

Hej,

Nedan kan Du ta del av information kring Borlänge gymnastikklubbs arbete gällande omstrukturering av våra grupper och vad detta innebär för Dig/Ditt barn.

Generell information angående omstrukturering av klubbens grupper

Borlänge gymnastikklubb (BGK) har under sommaren arbetat med omstrukturering av alla klubbens befintliga grupper där syftet är att dels förbättra vår anpassning efter gymnastikförbundets utvecklingsstege och därmed bättre kunna anpassa träningen efter individens behov, dels att på sikt få ett bättre flöde mellan grupperna och att kontinuerligt kunna ta in fler barn från kö-listan. Detta innebär att Du/Ditt barn kan ha tilldelats en plats i en ny grupp bestämd utifrån nuvarande kunskapsnivå. Det kan också innebära att Du/Ditt barn är kvar i tidigare grupp. Du/Ditt barn kan eventuellt ha fått nya träningstider och dag/dagar samt nya ledare. Vi har gjort och gör vårt bästa för att tillmötesgå önskemål från föräldrar, ledare och gymnaster.

Kategorisering av träningsnivå (Gruppenamn/Lagnamn)

I och med omstruktureringen är grupperna indelade i olika kategorier som utformats efter kunskapsnivå, se bilaga 1. Kategoriseringarna/gruppenamnen är främst för att underlätta för kanslist och ledare när de arbetar administrativt.

BGK

I BGK finns 10 olika kategorier:

- Akrobatik
- Drill
- Familjegymnastik
- Nybörjarsatsningen (NB)
- Bas
- Förberedande tävling (FB TÄ)
- Truppgymnastik (Trupp/Tävling)
- Kvinnlig artistisk gymnastik (KvAG)
- Gymmix
- Parkour

Bilaga 1

Akrobatik

Akrobatik innehåller disciplinerna parakrobatik och acroyoga. I akrobatik arbetar man oftast två eller flera i tricken. Tricken görs ofta med en eller flera baser och en flygare. Baserna är personerna som lyfter eller bär flygaren från marken med antingen händer eller fötter. Flygaren är personen som blir lyft från marken och genomför något trick med hjälp av sin bas. Man använder så kallade spotters för att hålla tricken säkra och arbetar därför alltid minst tre personer per grupp.

Drill

Drill är en gymnastik- eller dansart/sport som utövas med olika redskap. I Sverige finns det tre olika former av drill: marschdrill, showdrill och tävlingsdrill (sportdrill). Tävlingsdrillen liknar rytmisk gymnastik och är en kombination av dans, gymnastik och stavteknik. Show- och marschdrill är nära besläktat med color guard och cheerleading. Tävlingsdrill har klasserna team (minst 4 personer), duett och solo.

Gymnastik

Familjegymnastik

Familjegymnastik riktar sig till de allra yngsta i vår förening och innebär att vi på ett lekfullt sätt lär barnet, tillsammans med aktiv förälder, gymnastikens grunder så som åla, krypa, gå, springa, hoppa, hänga, klättra, kasta och rulla. Vid 5 års ålder är barnet redo att fortsätta sin träning i våra basgrupper (BAS).

Nybörjarsatsning (NB) & BAS

Nybörjarsatsningen och basverksamhet syftar till att ge barnen chansen att ha riktigt kul i gymnastikhallen. Vi lär ut grunderna inom gymnastik på ett roligt och varierat sätt. Gymnastiken går ut på rörelseglädje och ger en grundläggande motorisk träning. Syftet är att ge en allsidig träning och att stärka barnens motorik och koordination. När barnet enligt ledarna anses vara kunskapsmässigt redo för nästa steg fortsätts träningen i våra förberedande tävlingsgrupper (FB TÄ).

Förberedande tävling (FB TÄ)

Förberedande tävling ger barnet möjlighet att träna på att stå på händer och göra volter. Barnen övar upp sin kroppskontroll genom grundläggande gymnastiska övningar som kullerbyttor, hjulningar, handstående, flick-flack, handvolter och volter. Denna kategori ger samtliga individer förutsättningar att börja tävla men innebär inte nödvändigtvis att barnet måste tävla. Önskar barnet fortsätta med träning utan att tävla fortsätter barnet i befintlig grupp alternativt flyttas till en "träna för att träna – grupp" beroende på ålder, kunskapsnivå och klubbens utbud vid aktuellt läge.

Truppgymnastik (Trupp/tävling)

Truppgymnastik inriktar sig på tre olika grenar som truppen tillsammans tävlar i. Dessa grenar är tumbling, trampett och fristående. När barnet enligt ledarna anses vara kunskapsmässigt redo för att träna och tävla på annan svårighetsnivå fortsätts träningen i den tävlingsgrupp som anses passa gymnasten på bästa sätt.

- Tumbling utförs på ett 15 meter långt sviktande golv där gymnasten utför en serie av övningar efter varandra.
- Trampett innebär att gymnasten utför volter genom att springa fram till trampetten och hoppa för att sedan volta.
- Friståendet kan liknas som en dans med obligatoriska moment som bl.a. vågrörelser, piruetter, styrkemoment, balansmoment, hopp och gymnastiska övningar. Friståendet kan utföras på golv eller på en mjuk, kvadratisk matta som är 14 x 18 m.

Kvinnlig Artistisk Gymnastik (KvAG)

KvAG är en disciplin inom tävlingsgymnastiken där gymnasten utför olika program i fyra grenar. Grenarna som ingår är bom, barr, hopp och matta/ fristående.

- Bom: De akrobatiska övningarna utförs på en bom som är 10 cm bred, 5 m lång och 125 cm hög
- Barr består av 2 holmar.
- Hopp utförs med hjälp av språngbräda samt ett hoppbord.
- Matta/ fristående utförs på mattlängor eller en kvadratisk sviktande yta.

Gymmix

Gymmix är en typ av gruppträning i en mindre grupp för seniorer/ vuxna. Här byggs "stationer" upp med bland annat olika redskap som hjälp för en effektiv träning av både kondition och styrka.

Parkour

Parkour är en holistisk träningsmetod som går ut på att träna kroppen till att på ett smidigt och kontrollerat sätt kunna forcera olika typer av hinder i omgivningen med enbart kroppen som hjälpmedel. Parkour innehåller rörelser som hopp, rullar och volter, olika tekniker för att forcera hinder och även övningar för att testa fysisk och mental styrka hos utövaren.