

Námskrá grunnhópa

Kd-hópar

4-5 ára

Kynjaskiptir hópar, 8-20 börn í hóp með 1-3 þjálfurum. Í Ks og Kd hópum læra börnin að læra fimleika. Lagt er áherslu að bjóða upp á þessa tíma fyrir börn sem eru vaxin upp úr helgarkrílum og búin að fá að kynnast salnum í ró og næði.

Í Ks og Kd hópum er lagður grunnur fyrir áframhaldandi fimleikaidkun. Mikil áhersla er á skemmtilegar styrkaræfingar og að tækniafingar séu rétt gerðar.

Leikur	Þó svo meiri áhersla sé á fimleika en í helgarkrílum þá er gleðin og leikurinn aldrei langt undan.
Vinnubrögð	Í Ks og Kd hópum er unnið inni í fullum fimleikasal. Farið vandlega í reglur fimleikasalarins og hvernig fyrirmyndarhegðun er, til þess að ekki skapist slyshætta.
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 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	Vinklar (í a-hópum) Handastyrkur Sjálfsstraust – v/hæðar Kennt að fara upp og niður
Hringir	Styrkur 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 Læra að lenda úr hæð
Gólf	Handstaða (markmið – stærsta markmiðið) <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) <ul style="list-style-type: none"> • Rétt mjaðmavinna

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