

BORLÄNGE



Förberedande (FB) nivå

Struktur och organisation i Borlänge Gymnastikklubbs träningsgrupper

- **Förberedande nivå (FB):** Efter att ha lärt sig de grundläggande momenten som man tränar på i basgruppen så kan man gå vidare till den förberedande nivån. Här väljer man vilken av våra discipliner man vill fortsätta utvecklas inom.
- Grupperna på den här nivån kallar vi för FB KvAG, FB Trupp och det finns även möjlighet att träna Parkour denna nivå. *En ambition är att i framtiden även kunna erbjuda en redskapsgrupp på denna nivå som fortsätter att träna en bredare form av redskaps gymnastik utan någon särskild inriktning. En perfekt grupp för de som inte har ambitionen att tävla och som inte vill välja disciplin.*
- Vid träning i våra FB grupper sker en progression av både ökad träningsmängd och svårighetsgrad och gymnasterna specialiserar sig inom sin disciplin.