

Námskrá grunnhópa

Ad-hópar

6-10 ára

Kynjaskiptir hópar, 8-20 börn á grunnskólaaldri í hóp með 1-3 þjálfurum.

Í As og Ad hópum er lagður grunnur fyrir áframhaldandi fimleikaiðkun. Mikil áhersla er á skemmtilegar styrkaræfingar og að tækniafingar séu rétt gerðar. Skipt er í byrjendahópa eftir aldri.

Ad BYRJENDUR

Leikur	Þó svo meiri áhersla sé á fimleika en í helgarkrílum þá er gleðin og leikurinn aldrei langt undan.
Vinnubrögð	Í Ad hópum er unnið inni í fullum fimleikasal. Farið vandlega í reglur fimleikasalarins og hvernig fyrirmyndarhegðun er, til þess að ekki skapist slysaþætta.
Áskorun	<p>Iðkendur ná æfingum á mismunandi hraða. Gæta verður að stíganda í þjálfun. Framfarir eru verðlaunaðir með því að hringja bjöllu (Það er heiður því þá klappa allir í salnum fyrir þeim sem var að ná framförunum). Allir eiga að fá bjölluæfingar við hæfi.</p> <p>Stefnt er að því að iðkendur viti hver næsta bjölluæfing sé og vinni að henni.</p>
Grunnhreyfingar t.d. notaðar í upphitun	<p>Ýmis konar ganghreyfingar sem stuðla að aukinni líkamsvitund og þjálfun vöðvahópa.</p> <ul style="list-style-type: none">• Hlaup• Gengið upp á tá• Gengið á hælum• Bjarnargangur• Bjarnarhlaup• Kisugangur (skriðhreyfing – hendur móti fæti)• Kanínuhopp• Rúll í kúlu, (passa að þjálfva báðar áttir)• Ormagangur

	<ul style="list-style-type: none"> • Kóngulóargangur • Fótspörk, fram og aftur (alls konar seríur) <p>Hoppað jafnfætis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langt • Hátt • Yfir hindrun • Spennuhopp • Upp á hindrun (kistu, púða) • Niður af hindrun (kistu, púða) – og æft að lenda <p>Hoppað á öðrum fæti</p> <p>Valhopp</p>
Styrkur	<p>Fjölbreyttar og skemmtilegar styrktaræfingar sem henta aldri, þroska og getu.</p> <p>Stöðuæfingar á hreyfingu s.s. að ganga fram/aftur og til hliðar í armbeygjustöðu. Áhersla á rétta líkamsbeitingu.</p> <p>Áhersla á æfingar sem reyna á virkni, ekki stöðu.</p> <p>Prekkönnun í upphafi og lok annar.</p> <p>Dæmi um styrktaræfingar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaðall (hálf leið) • Hífur • Fótlyftur • Vinkill (á mini-tvíslá karla) • Hanga í vinkli • Bakæfingar (fótlyftur) • Froskahopp • Hopp upp á kubb • Handstöðuæfingar <p>Æfingar í hringjum, rimlum, á brettum, kubbum o.s.frv.</p>
Liðleiki (ekki teygt á 4-5 ára börnum)	<p>Splitt á báðum fótum</p> <p>Spígat</p> <p>Axlir</p> <p>Ristar</p> <p>Beinir fætur</p>

Stöðuæfingar (passa tímann, fyrir erfiðar stöðuæfingar er hámark 4-5 sek fyrir þennan aldur)	Jafnvægi á öðrum fæti. Æfingar sem stuðla að því að iðkendur fái tilfinningu fyrir formi: <ul style="list-style-type: none"> • Spenna í beinni stöðu • Spenna með brjóstið inn (<i>hollow form</i>) • Spenna og opnar axlir um leið og fótum er lyft (<i>arched form</i>)
Svifrá	Mikið unnið í ýmis konar styrktaræfingum Terra (markmið)
Tvíslá	Kennt að fara upp og niður Vinklar Styrktaræfingar Sjálfskraust – v/hæðar
Hringir	Styrktaræfingar Hanga í axlateygju og lyfta til baka (markmið) Hífur (markmið)
Bogahestur	Gengið til hliðar yfir bogahest, án boga (markmið).
Stökk	Rétt stökk inn á frímerki/bretti (markmið). <ul style="list-style-type: none"> • Spenna • Hendur fara upp um leið og spyrnt • Fótavinna í lagi (markmið) Læra að spyrna í bretti Fimleikalendingar
Gólf	Handstaða (markmið) <ul style="list-style-type: none"> • Hér þarf að vanda til verka og gera margs konar fjölbreyttar grunnæfingar til þess að iðkendur læri grunn að réttri handstöðu. • Rimlar, kubbar, veggir nýttir í stöðvavinnu. Kollhnís (markmið) Að standa upp úr kollhnís <ul style="list-style-type: none"> • Saman með fætur. • Spíгатkollhnís Aftur á bak kollhnís á skádýnu Handahlaup (markmið)

	<p>Rétt mjaðmavinna</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bein lína gegnum axlir í handstöðu • Beinir handleggir <p>Undirbúningur að forhoppi (lykilatriði að það sé kennt rétt)</p>
Stóra trampólín	<p>Læra að hoppa og stoppa á trampólíni (markmið)</p> <p>Ná að spenna</p> <p>Ná að stýra stökkum (t.d. eftir línunum eða út af)</p> <p>Ná að búa til form í loftinu</p> <p>Dæmi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spígathopp • Splitthopp • Fætur beygðir upp undir brjóstakassa

Ad LENGRA KOMNIR

Vinnubrögð	Vinnubrögð og reglur í sal rifjuð upp jafnt og þétt.
Áskorun	<p>Iðkendur ná æfingum á mismunandi hraða. Gæta verður að stíganda í þjálfun. Framfarir eru verðlaunaðir með því að hringja bjöllu (Það er heiður því þá klappa allir í salnum fyrir þeim sem var að ná framförunum). Allir eiga að fá bjölluæfingar við hæfi.</p> <p>Stefnt er að því að iðkendur viti hver næsta bjölluæfing sé og vinni að henni.</p> <p>Áhersla á að auka færni og öryggi í æfingum sem iðkendur hafa þegar náð valdi á. Nýju takmarki alltaf bætt við eftir því sem framfarir verða meiri.</p>
Grunnhreyfingar	<p>Ýmis konar ganghreyfingar sem stuðla að aukinni líkamsvitund og þjálfun vöðvahópa. Grunnæfingar í fimleikum eru notaðar alla leið upp úr. Keppendur á ólympíuleikum gera sömu grunnæfingar og byrjendur, því það eru þær sem allar flóknu</p>

	<p>tækniæfingarnar byggja á.</p> <p>Það skiptir máli að iðkendur læri að vanda sig alltaf, en ekki bara til hátíðabrigða.</p>
Styrkur	<p>Fjölbreyttar og skemmtilegar styrktaræfingar sem henta aldri, þroska og getu.</p> <p>Stöðuæfingar á hreyfingu s.s. að ganga fram/aftur og til hliðar í armbeygjustöðu. Áhersla á rétta líkamsbeitingu.</p> <p>Áhersla á æfingar sem reyna á virkni, ekki stöðu.</p> <p>Þrekkönnun í upphafi og lok annar.</p>
Liðleiki	<p>Splitt á báðum fótum</p> <p>Spígat</p> <p>Axlir</p> <p>Ristar</p> <p>Beinir fætur</p>
Stöðuæfingar (eldri iðkendur geta haldið lengur, en yngri iðkendur eiga ekki að halda það lengi að þeir fái harðsperrur)	<p>Jafnvægi á öðrum fæti.</p> <p>Æfingar sem stuðla að því að iðkendur fái tilfinningu fyrir formi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spenna í beinni stöðu • Spenna með brjóstið inn (<i>hollow form</i>) • Spenna og opnar axlir um leið og fótum er lyft (<i>arched form</i>)
Svifrá	<p>Mikið unnið í ýmis konar styrktaræfingum</p> <p>Góð terra (markmið)</p> <p>Vipp</p> <p>Sveiflur</p>
Tvíslá	<p>Vinklar</p> <p>Styrktaræfingar</p> <p>Að iðkendum líði vel á tvíslánni (þrátt fyrir hæð)</p>
Hringir	<p>Styrktaræfingar</p> <p>Hanga í axlateygju og lyfta til baka (markmið)</p> <p>Hífur (markmið)</p>
Bogahestur	Gengið til beggja hliða yfir bogahest, án boga (markmið).
Stökk	Rétt stökk inn á bretti (markmið).

	<ul style="list-style-type: none"> • Spenna • Hendur fara upp um leið og spyrnt • Fótavinna í lagi (markmið) <p>Læra að spyrna í bretti Fimleikalendingar</p>
Gólf	<p>Góð handstaða (markmið)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hér þarf að vanda til verka og gera margs konar fjölbreyttar grunnæfingar til þess að iðkendur læri grunn að réttri handstöðu. • Rimlar, kubbar, veggir nýttir í stöðvavinnu. <p>Pressa Gott vald á ýmis konar kollhnísúsum</p> <p>Handahlaup (markmið)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rétt mjaðmavinna • Bein lína gegnum axlir í handstöðu • Beinir handleggir <p>Undirbúningur að forhoppi (lykilatriði að það sé kennt rétt)</p>
Stóra trampólín	<p>Ná að spenna Ná að stýra líkamanum Ná að búa til form í loftinu Dæmi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spígathopp • Splitthopp • Fætur beygðir upp undir brjóstkassa <p>Kollhnís/handstaða í stóra dýnu af trampólíni</p>