

# Gymnastikpyramiden

## Så här använder du gymnastikpyramiden

Du kan antingen rita en egen pyramid, eller använda dig av mallen på sista sidan i det här dokumentet. Börja med att överst lägga in den färdiga övningen som gymnasterna ska lära sig. Fyll sedan på pyramidens olika våningar med de olika delarna:

### Ledarskap

Vilka delar av ledarskapet som behövs för en viss övning kan ibland vara svårt att peka ut. Det viktiga är att du som tränare hela tiden utvecklar ditt ledarskap och stärker de delar som kan behöva vara starka för vissa övningar, till exempel tillit, pedagogik, social trygghet och glädje.

### Motoriska färdigheter

Automatisering av grundläggande motoriska färdigheter är en förutsättning för att lära in nya övningar. Gymnastikens sex rörelsemönster är stationära positioner, hopp, repetitiva rörelser, rotationer, svingar och landningar. Det är viktigt att träna på alla men beroende på övning är vissa rörelsemönster viktigare än andra.

### Fysiska förutsättningar

Styrka och rörlighet är en förutsättning för alla gymnastikövningar och för att förhindra skador, många övningar kräver också till exempel explosivitet, spänst och uthållighet.

### Mentala förutsättningar

Beroende på övningens karaktär krävs olika mentala förutsättningar, till exempel självförtroende, motivation, mod, koncentrationsförmåga och förståelse.

### Förövningar

Förövningar är delar av den färdiga övningen som gymnasterna bör träna på inför att kunna göra den färdiga övningen.

## Exempel på gymnastikpyramid för trippel frivolt grupperad 180°



