



NIF-gymnasterna
Trollhättan

Mål för barngrupperna 6-7 år

- Att ha roligt ,grundträning som leder till gymnastiska färdigheter i alla grenar och redskap utifrån individuella förutsättningar

Musik och rörelse kom-i-gång, små dans-och rörelselekar,rörelseskolning

Lek

Samarbete

Grundläggande övningar i alla redskap.

Matta: Kullerbytta (fram och bak), hjulning, handstående, Mattkombinationer. Bli vän med tjockmattan.

Ansats träning. Hopp på plint: Sidhopp, katthopp, prova på kullerbytta på plint. Bockhopp

Ringar-Linor-Bom-Räck

Redskapsbanor

Utveckla gymnasternas kreativitet!

Lektionsupplägg:

Samling

1 kom-igång- aktivitet

Huvudaktivitet

Avslutning

Enkla tips för en bra träning

Var väl förberedd

Försök att alltid ligga steget före gruppen i tanke och handling

Sök nya vägar

Prata med alla under ett träningspass

Kom ihåg: ”man utvecklas bäst när man får beröm”