

Upplägg och lekar för svårighetsinläring

Friståendelotto

Leken är fartfylld och rolig för gymnasterna då de samarbetar och tävlar i grupp och de blir snabbt varma. Ett tips är att ha övningar/stationer som inte kräver fullt fokus och kvalitet utan snarare repetition, exempelvis styrkeövningar för att klara en svårighet.

Förberedelser:

- Förbered spelbrickor med ett rutnät som är 3 x 3 rutor och fyll i siffrorna 1-9, med en siffra i varje ruta. Det går också att öka antalet rutor för fler övningar/stationer.
- Kom på nio olika övningar/stationer, exempelvis benlyft i piksittande och grenupdrag i ribbstol, och skriv de på varsin lapp. Numrera lapparna 1-9 och sprid ut i träningslokalen.
- Dela in gymnasterna i mindre grupper, cirka två till fyra gymnaster per grupp. Dela ut en spelbricka och en penna till varje grupp.

Utförande:

- Presentera grupperna och förklara övningarna/stationerna för gymnasterna.
- Grupperna ska nu tävla mot varandra och se vilken grupp som hinner utföra övningarna/stationerna snabbast.
- När en grupp har utfört en övning/station får de kryssa för motsvarande siffra på spelbrickan.
- När en grupp fått en rad, två rader, och så vidare skriker de BINGO. Den grupp som fyllt hela brickan först vinner.
- En variant är att dela ut poäng den grupp som är först att få bingo på respektive rad, och att den grupp med flest poäng när leken är slut vinner.

Uppdragskurragömma

Leken är fartfylld och rolig för gymnasterna och den är ett bra sätt för att skapa variation på träningen.

Förberedelser:

- Ställ fram redskap i träningslokalen som gymnasterna kan gömma sig bakom.
- Kom på fem uppdrag som gymnasterna ska utföra, exempelvis tre galopp hopp från knä eller sparka upp på händer tre gånger.

Utförande:

- Presentera uppdragen för gymnasterna.
- Du som tränare blundar och räknar högt till tio. Under tiden ska gymnasterna utföra uppdragen och innan ledaren tittar igen ska de ha gömt sig bakom redskapen.
- Du som tränare öppnar ögonen igen och står still. Om du ser en gymnast som inte hunnit gömma sig får hen till exempel börja om med uppdragen eller stå över nästa omgång, och fortsätta med uppdragen efter det.
- Därefter blundar du som tränare och räknar till tio igen och gymnasterna fortsätter utföra uppdragen.
- När gymnasterna är klara med uppdragen ska de dunka tränaren i ryggen.
- Fortsätt tills alla gymnaster är klara med uppdragen.

Uppdrag parvis

Detta träningsupplägg skapar kvalitet och samarbete mellan gymnasterna. Det kan också skapa en större förståelse hos gymnasterna genom att de tittar på varandra och analyserar varandras övningar.

Förberedelser:

- Förbered cirka tio övningar eller svårighetsmoment som är anpassade efter gruppens målsättning som gymnasterna ska utföra två och två.
- Om det finns möjlighet, be gymnasterna att ta med sin telefon för att filma.

Utförande:

- Gymnasterna utför övningarna två och två, med fem repetitioner per övning.
- På repetition ett, tre och fem ska gymnasterna titta på varandra i paren och eventuellt filma, och ge tips för utveckling.
- På repetition två och fyra ska de utföra övningen samtidigt.

Stationsträning

Detta träningsupplägg ger möjligheter till gymnasterna att effektivt träna på svårighetsmoment. Stationerna går att utföra i olika svårighetsnivåer så att gymnasterna får träna på sin individuella nivå och hålla ett högt tempo.

Förberedelser:

- Förbered övningar som gymnasterna ska utföra, anpassade efter gruppens målsättning. Tänk på att stationerna även ska kunna anpassas efter gymnasternas individuella nivå.
- Det är lagom med två till fyra gymnaster per station samtidigt.

Utförande:

- Gymnasterna utför stationerna under en bestämd tid alternativt efter ett bestämt antal övningar per station.