

Námskrá grunnhópa

As-hópar

BYRJENDUR

6-8 ára

Kynjaskiptir hópar, 8-20 börn á grunnskólaaldri í hóp með 1-3 þjálfurum. Í As og Ad læra börnin að læra fimleika. Þar er lagður grunnur fyrir áframhaldandi fimleikadækun. Mikil áhersla er á grunnæfingar í fimleikum, skemmtilegar styrkaræfingar og að tæknæfingar séu rétt gerðar.

Raðað er í A-byrjendahópa eftir aldri.

Leikur	Íþróttaleikir sem rúmast inni í fimleikasalnum. Mið tekið af aldri hóps.
Vinnubrögð	Í As hópum er unnið inni í fullum fimleikasal. Farið vandlega í reglur fimleikasalarins og hvernig fyrirmyndarhegðun er, til þess að ekki skapist slysaþætta. Byrjað er að kenna reglur og umgengni á hverju áhaldi áður en hægt er að vinna á áhaldinu.
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>Dæmi um stíganda í handahlaupsæfingum.</p> <ul style="list-style-type: none">• Lenda fyrsta handahlaupið.• Byrja og enda handahlaup með beina handleggi sem snerta eyru.• Gera handahlaup með réttan mjaðmasnúning.• Gera handahlaup með réttan mjaðmasnúning og beina línu gegnum axlir.• Gera handahlaup með réttan mjaðmasnúning, beina línu gegnum axlir og þráðbeina fætur.

	<ul style="list-style-type: none"> • Gera rétt handahlaup 10x í röð. • Gera handahlaup á línu, bananaslá, litlu slá.
Grunnhreyfingar t.d. notaðar í upphitun	Ýmis konar ganghreyfingar sem stuðla að aukinni líkamsvitund og þjálfun vöðvahópa. Dæmi: <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 þjálfá báðar áttir) • Ormagangur • Kóngulóargangur • Fótspörk, fram og aftur (alls konar seríur) Hoppað jafnfætis <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 Hoppað á öðrum fæti Valhopp Sjasse Ýmis samhæfingarhopp sem þjálfá upp spennu, líkamsvitund og styrk. Fjölbreyttar samhæfingaræfingar.
Styrkur	Fjölbreyttar og skemmtilegar styrktaræfingar sem henta aldri, þroska og getu. Stöðuæfingar á hreyfingu s.s. að ganga fram/aftur og til hliðar í armbeygjustöðu. Áhersla á rétta líkamsbeitingu.

	<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 börnum)	<p>Splitt á báðum fótum</p> <p>Spígat</p> <p>Axlir (brú með fætur upp á kubb)</p> <p>Strekktar ristar</p> <p>Beinir fætur</p>
Stöðuæfingar (passa tímann, fyrir erfiðar stöðuæfingar er hámark 4-5 sek fyrir þennan aldur)	<p>Dæmi:</p> <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>) <p>Setið í fimleikastöðu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beinir fætur þannig að hælur lyftist frá gólfi, vinna með ristar • Fingur snúa aftur • Opinn brjóstkassi • Hakan upp
Tvíslá	<p>Dæmi um æfingar:</p> <p>Kyrrstöðu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gengið til hliðar yfir rá, bæði til hægri og vinstri.

	<ul style="list-style-type: none"> • Apagangur • Fótum lyft í vinkil (ekki hald ið lengur en 4-5 sek) • Fótum lyft að rá (ekki haldið lengur en 4-5 sek) • Híft upp að höku (ekki haldið lengur en 4-5 sek) • Vaggað til hliðanna • Vaggað fram og aftur • Fiskur (opið og lokað form) <p>Terra (markmið)</p>
Slá	<p>Lært að hreyfa sig á slánum.</p> <p>Fjölbreyttar grunnæfingar á stórri slá (í lægstu stöðu)</p> <p>Erfiðari grunnæfingar á litlum slám</p> <p>Handahlaup og handstaða á bananaslám (þegar nægilegri færni er náð)</p>
Stökk	<p>Rétt stökk inn á merkt svæði frímerki/fyrir framan kubb /bretti (markmið).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spenna • Hendur fara upp um leið og spyrnt • Fótavinna í lagi (markmið)
Gólf	<p>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>Kollhnís</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saman með fætur. • Spíгатkollhnís <p>Aftur á bak kollhnís á skádýnu</p> <p>Rétt handahlaup (markmið)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Góð mjaðmavinna • Bein lína gegnum axlir í handstöðu • Byrjað og klárað með handleggi uppi (eyrun klemmd á milli þeirra) • Ásýnd (strekktir fætur og ristar) <p>Undirbúningur að forhoppi (lykilatriði að það sé kennt</p>

	rétt).
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

As hópar LENGRA KOMNIR

Reynt að hafa hópa eins einsleita og hægt er, m.t.t. aldurs og getu

Vinnubrögð	Rifjuð reglulega upp. Unnið eftir reglum salarins.
Áskorun	<p>Áfram stígandi í þjálfun.</p> <p>Stefnt er að því að iðkendur viti hver næsta bjölluæfing sé og vinni að henni.</p> <p>Þess gætt að iðkendur fái strax nýja bjölluæfingu.</p>
Grunnhreyfingar	<p>Fimleikafólk á heimsmælikvarða gerir sömu grunnæfingar og byrjendur.</p> <p>Markvisst unnið að því að iðkendur venji sig á að vanda sig alltaf, við allar æfingar. Ekki bara til hátíðarbrigða.</p> <p>Áfram unnið með fjölbreyttar samhæfingaræfingar.</p> <p>Áhersla á fótavinnu.</p> <p>Byrjað að vinna hreyfingar í takt við tónlist/ritma.</p>
Styrkur	<p>Áfram 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	Splitt á báðum fótum

	<p>Spígat</p> <p>Axlir (brú með fætur upp á kubb)</p> <p>Strekktar ristar</p> <p>Beinir fætur</p>
Stöðuæfingar	<p>Áfram unnið með stöðuæfingar og jafnvægi.</p> <p>Mikil áhersla á líkamsstöðu (hollow, arched, straight), líkamsvitund og að iðkendur geti spennt.</p>
Tvíslá	<p>Terra (markmið)</p> <p>Vipp (markmið)</p> <p>Snúningar í hangandi stöðu</p> <p>Undirbúningur fyrir sveiflur</p>
Slá	<p>Fjölbreyttar léttar grunnæfingar á stórrri slá (í lægstu stöðu)</p> <p>Flóknari grunnæfingar á litlum slám</p> <p>Handahlaup og handstaða á bananaslám</p>
Stökk	<p>Að stökkva rétt inn á bretti</p> <p>Að spyrna í bretti</p> <p>Að lenda rétt</p>
Gólf	<p>Rétt handstaða (markmið)</p> <p>Margs konar kollhnísar (færni)</p> <p>Rétt handahlaup (markmið)</p> <p>Rétt forhopp</p> <p>Handstöðu-kollhnís</p>
Stóra trampólín	<p>Ná að spenna</p> <p>Ná valdi á eigin líkama á trampólíninu</p> <p>Læra að spyrna í trampolínið</p> <p>Búa til margvísleg form í loftinu</p> <p>Setuhopp o.fl. skemmtilegt</p> <p>Kollhnís/handstaða út af (afstökk)</p>

Færni viðmið: [sjá 8. þrep fimleikastigans](#)