

BUIF GYM/SPRING SIKKER – Den røde tråd gennem årgangene

I BUIF vil vi gerne skabe sammenhæng mellem vores forskellige hold og arbejder ud fra en fælles rød tråd. Den røde tråd er lavet med udgangspunkt i gymnastikpyramiden, så børnene arbejder med det der passer til deres alderstrin og færdighedsniveau.

Den røde tråd er beskrevet i nedenstående oversigt. Kolonne 2 er de grundelementer, der som udgangspunkt arbejdes med. Kolonne 3 er de mål vi går efter at skulle nå i løbet af sæsonen. Kolonne 4 er det som vi ønsker os af forældrene.

På de enkelte hold arbejdes der også med de elementer som er beskrevet på de foregående hold.

Børn vil naturligvis have forskellige forudsætninger, børn kan også være senstartere og kan derfor have behov for at arbejde med nogle af de grundelementer der er beskrevet på tidligere hold.

Årgang/hold	Elementer der arbejdes med - Fysisk / idrætsligt - Socialt / mentalt	Mål - Sigter vi efter når året er omme	Forældreopbakning Hvordan støtter forældrene på dette trin?
Sprallebasserne: Forældre/barn 1-4 år Med forældre	Grundmotoriske bevægelser - Krybe - Kravle - Trille - Løbe - Hoppe - (begyndende kolbøtte) Arbejde med sanseapparatet - Følesansen - Ballancesansen/vestibulær - Rum/retning Socialt - Indgå i at være en del af en gruppe - Øve køkultur Fokus er at kunne selv med støtte fra forældre	• At kunne selv • Fortrolig med de grundlæggende bevægelselementer • At lege og være en del af gruppen (køkultur)	Forældrene er deltagende = omklædte og med i aktiviteten. Går foran og viser glæden ved at bevæge sig. Forældrenes fornemmeste rolle er at give slip på barnet og lad det prøve selv. Det du træner bliver du god til. Forældrene bakker op om at sproget foregår i en gode tone.

Årgang/hold	Elementer der arbejdes med - Fysisk / idrætsligt - Socialt / mentalt	Mål - Sigter vi efter når året er omme	Forældreopbakning Hvordan støtter forældrene på dette trin?
Turbofræs: Børn 5 – 6/7 (1. kl.) år	Bevægelseselementer - Hinke - Vægt på hænder/egen kropsvægt - Kropsspænding - Kolbøtte/rulle - Sving (strakte arme) - Begynde at sammensætte bevægelser (sprællemænd, skihop) - Kropsopfattelse - Hovedstand - Startsalto Socialt - være en del af en gruppe og kunne samarbejde - deltage i stafetter og lege med regler - indgå i fantasiøvelser og lege - tage imod besked - øve koncentration og holde fokus	• Meste grundelementerne • Kan lave en kolbøtte • Fortrolig med de nye bevægelseselementer • Sammensætte bevægelser • At lege og være en del af gruppen (køkultur)	Skaber begejstring omkring at gå til gymnastik Forældrene sender barnet alene til gymnastik og er klar til at lade dem være alene (gå ud af hallen) Forældrene ved at vi fortsat arbejder med grundlæggende bevægelser og de støtter børnene i at arbejde med det mellem træningen. (f.eks. håndstand/vægtbæring) Forældrene bakker op om at sproget foregår i en gode tone. Motivere børnene til træning og fortælle at trænerne er frivillige og dem som bestemmer.

Årgang/hold	Elementer der arbejdes med - Fysisk / idrætsligt - Socialt / mentalt	Mål - Sigter vi efter når året er omme	Forældreopbakning Hvordan støtter forældrene på dette trin?
Spring stars: Børn 2. kl. – 6. kl. 8 - 12 år	Bevægelseselementer - Tilløb og afsæt - Forøvelse til spring - Spring vejrmølle, araber, flik, kraft, salto - Styrketræning med bevidsthed om Kropsspænding - Sammensætte bevægelser - Kropsopfattelse - Færdige spring m. hjælpeopstilling - Sammensætte spring - Tilløb og for hop - Sammensætte bevægelser til rytmiske gymnastik (serier) Socialt - være en del af en gruppe og kunne samarbejde og støtte hinanden - tage imod besked og huske dem - kunne tage imod feedback - hjælpe hinanden til læring - lære og forstå at udviklingen kommer i ryk	Mestring af • Håndstand og hovedstand • Løbende afsæt • Grundspring med hjælpeopstilling og støttemodtagelse • Strakte arme • Kropsbevidsthed/ fornemme hvor kroppen er (op/ned) • Fortrolig med grundspringene (vejrmølle, araber, kraft, flik, salto kip)	Hjælpe med at børnene er klar til træning Taler med børnene om gruppedynamik og koncentration Motivere til hjemmetræning og ”lade dem stå på hænder i køkkenet” Styrke og udholdenhed er grundlæggende for at børnene kan springe, så forældrene også fint kunne tage del i hjemmetræning. Hjælpe med at fastholde interessen også når udviklingen kommer i ryk Sørge for at børnene får øvet når der bliver sendt serier ud til hjemmetræning. Forældrene bakker op om at sproget foregår i en gode tone. Motivere børnene til træning og fortælle at trænerne er frivillige og dem som bestemmer.