

BORLÄNGE



## Basnivå

### Struktur och organisation i Borlänge Gymnastikklubbs träningsgrupper

- **Basnivå:** När barnen ska börja i en grupp där de deltar utan vårdnadshavare så blir de placerade i en s k basgrupp. Alla som är nya i föreningen och som inte har någon tidigare erfarenhet av gymnastikträning börjar träna i en basgrupp.
- I basgruppen erbjuds deltagarna en varierad träning där de får öva på de olika grundpositioner som används inom gymnastikens olika discipliner. Här grundläggs viktiga rörelsemönster och styrka för att kunna utvecklas vidare inom sporten.