optimalt. I overgangen fra araberspring til flikflak er det vigtigt, at gymnasten rammer en god stemstilling, trækker aktivt med armene og får timet trækket til flikflak rigtigt.

Vigtige pointer:

- Skuldre og hofter peger ligefrem så længe som muligt, før håndisæt i araberspring
- Forreste fod sættes langt og lige frem foran kroppen i araberspring
- Korrekt håndstilling i araberspring (omvendt T eller vendt rundt så meget som muligt)
- Aktiv hoftebevægelse inden landing (corbet/snapdown) i araberspring
- Korrekt stemstilling inden flikflak: bagdelen bagerst, hul position i overkroppen, spændte strakte arme
- Vent til det helt rigtige tidspunkt med at trække armene til flikflak (lade sig falde/læne)
- Aktivt træk med armene til flikflak (+armene trækkes helt igennem og bliver der)
- Aktiv hofte i afsæt til flikflak
- Hovedet trækker først bagover, når armene kommer forbi i flikflak
- Arbejd fra hul til svajet position i flikflak



Araberspring – Ryg

Redskaber

Plateau af tilløbskasser/måtter, grav

Øvelsen

Gymnasten står på et plateau (fx to tilløbskasser). Gymnasten laver forhop araberspring, hvor hænderne bliver sat for enden af tilløbskasserne. Gymnasten skal skulderafvikle, så fødderne kommer så langt ind under kroppen som muligt, sådan at gymnasten kan lande på ryggen i graven (uden at sætte fødderne i).



Video



Araberspring – Baglæns rulle – Hul håndliggende

Redskaber

Airtrack, blød skråkile

Øvelsen

Gymnasten udfører et araberspring, hvor gymnasten lander med strakte ben, med tæerne foran skuldrene. Herfra udføres en baglæns rulle over strakte arme, som afsluttes i en hul håndliggende position.



Video



Flikflak fra trampet

Redskaber

Trampet, tyk måtte

Øvelsen

Gymnasten står på måtten og hopper herfra ind i trampetten med samlede ben, og sætter af og laver flikflak tilbage ud på måtten. Her kommer der fart på flikflak. Ved at springe ind i trampetten opnås fornemmelse af overgangen fra araberspring til flikflak. Vær opmærksom på, at gymnasten rammer den korrekte position i trampetten.



Video



Flikflak i stortrampolin

Redskaber

Stortrampolin

Øvelsen

Gymnasten hopper ned og sidder, mens hænderne sættes i trampolinen ca. ud for bagdelen. Derfra springer gymnasten direkte op til stående og laver flikflak. Dette giver en udgangsstilling før flikflak, der ligner overgangen fra araberspring.



Håndstand - Split-nedgang - Afsæt

Redskaber

Fast skumklods, airtrack, blød skråkile

Øvelsen

Gymnasten står på måtten og hopper herfra ind i trampetten med samlede ben, og sætter af og laver flikflak tilbage ud på måtten. Her kommer der fart på flikflak. Ved at springe ind i trampetten opnås fornemmelse af overgangen fra araberspring til flikflak. Vær opmærksom på, at gymnasten rammer den korrekte position i trampetten.



Udvikling

Når gymnasten er blevet god til denne øvelse, kan nedgangen fra håndstanden konverteres til en nedgang med samlede ben. Gymnasten vil derved lave et mere fjedrende afsæt, fremfor et lidt mere stående afsæt.



Video



Udvikling



Håndstand - Split-nedgang - Flikflak

Redskaber

Airtrack

Øvelsen

Gymnasten svinger op på hænder. Gymnasten foretager en split-nedgang. Når det sidste ben laver nedslag i banen, udfører gymnasten et baglæns afsæt, hvor fokus er på at springe langt bagud. Armene trækkes op til ørerne, og hoften skubbes skråt fremad. Gymnasten skal forsøge at lave så lang en svævefase som muligt. Når gymnasten har roteret ca. en halv omgang, skal hænderne sættes i banen. Herfra udfører gymnasten et kip i hoftelæddet, og benene føres kraftfuldt ned mod banen. Armene trækkes i slutningen af flikflakket ned mod hoften. Det er vigtigt, at gymnasten holder grundpositionen hul, når fødderne laver nedslag i banen.



Udvikling

Når gymnasten mestrer denne øvelse, kan en mølle tilføjes i stedet for håndstanden. Det tekniske forbliver det samme.



Video



Udvikling



Flikflak fra håndstand

Redskaber

Plint, trampet, tyk måtte, fast skumklods, airtrack, blød måtte/grav

Øvelsen

Gymnasten står midt i trampetten, sætter hænderne på plinten, sætter af i trampetten og kommer op og stå på hænder på plinten, benene svinger hurtigt ned i trampetten, og gymnasten sætter af til flikflak ud i grav/måtte.



Udvikling

Udvikling

Gymnasten står på airtracken, sætter hænderne på skumklodsen, sætter af på airtracken og kommer op og stå på hænder på skumklodsen, benene svinger hurtigt ned på airtracken, og der sættes af til flikflak ud i grav/blød måtte. Denne øvelse kan med tiden laves med landing på airtracken.



Araberspring ned ad trappeopstilling - Flikflak

Redskaber

Faste skumklodser (eller tyk måtte + springbanefelter), airtrack, evt. grav

Øvelsen

Gymnasten starter på toppen af trappen. Herfra tager gymnasten et skridt udover trappen med det ben, som er forrest i araberspringet. Hænderne føres skråt fremad – op til ørerne. Når den forreste fod laver nedslag på trinnet, strækkes armene ned efter det næste trin. Gymnasten udfører på denne måde et araberspring ned ad trappeopstillingen.

Når gymnasten rammer banen nederst i trappeopstillingen, skal gymnasten udføre et afsæt til flikflak. Her er det vigtigt, at benene er strakte, og tærerne er nået ind foran skuldrene. I afsættet er det ligeledes vigtigt, at rotationen skabes over hoftelæddet. Dette gøres ved, at gymnasten skubber hoften skråt fremad. I starten kan gymnasten lave flikflakket ud i en blød måtte.



Video



Araberspring – Flikflak fra plateau

Redskaber

Højt plateau (fx tilløbskasser eller tyk måtte), grav/blød måtte, air-track, evt. springbanefelt, evt. stortrampolin

Øvelsen

Gymnasten laver forhop-araberspring på plateau med håndisæt for enden af plateauet og landing og afsæt til flikflak i grav.



Udvikling I

Gymnasten laver forhop-araberspring på et lavt plateau (fx et springbanefelt) med håndisæt for enden af plateauet og landing og afsæt til flikflak fra airtrack. Flikflak laves ud i grav/blød måtte.

Udvikling II

Gymnasten laver forhop araberspring på plateau med landing og direkte afsæt til flikflak på airtrack.



Udvikling III

Denne øvelse kan også udføres i stortrampolin.



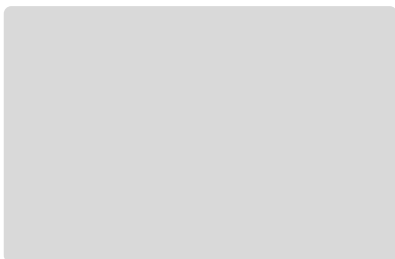
Udvikling I



Udvikling II



Udvikling III



Araberspring – Flikflak med forhop op på plateau

Redskaber

Trampet, tilløbskasser, skumkile, tyk måtte

Øvelsen

Gymnasten tager tilløb til afsæt i trampetten og der skilles ben i springet op på tilløbskasserne. Fra tilløbskasserne laves araberspring ned i skumkilen efterfulgt af flikflak.



Araberspring – Flikflak på kile

Redskaber

Airtrack, kile

Øvelsen

Gymnasten laver araberspring på en kile med landing og afsæt til flikflak på airtrack.



Video



Araberspring – Flikflak til grav

Redskaber

Airtrack, grav

Øvelsen

Gymnasten står på midten af en airtrack og laver tilløb mod graven. Gymnasten sætter hænderne for enden af airtracken, så fødderne lander ude i graven. Fokus er på at lande med samlede fødder og strakte arme pegende skråt ned mod måtten. Herfra fortsættes rundt i flikflak.



Video



Araberspring – Flikflak på raketbane

Redskaber

Tilløbskasser/plint, omvendt trampet, to faste tykke måtter (+ evt. overlægsmåtte) eller en tyk måtte og en lavere måtte.

Øvelsen

Gymnasten står på tilløbskasser/plint og hopper ned i en omvendt trampet. Når trampetten bliver ramt, er det en hjælpende hånd til det gode og lange forhop. Gymnasten skal trække armene frem og op på vej ud af trampetten og søge langt frem. Efter forhoppet laver gymnasten araber-flik.



Video



Araberspring – Flikflak på airtrack

Redskaber

Airtrack

Øvelsen

Gymnasten tager tilløb på airtracken og laver et færdigt og sammensat araber-flik. Det er en god idé at lade gymnasten sætte et strakt ophop på efter flikflakket, helt spændt med Arme, der trækker op til strakt over hovedet. Så forberedes gymnasten på at sætte baglæns salto på.



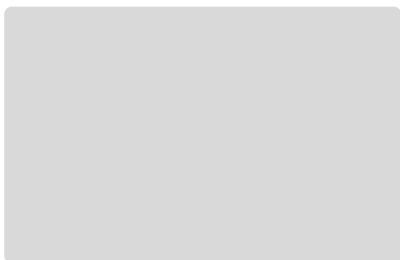
Video

Flikflak – Flikflak

Gymnasterne skal have godt styr på flikflak, før de skal lære at lave to eller flere i træk. Når man laver flik-flik, er det vigtigt, at gymnasten i slutningen af sit flikflak rammer samme stemstilling som i araber-springet i araberspring - flikflak. Den sidste halvdel af flikflakket er altså lidt anderledes, afhængig af om der kommer et flikflak eller en baglæns salto bagefter.

Vigtige pointer:

- Aktiv hoftebevægelse inden landing (corbet/snapdown) i flikflak
- Korrekt stemstilling: bagdelen bagerst, hul position i overkroppen, spændte strakte arme
- Vent til det helt rigtige tidspunkt med at trække armene til flikflak (lade sig falde/læne)
- Aktivt træk med armene til flikflak (+armene trækkes helt igennem og bliver der)
- Aktiv hofte i afsæt til flikflak
- Hovedet trækker først bagover, når armene kommer forbi i flikflak
- Arbejd fra hul til svajet position i flikflak



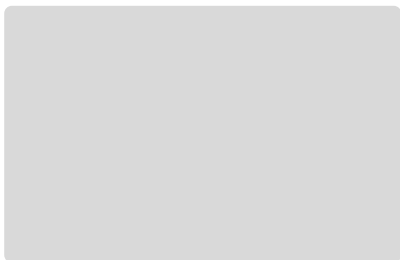
Flikflak – Flikflak på skråkile

Redskaber

Skråkile, evt. airtrack

Øvelsen

Gymnasten laver flikflak-flikflak ned ad bakke.



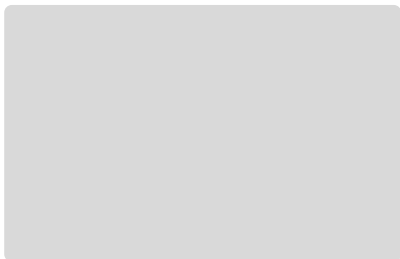
Flikflak – Flikflak til grav

Redskaber

Airtrack, grav/blød måtte

Øvelsen

Gymnasten laver flikflak-flikflak ned ad bakke.



Flikflak – Flikflak på lavt plateau

Redskaber

Airtrack, springbanefelt

Øvelsen

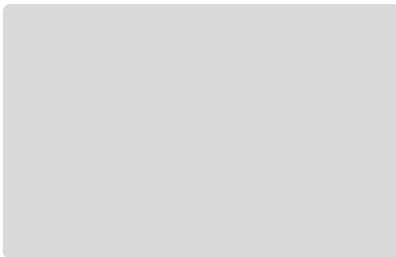
Gymnasten laver det første flikflak på et springbanefelt og lander med fødderne på airtracken. Herfra laves det andet flikflak.

Flikflak – Baglæns salto

Det er vigtigt, at gymnasten har gennemgået indlæringen af flikflak og baglæns salto, før disse to elementer skal sættes sammen. Dette skal give gymnasten bedre forudsætninger for at udføre den sammensatte kombination optimalt. I overgangen fra flikflak til baglæns salto er det vigtigt, at gymnasten rammer den rigtige stemstilling, får trukket armene op til ørerne, kigger frem i afsættet og holder en hul position i overkroppen, mens hofte og tæer er aktive i afsæt/sammenlukning.

Vigtige pointer:

- En god lang flikflak (husk at lade dig falde lidt inden afsættet)
- Aktiv hofte og arme i afsæt til flikflak (+armene trækkes helt igennem og bliver der)
- Aktiv hoftebevægelse inden landing i flikflak
- Armene trækkes strakte og aktivt op til ørerne i overgangen
- Hoften rettes helt ud i afsæt til baglæns salto
- Overkroppen holdes hul, hofte og tæer er aktive
- Aktiv sammenlukning + udlukning i baglæns salto
- Hold hovedet inde i baglæns salto!



Opspring til baglæns rulle fra håndstand

Redskaber

Omvendt trampet (fladstillet – eventuelt med toppen af en træplint), plint, tyk måtte, høj blød landingsflade, evt. blød kile

Øvelsen

Gymnasten står midt i den fladstillede trampet, sætter hænderne på plinten, sætter af i trampetten og kommer op og står på hænder på plinten. Benene svinger hurtigt ned i trampetten, og gymnasten sætter af til hop op på ryggen. I afsættet efter håndstanden trækkes armene op til strakt ud for ørerne, og der landes på ryggen oppe med bøjede ben og hænderne fat om knæene. Læg eventuelt en kile på den høje måtte, så gymnasten kan sætte en baglæns kolbøtte på.



Araberspring – Flikflak – Ophop til ryglanding

Redskaber

Airtrack, bløde klodser/måtter eller høj grav

Øvelsen

Gymnasten udfører araberspring - flikflak, som indlært tidligere. Ved nedslag i banen i slutningen af flikflakket, skal gymnasten være klar til at udføre et afsæt. Her gælder det for gymnasten om at trække armene op til ørerne, samtidig med at hofte skubbes fremad. Gymnasten skal bevæge sig fra en hul kropssposition til et spændt svaj under fodafsættet. Så snart fødderne forlader banen, skal gymnasten igen forme en hul kropssposition og klargøre sig til at lande på ryggen på det opstillede podium. Når gymnasten lander på ryggen, skal den hule kropssposition fortsat holdes.



Video



Video

Flikflak – Ophop til ryglanding – Baglæns-rulle til hul håndliggende

Redskaber

Airtrack, blød skråkile

Øvelsen

Gymnasten udfører en stående flikflak, ved nedslag i banen i slutningen af flikflakket, skal gymnasten trække armene op til ørerne, samtidig med at hoften skubbes fremad. Gymnasten skal bevæge sig fra en hul kropspostion til et spændt svaj under fodafsættet. Så snart fødderne forlader banen, skal gymnasten igen forme en hul kropspostion og klargøre sig til at lande på ryggen på skråkilen. Når gymnasten lander på skråkilen, udføres en baglæns rulle over strakte arme, som afsluttes i en hul håndliggende position.



Video



Udvikling

Håndstand – Split-nedgang – Baglæns salto

Redskaber

Airtrack

Øvelsen

Fra håndstand foretages en split-nedgang. Når det sidste ben laver nedslag i banen, udfører gymnasten et afsæt, hvor fokus er på at springe højt. Armene trækkes op til ørerne, og hoften skubbes skråt fremad. Det er vigtigt, at gymnasten husker de tekniske fokuspunkter fra sine grundpositioner, når de vælger saltoposition. Gymnasten kan udføre landingen af saltospringet på et blødt underlag eller på airtracken.

Udvikling

Når gymnasten er blevet god til denne øvelse, kan et stående flikflak med split-nedgang tilføjes i stedet for håndstanden.



Håndstand - Snapdown - Baglæns salto

Redskaber

Faste skumklodser, airtrack, evt. grav

Øvelsen

Gymnasten svinger op på hænder på skumklodserne. Herfra udfører gymnasten et kip i hoften, som sender fødderne kraftfuldt ned mod banen. Ved nedslag i banen, er det vigtigt, at gymnasten har en hul kropssposition og udfører et afsættet. Armene trækkes op til ørerne, og hoften skubbes skråt fremad. Når gymnastens hofte ligger vandret i luften, må gymnasten udføre den valgte saltoposition. Gymnasten kan lave øvelsen med landing i en blød måtte i starten.



Video

Whipback

Whipbacks er energiskabende tempospring. De forklares bedst som et flikflak, hvor hænderne ikke rører måtten. Det er vigtigt, at gymnasten har fået styr på det rigtige bevægelsesmønster i flikflak, før der arbejdes med whipbacks.

Vigtige pointer:

- Start på bløde redskaber
- Tag udgangspunkt i flikflak
- Fokuser på hoftens bevægelse
- HUSK længde
- Korrekt krospose (inkl. hoved)



Video

Tempoflikflak

Redskaber

Airtrack

Øvelsen

For at give gymnasten den bedste forståelse af, hvad whipbacks skal bruges til, starter indlæringen af whipbacks med tempoflik. Her er det vigtigt, at gymnasten strækker benene (så meget som muligt) i overgangene fra flikflak til flikflak. Ligeledes er det vigtigt, at gymnastens arme bevæger sig op-ned-op-ned osv. i de forskellige faser af tempoflik. Når fødderne er i banen, skal gymnasten stå med armene stukket skråt ned mod underlaget (jo hurtigere og dygtigere ens gymnast er, jo længere nede mod hoften, kan armene trækkes). Herfra trækkes armene (strakt) op til ørerne, mens hoften presses skråt frem og op, for at skabe rotation og løfte gymnastens tyngdepunkt. Det gælder for gymnasten om at skabe så meget energi (bagud) som overhovedet muligt. En typisk fejl ved tempoflik er, at benene bøjes i overgangene, og hovedet bliver kastet bagover.



Video

Høj flikflak - Flikflak

Redskaber

Airtrack, skumklods (eller andet hævet underlag)

Øvelsen

Denne øvelse skal lære gymnasten, at en af de vigtigste forskelle på flikflak og whipback er højden. Den skal give gymnasten erfaring med den timing, der skal rammes i overgangen fra araberspring til whipback. Det kan være en fordel at lave araberspring-højt flikflak uden det efterfølgende flikflak de første par gange. Herefter vil det efterfølgende flikflak fungere som værktøj til gymnastens fortsatte forståelse af, at whipbacks skal skabe bagudrettet energi, som kan anvendes videre i en springserie. Bevægelsesmønstret i denne øvelse er det samme, som i øvelse 1 (tempoflik). Den hyppigste fejl i denne øvelse er, at gymnasten smider skuldrene og dermed ikke får løftet flikflakket højt nok. Derfor er det vigtigt, at klodsen, som gymnasten skal lande på i det høje flikflak, ikke er alt for hård. Af hensyn til belastning i håndled anbefales det heller ikke, at klodsen er alt for blød – en god mellemting er at foretrække.



Video

Stående whipback

Redskaber

Omvendt trampet, blød landingsflade

Øvelsen

Denne øvelse skal lære gymnasten, hvordan en whipback føles. Indtil videre er der blevet arbejdet med tempoflik og høje flik. Nu skal bevægelseserfaringen fra det høje flikflak omsættes til en whipback. Gymnasten stiller sig klar i den omvendte trampet (ligesom til stående flik).

Mens gymnasten forskyder sin vægt bagud, trækkes armene ned til hoften mens benene bøjes for at lave en forspænding til det efterfølgende afsæt. Når det punkt nås, hvor gymnasten er lige ved at falde, strækkes benene (for at skabe et kraftfuldt afsæt), mens armene trækkes op til ørerne.

Her er det ligeledes vigtigt, at hoften skubbes skråt fremad og op. Rotationen i en whipback bør ligge hen over hoften. Første halvdel af en whipback udføres i et spændt svaj. Når gymnasten vender med hovedet ned mod underlaget, kippes hoften ind, og gymnasten former kortvarigt en hoftebøjet kropssposition. Når gymnasten rammer underlaget, gælder det om, at fødderne skal være foran skuldrene. Herefter trykkes hoften skråt fremad og op, så gymnasten går fra en hoftebøjet til en hul kropssposition. Herfra ville en efterfølgende flikflak eller whipback kunne udføres.



Video

Araberspring - Whipback

Redskaber

Airtrack

Øvelsen

Gymnasten laver et araberspring med afsæt på airtracken og til landing i grav eller til semihård måtte.



Høj flikflak - Whipback

Redskaber

Airtrack, skumklods (eller andet hævet underlag)

Øvelsen

Gymnasten laver en høj flikflak som i øvelse 2 efterfulgt af et whipback. Gymnasten kan med fordel lande til grav indtil gymnasten føler sig tryk ved at lande på airtracken.



Video



Flikflak - Whipback

Redskaber

Airtrack

Øvelsen

Gymnasten laver et flikflak efterfulgt af en whipback. Øvelsen kan laves til landing i graven indtil gymnasten føler sig tryk ved at lande på airtracken.



Video

Strakt baglæns salto

Gymnasten skal mestre den lukkede baglæns salto, før arbejdet med hoftebøjlet og strakt salto påbegyndes. Afsættet til den lukkede, hoftebøjede og strakte baglæns salto er ens. Det er bevægelsen efter afsættet, som er forskellig. Når man ønsker at lave en strakt baglæns salto, er det vigtigt, at man husker den hule grundposition. I den strakte baglæns salto presses hoften frem i afsættet, men overkroppen holdes hul i hele springet. I den hoftebøjede baglæns salto, skal gymnasten lukke meget aktivt sammen i hoften med strakte knæ og fodled.

Vigtige pointer:

- Armene trækkes strakte og aktivt op til ørerne i afsættet
- gymnasten kigger lige frem i afsættet
- Hoften presses let frem i afsættet
- Tæerne er aktive i afsættet ("løft med tæerne")
- Overkroppen holdes hul i hele springet
- I strakt baglæns salto: Gymnasten laver den hule position efter afsættet
- I hoftebøjlet baglæns salto: Gymnasten lukker aktivt sammen og ud
- Kig ned langs kroppen i saltoen (hold hovedet!)



Grundpositioner

Redskaber

Gulv/måtte/airtrack

Øvelsen

1.a: For at sikre, at gymnasten er klar til at udføre den strakte baglæns salto, ønsker vi at tjekke den hule grundposition. Gymnasten ligger på gulvet på ryggen. Herfra løftes fødder og overkrop, så den hule grundposition formes.



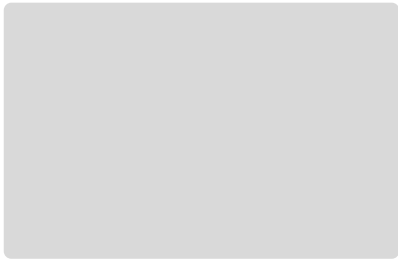
1.b: I den hule position ligger gymnasten på ryggen, benene er samlede, strakte og løftet lidt fra gulvet, armene er strakte over hovedet, og overkroppen runder og er løftet lidt fra gulvet.



Video 1a



Video 1b



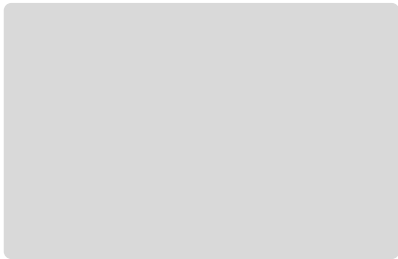
Pendul til hul

Redskaber

2 skumklodser, blød måtte

Øvelsen

Gymnasten ligger mellem to klodser med ryggen ned mod gulvet. Armene er udstrakt til siden, så gymnasten ligger med skulderne på klodserne. En træner eller gymnastmakker løfter nu gymnastens fødder op fra jorden. Gymnasten starter med en strakt kropsholdning – evt. med et lille spændt svaj over hoften. Makker/træner kaster nu gymnastens fødder, så gymnasten kommer rundt i en halv strakt baglæns salto. Gymnasten skal lave den hule position i øvelsen og lande i den hule position på maven. Det er vigtigt, at makker/træner står i en god løfteposition med ret ryg og bruger benene, når der kastes.



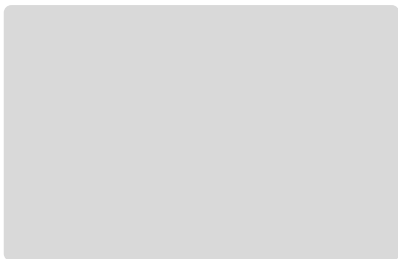
Stående strakt baglæns salto

Redskaber

Plint/pegasus, grav/blød måtte

Øvelsen

Gymnasten udfører strakt hoftebøjning eller strakt baglæns salto stående fra plint/pegasus til landing i grav/blød måtte.



Håndstand - Snapdown - Baglæns salto (hofte/strakt)

Redskaber

Omvendt trampet (fladstillet – eventuelt med toppen af en træplint), plint, måtte/grav

Øvelsen

Gymnasten står midt i den fladstillede trampet og svinger op til håndstand på plinten, benene svinges hurtigt ned, og der sættes af til hoftebøjning eller strakt baglæns salto med afsæt i trampet og landing i måtte/grav.



Strakt baglæns salto i stortrampolin

Redskaber

Stortrampolin, grav

Øvelsen

Gymnasten udfører strakt baglæns salto fra stortrampolin til grav eller i stortrampolin (evt. med en indskubsmåtte).



Video

Baglæns salto med skrue

Det er vigtigt, at gymnasten har godt styr på sin strakte baglæns salto, før arbejdet med skrue påbegyndes. Ydermere er det vigtigt, at man som træner er opmærksom på at vælge den mest optimale skrue-retning for gymnasten. Det ønskes, at gymnasten skruer i samme retning, som det ben der er forrest i araberspring. Et trick til at se, hvilken side gymnasten skruer til, er, at kigge efter hvilken side, maven peger til i den første halve skrue.

Vigtige pointer:

- Løft armene i afsættet
- Hold hovedet
- Kom fri af banen, før skruen påbegyndes (vent, vent, vent!)
- Træk armen i skruesiden aktivt ned
- Hold den hule position og spændingen i kroppen



Video

Skruebevægelse

Redskaber

2 faste skumklodser/plinte

Øvelsen

Gymnasten lægger sig med baglårene på den ene tilløbskasse/plinte og skulderbladene på den anden. Her ligger gymnasten med arme strakt over hovedet – ørerne er gemt væk af armene. Gymnasten trækker nu den første arm ned til brystet. Dette skal være armen i den side, man ønsker at skrue til. Gymnasten påbegynder sin skruebevægelse. Efter ca. $\frac{1}{4}$ skrue, trækker gymnasten den anden arm ned til brystet. Gymnasten fortsætter skruebevægelsen og ender igen med maven op mod loftet. Under hele forløbet er det vigtigt, at gymnasten kigger efter tæerne og holder en hul kropspostion.



Video

Ophop med skrue

Redskaber

Airtrack, 2 faste skumklodser

Øvelsen

Gymnasten starter stående på den ene skumklods med armene ned langs siden. Gymnasten hopper ned på airtracken. Når gymnasten rammer airtracken, trækkes armene op til ørerne. Når gymnasten har sat af fra airtracken, trækkes den ene arm ned til brystet. Dette skal være armen i den side, man ønsker at skrue til. Gymnasten påbegynder sin skruebevægelse og lander efter udførelsen af en $\frac{1}{2}$ skrue på den anden skumklods med front den retning, gymnasten kom fra.

Udvikling

Når gymnasten mestrer denne øvelse med $\frac{1}{2}$ skrue, kan der tilføjes yderligere en $\frac{1}{2}$ skrue, så der i alt udføres en hel skrue. Dette gøres ved at trække den anden arm ned, når gymnasten har udført den første $\frac{1}{2}$ skrue.



Flikflak med ½ skrue – Ryglanding

Redskaber

Airtrack, luftcylinder/flikflaktræner, blød måtte/grav

Øvelsen

Gymnasten udfører en langsom stående flikflak hen over cylinderen/flikflaktræneren. Når gymnasten er i midten af flikflakket (står i håndstand), slipper gymnasten underlaget med den ene arm, som trækkes ned til brystet. Dette skal være armen i den side, man ønsker at skrue til. Gymnasten lander på ryggen med den ene arm ved brystet, og den anden over hovedet. Det er vigtigt, at gymnasten holder en hul kropssposition fra håndstand og videre i øvelsen.



Video



Udspring med ½ skrue – Mavelanding

Redskaber

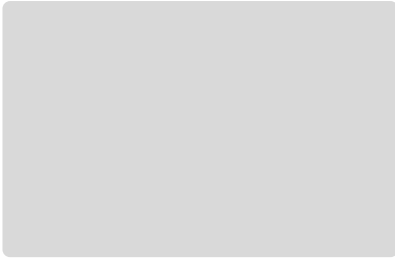
Faste skumklodser/måtter, blød måtte/grav

Øvelsen

Gymnasten starter stående med armene strakt over hovedet på det opstillede podium. Herfra skal gymnasten udføre et fejesving for at skabe forspænding til det efterfølgende afsæt. I afsættet trækkes armene op til ørerne og hoften skubbes skråt fremad. Gymnasten skal hoppe ud og ligge vandret i luften. Når gymnastens hofte ligger vandret i luften, trækkes den ene arm ned til brystet, for at skabe en ½ skrue. Dette skal være armen i den side, man ønsker at skrue til. Gymnasten lander på maven på den bløde måtte. Det er vigtigt, at gymnasten kort efter afsæt finder den hule kropssposition og holder denne indtil øvelsen er afsluttet.



Video



3/4 baglæns salto

Redskaber

Stortrampolin, grav

Øvelsen

Gymnasten udfører 3/4 strakt baglæns salto (en langsom strakt baglæns salto) fra stortrampolin til høj grav og lander på maven i den hule position. Armene bliver over hovedet i hele springet. Herfra trilles en halv omgang til skruesiden, mens armen i skruesiden trækkes ned.

Udvikling I

Gymnasten laver øvelsen som ovenfor, men den ene arm trækkes ned lige før landing (træneren kan evt. give et 'hep' på det rigtige tidspunkt), så gymnasten lander på ryggen i den hule position.

Udvikling II

Gymnasten laver springet som ovenfor, men denne gang trækkes først den ene arm, og lige bagefter den anden arm, så gymnasten laver en hel skrue og lander på maven i den hule position.



Strakt baglæns salto med armene over hovedet

Redskaber

Stortrampolin, grav

Øvelsen

Gymnasten skal udføre en strakt baglæns salto, hvor armene holdes over hovedet hele vejen rundt i saltobevægelsen. Der er primært fokus på form (den hule kropssposition) og kontrol.



Video



Strakt baglæns salto med skrue

Redskaber

Stortrampolin, grav

Øvelsen

Gymnasten udfører den samme strakte baglæns salto som i øvelsen ovenfor. Denne gang trækker gymnasten den ene arm ned til brystet, når maven vender ned mod landingsområdet. Dette skal være armen i den side, man ønsker at skrue til. Det er vigtigt, at gymnasten KUN trækker den ene arm, og lader den anden blive over hovedet. I landingen skal gymnasten altså have én arm på brystet og én arm strakt over hovedet. HUSK gennem hele øvelsen, at gymnasten bør forme en hul kropssposition.



Udvikling

Når gymnasten mestrer den strakte baglæns salto med en halv skrue, kan gymnasten trække den anden arm ind til brystet umiddelbart efter en første arm og derved udføre en hel skrue.



Video



Udvikling

FORLÆNS SPRING (BANE)

De forlæns banespring kraftspring, flyvespring og forlæns salto kan kombineres på forskellige måder (kraft-flyv, flyv-kraft, salto-flyv, flyv-salto). Det er vigtigt, at gymnasten har gennemgået indlæringen af kraftspring, flyvespring og forlæns salto, før disse elementer sættes sammen. Dette skal give gymnasten bedre forudsætninger for at udføre de sammensatte kombinationer optimalt. I dette hæfte er der lavet en opdeling i "kraft-salto" og "startsalto" for klarhedens skyld. I den virkelige verden vil der være mere overlap i, hvordan de forlæns springkombinationer trænes. Kraftspring og flyvespring ligner hinanden en del, og derfor vil mange øvelser være relevante for både kombinationer med kraft- og flyvespring. Vær opmærksom på, at for nogle gymnaster vil det fungere rigtig fint at veksle mellem de forskellige spring, mens det for andre kan skabe forvirring, at springene og overgangene ligner hinanden uden at være ens.

Kraftspring-salto

Det er vigtigt, at gymnasten har gennemgået indlæringen af araberspringet og det stående flikflak, før disse to elementer skal sættes sammen. Dette skal give gymnasterne bedre forudsætninger for at udføre den sammensatte kombination optimalt. I overgangen fra araberspring til flikflak er det vigtigt, at gymnasten rammer en god stemstilling, trækker aktivt med armene og får timet trækket til flikflak rigtigt.

Vigtige pointer:

- Korrekt skulderposition i kraftspring
- Kig på hænderne i kraftspring
- Aktiv samling af strakte ben lige efter lod i kraftspring
- Hold det spændte svaj
- Land med armene oppe ved ørerne
- Hold spændingen i landingen i kraftspring
- Kig frem i afsæt til salto



Kraftspring op ad bakke

Redskaber

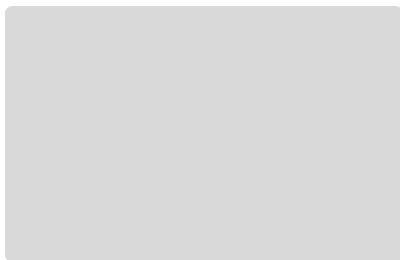
Stor fast skråkile/bakke

Øvelsen

Gymnasten laver et kraftspring op ad bakke. Dette træner gymnasten i at lave et meget kraftigt kraftspring.



Video



Kraftspring - Kolbøtte fra plateau

Redskaber

Tyk måtte/tilløbskasser, airtrack, blød kile (eller grav), evt. tæppefliser, evt. lille fast kile

Øvelsen

Gymnasten laver tilløb, forhop og kraftspring fra måtte/tilløbskasser til landing på airtrack. Tæppefliser, kridtmærke eller lign. kan markere, hvor hænderne skal placeres (for enden af plateauet). Efter kraftspringet laves saltorulle i den bløde kile, og rullen kan efterhånden udvikles til en salto. Det er vigtigt, at gymnasten holder armene ved ørerne i overgangen fra kraftspring til kolbøtte/saltorulle. Øvelsen kan med tiden laves fra en lavere måtte for at give lidt mindre lufttid til at nå at samle benene.

Udvikling

Gymnasten laver tilløb og kraftspring med håndisæt på en lille fast skumkile. Den lille skumkile markerer, hvor springet skal laves, og giver en lille smule lufttid. Efter landing laves saltorulle ned i den bløde kile, og denne kan efterhånden udvikles til en salto. Det er vigtigt, at gymnasten holder armene ved ørerne i overgangen fra kraftspring til kolbøtte/saltorulle.



Kraftspring - Flyverulle

Redskaber

Airtrack, hævet landingsområde

Øvelsen

Gymnasten udfører et kraftspring og lander på banen. Herfra sætter gymnasten af videre i en høj flyverulle. Det er vigtigt, gymnasten holder fokus på at løfte flyverullen, så den ikke bliver lang og flad, men høj og kort. Sig eventuelt, at gymnasten skal kigge frem mod et punkt i afsættet til flyverullen.



Video



Kraftspring - salto til grav

Redskaber

Airtrack, grav/blød måtte

Øvelsen

Gymnasten udfører et kraftspring på airtrack og sætter af til en salto med landing i grav/blød måtte.



Video



Flyvspring - Salto

Redskaber

Stortrampolin

Øvelsen

Gymnasten udfører et flyvespring med afsæt og landing i stortrampolin. Efter nedslag i trampolinen, i slutningen af flyvespringet, sætter gymnasten af til en forlæns salto. Det er vigtigt, at gymnasten holder fokus på at løfte saltoen, så den ikke bliver lang og flad, men høj og kort. Gymnasten kan evt. lave en forøvelse med en kolbøtte til høj grav.



Video



Kraftspring - Salto til høj grav

Redskaber

Airtrack, høj springgrav

Øvelsen

Gymnasten udfører et kraftspring med landing på banen og sætter af til en salto med landing i høj grav. Dette kan være en god forberedelse til at begynde med at arbejde med hoftebøjet eller strakt salto efter kraftspringet.



Video

Startsalto

Startsaltoen, der også kaldes "indspringssalto" eller "salto med bendeling", kan både bruges til at påbegynde en forlæns springserie (fx salto-kraft-salto) eller en baglæns springserie (fx salto-araberspring - flikflak - baglænder). På trods af navnet kan den også bruges i midten af en springserie - dette ser man dog ikke så ofte. Det er vigtigt, at gymnasten har gennemgået indlæringen af forlæns salto og mølle, araberspring- eller kraftspring, før disse elementer sættes sammen. Dette skal give gymnasterne bedre forudsætninger for at udføre den sammensatte kombination optimalt.

Vigtige pointer:

- Let foroverbøjet afsætsposition
- Hellere lang og lav end høj og kort
- Der skal være rotation til 1¼ salto
- Bendeling laves først i udretning (som er sen)
- Hold armene fremme i udretning
- Søg fremad efter saltoen



Video

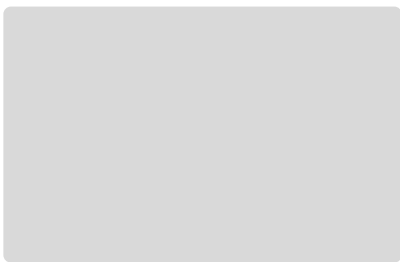
Lys - Håndstand

Redskaber

Fast(e) skumklods(er)/mætter

Øvelsen

Gymnasten ruller op i lys med armene presset i underlaget bag bagdelen. Herfra lader gymnasten hælene falde ned mod underlaget. Gymnasten skal forsøge at holde en hul kroppsposition under bevægelsen. Armene bevæger sig nede fra hoften og op til ørerne. Når gymnastens hofte rammer det opstillede podium, foretages en bendeling. Gymnasten skal forsøge at ramme banen oppe på tå med det bagerste ben. Herfra bevæger gymnasten sig frem til det forreste ben, og svinger op i en håndstand. Øvelsen kan også laves i en lettere version, hvor gymnasten fra lys lukker sig sammen i den lukkede position (evt. med knæfatning) og herfra laver bendeling til håndstand eller mølle.



Rulle på klods - Mølle

Redskaber

Saltoplint, evt. rullemåtte

Øvelsen

Gymnasten laver en rulle på saltoplinten. Rullen slutter med bendeling og vejrmølle.



Flyverulle til araberspring

Redskaber

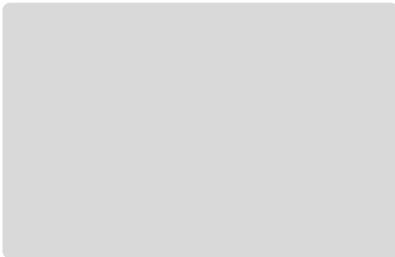
2 tilløbskasser (eller en saltoplint), skråkile, airtrack, sidekasse, grav/blød måtte

Øvelsen

Gymnasten udfører en flyverulle på det opstillede skrå podium. Når gymnastens hofte rammer det opstillede podium, foretages en ben-delning. Gymnasten skal forsøge at ramme banen oppe på tå med det bagerste ben. Herfra bevæger gymnasten sig frem til det forreste ben og svinger afsted i araberspringet.



Video



Salto - Mølle

Redskaber

Airtrack, grav/måtte

Øvelsen

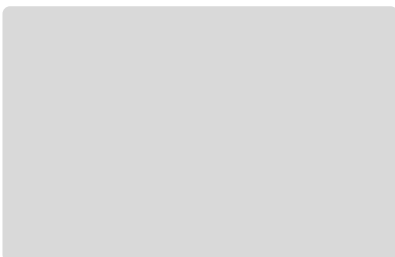
Gymnasten udfører salto - mølle ud i grav/måtte. Gymnasten kan også arbejde med at lave saltoen hoftebøjet eller strakt.

Udvikling

Med tiden kan gymnasten udføre springet på airtracken. Overgangen kan evt. trænes med en tynd softmåtte på airtrack.



Video



Salto - Araberspring

Redskaber

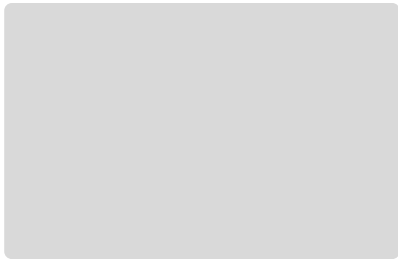
Airtrack, grav/måtte

Øvelsen

Gymnasten udfører salto - araberspring ud i grav/måtte. Gymnasten kan også arbejde med at lave saltoen hoftebøjet eller strakt.

Udvikling

Med tiden kan gymnasten udføre springet på airtracken. Overgangen kan evt. trænes med en tynd softmåtte på airtrack.



Salto - Kraftspring

Redskaber

Airtrack, grav/måtte

Øvelsen

Gymnasten udfører salto-kraftspring ud i grav/måtte. Gymnasten kan også arbejde med at lave saltoen hoftebøjet eller strakt.

Udvikling

Med tiden kan gymnasten udføre springet på airtracken. Overgangen kan evt. trænes med en tynd softmåtte på airtrack.



Salto - Kraftspring med "øjenkontakt"

Redskaber

Airtrack, springbanefelt, sportstape

Øvelsen

Gymnasten udfører en forlæns salto hen over springbanefeltet. På springbanefeltet er der sat et kryds (lavet af sportstape). Gymnasten forsøger at holde sig strakt indtil tape-krydset på springbanefeltet kan ses, hvorefter gymnasten udfører den valgte saltoposition. Som træner er det særligt vigtigt at hjælpe gymnasten til at forstå vigtigheden af orienteringen i denne øvelse. Gymnasterne skal være 100 % sikre på, at de ser krydset.



Video



Salto - Flyv - Ryg

Redskaber

Airtrack, luftcylinder, blød grav/måtte

Øvelsen

Bemærk: I denne øvelse laves startsaltoen uden bendeling. Gymnasten laver en forlæns salto og lander med samlede spændte ben foran luftcylinderen. Herfra bouncer gymnasten videre i et 3/4 flyvespring, hvor gymnasten skal bounce med forsiden af kroppen på cylinderen for at komme op i en håndstand. Herfra lader gymnasten hælene falde forover, ned mod den bløde måtte. Det er vigtigt, at gymnasten i faldet former kroppen i et spændt svaj. Gymnasten skal forsøge at holde hænderne i banen, helt indtil gymnasten lander med ryggen ned mod den bløde måtte. Når gymnasten lander på måtten, skal det spændte svaj fortsat holdes. Det betyder, at det kun er hæle og skulderblade, der har kontakt med underlaget.



Video

FORLÆNS SPRING (TRAMPET)

Indspring i trampet

Når gymnasten kommer løbende med fuld fart ned mod trampetten, er det vigtigt, at denne fart udnyttes bedst muligt ind i trampetten. Dette sikres ved at have trænet indspring og armtræk. Indspringet skal foregå med afsæt på ét ben og være langt. Når gymnasten sætter af, gælder det om at komme ind i en hoftebøjet position – få tæerne trukket frem og op under kroppen, så de kommer først ind i trampetten. Armene har to muligheder: 1) de kan foretage et rundsving undervejs i indspringet, 2) de kan ligge strakt ned langs benene i indspringet. Vigtigst er det, at gymnasten rammer trampetten med let bøjet hoft og armene skråt foran kroppen (på vej opad). Herfra skal gymnasten presse sig ud i en hul kropssposition, før trampetten er trykket helt i bund. Det er vigtigt, at gymnasten får bremset armene ved ørerne, inden trampetten forlades. Denne timing er svær! Særligt for mindre børn og begyndere kan det være svært at koordinere denne bevægelse. Det er derfor vigtigt, at denne trænes mange gange uden farten fra tilløbet. I forbindelse med disse indspringsforøvelser skal man være opmærksom på, at der er forskel på stemstillingens vinkel, alt efter om gymnasten skal udføre et ophop eller et forlæns saltospring.

Vigtige pointer:

- Tilløbet skal være en acceleration, hvor tophastighed først nås, når man nærmer sig trampolinen
- Spring ikke længere udefra, end du har styrke til
- Indspring fra et ben, afsæt med to ben i trampetten
- Hul kropssposition i afsættet
- Armene skal være oppe, når trampetten forlades



Rundsving til ophop

Redskaber

Faste skumklodser/plint, trampet, landingsmåtte

Øvelsen

Gymnasten træder udover kanten på klodserne/plinten. Undervejs foretages et rundsving med armene. Dette skal times, så gymnasten rammer trampetten med armene oppe ved ørerne (der er ikke tid til at få armene derop, efter gymnasten har ramt trampetten i denne øvelse). Det er vigtigt, at trampetten rammes med en hul kropssposition.



Video



Tilbagespring

Redskaber

Skumklods, airtrack

Øvelsen

Konceptet er det samme i denne øvelse som i øvelse 1. Dog fokuserer denne øvelse på, at gymnasten skal skabe en mere skrå vinkel, som medfører, at der springes bagud efter afsæt på airtracken. Når gymnasten træder udover kanten på skumklodsen, skal der formes en mindre hoftebøjning. Lige inden kontakt med banen, skal denne hoftebøjning rettes ud, og anvendes som trykkraft ned i banen. Armene foretager fortsat et rundsving og ender ved ørerne.



Video



Gå - indspring - stop

Redskaber

Springbræt

Øvelsen

I denne øvelse tilføjer vi en lille smule "tilløb". Gymnasten går 2-3 skridt, hvorefter der udføres et indspring, hvor armene foretager et rundsving, og tæerne trækkes op, så de kommer først hen på springbrættet. Gymnasten skal stoppe på springbrættet. Her skal armene være oppe ved ørerne og overkroppen formet i den hule grundposition. Denne øvelse skal give gymnasten en forståelse af timingen af armtræk og indspring samtidigt.



Video



Indspring og armtræk på "foam-trainer"

Redskaber

Foamtrainer el.lign.

Øvelsen

Denne øvelse fokuserer på, at gymnasten skal kunne sætte indspring og armtræk sammen med tilløb i fuldt sprint. Gymnasten sprinter hen mod foamtraineren og foretager sit indspring + armsving. Husk den hoftebøjede position i indspringet, så gymnasten får tæerne først ind i foamtraineren. Ved mødet med foamtraineren presses hoften skråt opad, så gymnasten ender i en hul kropposition med armene ved ørerne.



Video



Armsving - Salto

Redskaber

Faste skumklodser/plint, trampet, landingsmåtte/grav

Øvelsen

Denne øvelse minder om øvelse 1 og har samme fokus. Dog vil denne øvelse være første gang træningen af armtræk kombineres med den forlæns salto. Det er vigtigt at huske på timingen af armtrækket, så armene er ved ørerne, når saltoen startes.



Video

Strakt forlæns salto

Afsættet til den lukkede, hoftebøjede og strakte salto er ens. Det er primært bevægelsen efter afsættet, som er forskellig. Når man ønsker at lave en strakt forlæns salto, er det vigtigt, at man husker på den hule grundposition. Det er denne grundposition kroppen skal have både i afsættet og i luften.

Vigtige pointer:

- Armene skal være oppe ved ørerne i afsættet
- Armene føres hurtigt ned foran kroppen (skaber rotation)
- Hul position i overkroppen og hold hagen inde
- Hænderne placeres foran på lårene
- Spænd bagdelen



Grundpositionen

Redskaber

Gulv/måtte/airtrack

Øvelsen

For at sikre, at gymnasten er klar til at udføre den strakte forlæns salto, ønsker vi at tjekke den hule grundposition. Gymnasten ligger på gulvet på ryggen. Herfra løftes fødder og overkrop, så den hule grundposition formes.



Video



Håndstand fald – Hul position

Redskaber

Faste skumklodser/plinte, blød landingsmåtte/grav

Øvelsen

Gymnasten svinger op i en håndstand. Herfra falder gymnasten spændt til landing på ryggen i den hule kropssposition. Imens gymnasten falder, trækkes armene fra ørerne og ned til lårene. Denne øvelse har fokus på timingen af armenes bevægelse i den færdige strakte salto.



Video



Strakt salto - Ryg

Redskaber

Trampet, høj blød landing, evt. plint

Øvelsen

Gymnasten udfører $\frac{3}{4}$ strakt salto, og lander på ryggen i den hule kropsposition.

Denne øvelse har fokus på gymnastens forståelse af den korrekte kropsposition i den færdige strakte salto. Øvelsen kan både laves med nedspring i omvendt trampet og med tilløb.



Strakt salto

Redskaber

Trampet, tyk måtte/grav

Øvelsen

Gymnasten laver tilløb, sætter af i trampet og laver strakt salto med landing i måtte/grav.



Video

Forlæns salto med skrue

Forlæns salto med skrue kan trænes både på lukket, hoftebøjjet og strakt salto. Lukket og hoftebøjjet forlæns salto med skrue er ikke så brugt i springgymnastikken (det er dog meget almindeligt i fx stortrampolin), men det kan være en god idé at træne skrue på alle positioner, så springerne kender bevægelsen, når de en dag skal arbejde med dobbeltsalto med skrue. For nogle gymnaster er det også en mulighed for en succesoplevelse med at lære noget nyt, selvom de eksempelvis ikke mestrer strakt salto endnu. Og så kan det for nogle gymnaster hjælpe at træne på lukket og hoftebøjjet salto med skrue, hvis de har tendens til at skrue for tidligt, da man først skal lukke sammen og så skrue.

Det er vigtigt, at man som træner er opmærksom på at vælge den mest optimale skrueretning for gymnasten. Det ønskes, at gymnasten skrue i samme retning, som det ben der er forrest i kraftspring. Et trick til at se, hvilken side gymnasten skrue til, er at kigge efter hvilken side maven peger til i den første halve skrue. Når man begynder at arbejde med skrue, kan gymnasten godt få "skrue-kuller", hvor de pludselig ikke engang kan lave en forlæns salto uden at skrue, så man skal være forberedt på at arbejde frem og tilbage mellem en god strakt forlæns salto og salto med skrue og bygge springet langsomt op.

Vigtige pointer:

- Armene skal være oppe ved ørerne i afsættet
- Kom fri af trampetten før skrue påbegyndes (vent, vent, vent!)
- Træk armen aktivt ned modsat skruesiden
- Hold den hule position
- Hold hovedet



Skrue ned ad kile

Redskaber

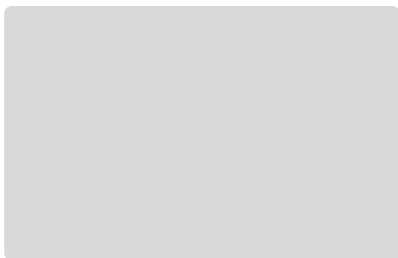
Fast skumklods, måtte/airtrack

Øvelsen

Gymnasten står med front mod siden af en kile. Herfra laves en rulle op på kilen med udretning til den hule position. Herfra trækkes armene til brystet (evt. en ad gangen), og gymnasten triller helt spændt ned ad kilen. Vær opmærksom på, hvilken side gymnasten skrue til, så de stiller sig på den rigtige side af kilen.



Video



Rulle hop ½ skrue

Redskaber

Fast skumklods, måtte/airtrack

Øvelsen

Gymnasten laver en rulle på skumklodsen og lander med samlede fødder og hænderne på lårene. Herfra hoppes en halv skrue til den rigtige skrueside.



Video



Rulle over klods med $\frac{1}{2}$ skrue

Redskaber

Fast(e) skumklods(er), måtte

Øvelsen

Gymnasten laver en rulle på skumklodsens. Kort inden gymnasten sætter fødderne i jorden, laves en halv skrue til den rigtige skrueside.



Video



Ryg $\frac{1}{2}$ skrue stå

Redskaber

Stortrampolin

Øvelsen

Gymnasten starter med at stå i trampolinen. Herfra foretages et spring ned på ryggen. Når trampolinen rammes, skal gymnasten sørge for at holde en hul kropssposition. Når gymnasten bouncer op fra trampolinen igen, skal den ene arm trækkes ned til brystet. Det skal være den modsatte arm i forhold til den side, der skrues til. Hvis gymnasten fx ønsker at skruer til højre, skal den venstre arm trækkes ned.



Video



$\frac{3}{4}$ forlæns salto - $\frac{1}{2}$ skrue stå

Redskaber

Stortrampolin

Øvelsen

Gymnasten skal udføre $\frac{3}{4}$ salto med landing på ryggen. Herfra skal gymnasten bounce op til benene. I svævefasen efter dette bounce, udfører gymnasten en $\frac{1}{2}$ skrue, før der landes på benene.



Video



Lukket salto med halv skrue

Redskaber

Trampet, tyk måtte/grav

Øvelsen

Gymnasten laver tilløb, afsæt og lukket salto med landing i måtte/grav. Lige efter landing hopper gymnasten en halv skrue til deres skrueside.

Udvikling

Gymnasten kan nu prøve at påbegynde skruen lige før landing. I starten skruer de måske kun 1/8 skrue, og det er helt fint. Så kan de langsomt arbejde sig hen imod en halv skrue. Nogle fanger timingen hurtigere end andre. Vær opmærksom på, at gymnasten retter ud i hoften og knæ, men holder den hule position i overkroppen, holder armene inde til kroppen i skruen, og kigger ned mod måtten til skruesiden. Hvis gymnasten begynder at skrue for tidligt, kan det være en idé at gå tilbage til en almindelig lukket salto og så skifte mellem lukket og lukket med skrue. Træneren kan evt. give et "hep", når gymnasten skal lukke ud og skrue.



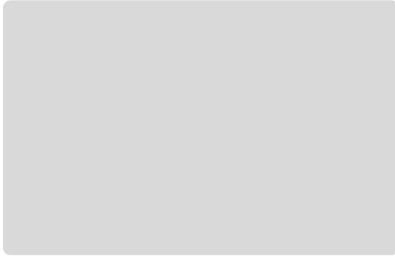
Hofte-ud

Redskaber

Trampet, saltoplint, tyk måtte/grav

Øvelsen

Gymnasterne laver tilløb, afsæt og hoftebøjet salto over saltoplint. Hænderne slipper benene på vej over saltoplinten og der lukkes ud. Ved udlukning rettes hoften aktivt ud, og der laves en halv skrue. Med tiden kan saltoplinten fjernes. Vær opmærksom på, at gymnasten retter ud i hoften, men holder den hule position i overkroppen, holder armene inde til kroppen i skruen, og kigger ned mod måtten til skruesiden. Træning af skrue på en hoftebøjet salto kan hjælpe gymnaster, der skruer for tidligt (de skal lukke ind og røre benene, før de må skrue), og det kan også bruges som en forberedelse til at arbejde med hoftebøjet dobbeltsalto med skrue.



Strakt salto – Ryg med skrue

Redskaber

Trampet, høj blød landing

Øvelsen

Gymnasten udfører $\frac{3}{4}$ strakt salto og lander på ryggen i den hule kropsposition. I denne øvelse skal gymnasten dog holde armene strakt over hovedet i hele springet. Efter landing på ryggen trækkes den ene arm (modsatte arm af skruesiden) ind til kroppen, og gymnasten triller en halv omgang til mave.

Udvikling I

Når gymnasten mestrer denne øvelse, kan armtrækket og skruen foretages lige inden landing. Træneren kan evt. sige en lyd, der indikerer, hvornår skruen skal trækkes. Dermed vil gymnasten lande på maven med den ene arm oppe. Herfra kan gymnasten evt. trille en halv skrue mere.

Udvikling II

Når gymnasten kan lave strakt salto med halv skrue til mave, kan gymnasten begynde at trække den anden arm ind umiddelbart efter den første og lave en hel skrue med landing på ryggen. Gymnasten skal holde den hule kropsposition i hele springet og holde hovedet i en neutral stilling.



Strakt salto – Fald med $\frac{1}{2}$ skrue

Redskaber

Stortrampolin/trampet, blød landing

Øvelsen

Gymnasten udfører en strakt forlæns salto og lander med armene strakt over hovedet. Herfra falder gymnasten forover, mens den ene arm trækkes ned til brystet for at udføre en $\frac{1}{2}$ skrue (armen modsat skruesiden trækkes ned). Gymnasten lander på ryggen i en hul kropsposition med en arm ved brystet og en arm strakt over hovedet.



Video



Udvikling

Udvikling

Med tiden kan gymnasten lave den halve skrue lige inden landing i måtten (evt. med et "hep" fra træneren).



Strakt salto med ½ skrue – Fald med ½ skrue

Redskaber

Stortrampolin/trampet, grav

Øvelsen

Gymnasten udfører en forlæns strakt salto med en ½ skrue. Dette gøres ved at den ene arm trækkes ned til brystet. Gymnasten lander på benene med den ene arm ved brystet, og den anden strakt over hovedet. Gymnasten falder nu bagover, mens armen, som før var over hovedet, trækkes ned til brystet. Dette skaber yderligere en ½ skrue, så gymnasten lander på maven. Når denne øvelse skal blive til en flydende hel skrue, arbejdes der med, at gymnasten skal trække armen tidligere og tidligere.



Video

Overslag

Et overslag kan laves både over en saltoplint (der kan vendes både på den korte, den lange og den høje led), en træplint eller en pegasus/plest. Det kan være en fordel at starte på saltoplinten, indtil gymnasterne er trygge ved springet. Overslaget har mange fællestræk med både flyvespring og hovedspring (lavt overslag), så mange af forøvelserne til disse (beskrevet i Kvalitet i Børnegymnastikken) vil være relevante for overslag også. Teknikken i overslag afhænger lidt af, hvad man skal bruge det til. Det bruges både som enkeltstående spring, og som grundlag for at arbejde videre med eksempelvis overslag-salto.

Vigtige pointer:

- Kig frem i afsættet
- Søg langt frem med hænderne på redskabet
- Kig på hænderne
- Pres skuldrene ud i det spændte svaj på redskabet og hold positionen til landing



Håndstand - Bounce

Redskaber

Luftcylinder eller tyk elastik spændt ud mellem to stabile genstande, blød måtte

Øvelsen

Gymnasten står på hænder med maven mod luftcylinderen/elastikken. Gymnasten holder den spændte svajede position i kroppen og "bouncer" op og ned på cylinderen/elastikken. Den bløde måtte ligger ved gymnastens rygside som sikkerhed, hvis de får overbalance.



Video 1



Video 2



Hop mod håndstand

Redskaber

Trampet, faste skumklodser/måtter

Øvelsen

Gymnasten står med samlede ben i en trampet som hælder ind mod faste skumklodser/måtter, som er placeret oven på hinanden ind mod en væg (så de ikke flytter sig). Begge hænder placeres på klodserne, og gymnasten skal kigge på fingrene, men der hoppes med samlet afsæt, således at benene kommer mod lodret og ned i trampolinen igen. Øvelsen gentages flere gange efter hinanden. Der skal være fokus på samlede strakte ben og tæer samt strakte arme i hele øvelsen. Øvelsen skal forstås som en dynamisk øvelse, hvor gymnasten laver flere hop til håndstand efter hinanden uden at komme helt op i lodret.



Video



Håndstand - Ryg med afsæt i trampet

Redskaber

Plint/faste skumklodser, omvendt trampet, saltoplint, høj blød landingsflade

Øvelsen

Gymnasten står på en plint/skumklods med samlede ben og arme langs siden og hopper ned i en omvendt trampet. Armene føres frem og begge hænder placeres på saltoplinten, gymnasten skal kigge på fingrene. Benene føres samlede og strakt mod lodret. Spændingen i kroppen holdes, og gymnasten falder strakt ned på ryggen i den bløde landingsmåtte.



Video



Overslag i omvendt trampolin

Redskaber

Plint/faste skumklodser, omvendt trampet, saltoplint, måtte/grav

Øvelsen

Gymnasten står på en plint/skumklods med samlede ben og arme langs siden og hopper ned i en omvendt trampet. Armene føres frem og begge hænder placeres på saltoplinten, gymnasten skal kigge på fingrene. Gymnasten fortsætter hele vejen rundt i et overslag med landing i måtten.



Video



Overslag - Ryg

Redskaber

Trampet, saltoplint, høj grav

Øvelsen

Gymnasten tager tilløb til afsæt i trampet. Herfra laver gymnasten samme armtræk som i øvelserne ovenfor, hænderne sættes på saltoplint eller i høj grav, og gymnasten fortsætter til håndstand. Herfra falder gymnasten spændt og strakt til ryg i graven.



Video



Video

Overslag

Redskaber

Trampet, saltoplint, måtte/grav

Øvelsen

Gymnasten tager tilløb til afsæt i trampet. Herfra laver gymnasten samme armtræk som i øvelserne ovenfor, og hænderne sættes på saltoplinten. Gymnasten laver et overslag med landing i måtte/grav. Gymnasten skal holde armene over hovedet helt indtil springet er landet.

Udvikling

Med tiden kan gymnasten lave øvelsen på andre redskaber, fx en træplint eller en pegasus.



Gym Danmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND



Gym Danmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

LITTERATURLISTE

Aldersrelateret træning

Team Danmark (2016). ATK 2.0 Træning af børn og unge. Side 234-237.
DIF (2011). Aldersrelateret træning - for børn og unge. Side 25.

Styrke træning

DIF 'Styrketræning'. Side 37-38.

Mental færdigheder

"Springsikker - basis: Måtte & Trampet 1". Side 10.

Træningsplanlægning

Dorte Aagaard; Motivation
"GymTræner - Hjælpetræner idrætsgymnastik"
Team Danmark (2016): ATK 2.0 Træning af børn og unge
GymDanmark: "Det trænerskabte motivationsklima".

På GymTræner 1 – Specialedel Spring lærer du at bruge de værktøjer, du har fået med dig fra GymTræner 1 – Basis.

Du lærer at udvikle og fastholde dine gymnaster, hvor fokus er på den enkelte træning med afsæt i undervisning af børn.

På uddannelsen arbejdes der med følgende:

- Aldersrelateret metodisk opbygning af spring på bane og trampet
- Biomekanik i forbindelse med opbygning af teknikstationer
- Kravsanalyse ift. relevant styrketræning til springtræningen
- Målsætninger og evaluering
- Træningsplanlægning af en enkelt springtræning
- Konkurrence og opvisning for børn og unge
- Refleksion over en enkelt træning og de valg/fravalg der gøres

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.