



Förkunskaper till Fortsättningstrupper

För att fortsättningsgrupperna ska kunna hålla en jämn, utvecklande och inspirerande nivå för de gymnaster som vill lära sig mer inom gymnastiken önskas följande förkunskaper.

Fortsättningstrupper 7 år uppåt

MATTA

- Handstående-nedrullning
- Handstående mot vägg
- Hjulning med raka ben. Hjulningen ska landas med magen åt det håll man startar hjulningen från.
- Kullerbytta, hög och lång

TRAMPETT

- Ljushopp med ansats, armdrag, spänning och landning
- Spända grundhopp (krysshopp och gruppering t.ex.)
- Början till frivolt eller hög kullerbytta

FRISTÅENDE

- Brygga med raka ben
- Kroppskontroll och utsträckning i rörelser

Fortsättningstrupper 10 år uppåt

MATTA

- Handstående nedrullning
- Handstående mot vägg
- Hjulning med raka ben. Hjulningen ska landas med magen åt det håll man startar hjulningen från.
- Rondat
- Kullerbytta, hög och lång
- Handståendetryck
- Stillastående flickis med pass
- Handvolt med pass

TRAMPETT

- Grundhopp med ansats, armdrag, spänning och landning.
- Grupperad frivolt

FRISTÅENDE

- Brygga med raka ben
- Kroppskontroll och utsträckning i rörelser



I alla Fortsättningstrupper gäller 2 veckors prova-på träningar för att se att det är rätt nivå på gruppen för den enskilda gymnasten samt att gymnasten trivs. Om ledaren anser att gruppen inte är den bästa för gymnasten, rekommenderas en annan grupp tillsammans med lite feedback på vad man kan öva på.