

Námskrá grunnhópa

Ks-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. 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 þjálfna 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 þjálfna 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) Súlur • 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>
<p>Liðleiki (ekki teygt á börnum)</p>	<p>Splitt á báðum fótum</p> <p>Spígat</p> <p>Axlir (brú með fætur upp á kubb)</p> <p>Samloka</p> <p>Pönnukaka</p> <p>Strekktar ristar</p> <p>Beinir fætur</p>
<p>Stöðuæfingar (passa tímann, fyrir erfiðar stöðuæfingar er hámark 4-5 sek fyrir þennan aldur)</p>	<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
<p>Tvíslá</p>	<p>Dæmi um æfingar:</p>

	<p>Kyrrstöðu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gengið til hliðar yfir rá, bæði til hægri og vinstri. <p>Apagangur</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Fóta- og handavinna 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. • Spígat kollhnís <p>Aftur á bak kollhnís á skádýnu (skápúða skákubbi)</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

	<p>milli þeirra)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ásýnd (strekkir fætur og ristar) <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: ath það þarf að kunna að detta! Farið yfir öryggisatriði!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spígathopp • Splitthopp ath það er meira fyrir kvk annars kúluhopp og hopp á hné (4fætur) og rass sitjandi) • Fætur beygðir upp undir brjóstakassa (kúluhopp hné í brjóstakassa)