Riktlinjer 2024

Vuxengruppen

Det här dokumentet är tänkt att vara vägledande för hur Vuxengruppen ska fungera och vilka licenser som behövs för att ledare ska kunna bedriva en säker, korrekt och för gymnasterna utvecklande träning.

Vuxengruppen

Vuxengruppen utövar en kombinerad träning med MAG (Manlig Artistisk Gymnastik), trampolin och truppgymnastik (främst trampett och tumbling). Redskapsgymnastiken i Vuxengruppen är anpassad för, alltifrån totala nybörjare till före detta elitgymnaster, som vill hålla igång även efter att de slutat tävla. Denna verksamhet bedrivs i Gymnastikhallen på Fyrishov på kvällstid.

Ålder: 16 år och uppåt. Undantag kan göras på individuell basis.

Kunskapskrav: Inga tidigare kunskaper inom gymnastik eller fitness krävs, men man bör vara till större delen frisk och skadefri.

Träningspass/vecka: Antalet pass per vecka under terminerna varierar mellan 2-4 beroende på antal tillgängliga ledare. Målet är att vi ska kunna erbjuda minimum 2 träningspass per vecka, men helst 4 pass per vecka. Det innebär att gymnasten själv väljer hur många pass hen tränar i veckan.

Gruppstorlek: Varierar beroende på hur många ledare och antal dagar som finns tillgängligt för en termin.

* Som det ser ut nu så får vi vara Max 40 deltagare i gruppen. (Undantag ges på ”prova på” veckorna som är 1:a och 2:a veckan vid terminsstart).

Utformning: Vi tränar 2 till 4 gånger i veckan, 2,5 till 3 timmar per pass, upp till 10 timmar per vecka.

1. Uppvärmning och uppvärmningsstyrka.
2. Grundgymnastik.
3. AG- redskap, fristående/akrobatiska och övningar, trampolin och i mån av tid, plats och tränare även trampett eller tumbling.
4. Styrka och stretch resterande del av passet.

Tiden för varje punkt anpassas efter passets längd och hur fokuserade gymnasterna verkar vara under punkt 3. Om gymnasterna är fokuserade kan punkt 3 göras längre, men om gymnasterna verkar trötta och ofokuserade kan punkt 3 rundas av och punkt 4 påbörjas. Innehållet i punkt 3 bör i början av terminen och ca 2 månader framöver följa ett schema, pga. att det kan finnas totala nybörjare i gruppen, som behöver få kontroll över sin träning, övningar och hur man beter sig i Gymnastikhallen och pga. att antal närvarande personer på passen är högre i början av terminen. Efter cirka 2 månader kan punkt 3 anpassas efter vad gymnasterna känner att de skulle vilja träna på.

Uppvärmning: Leds oftast av en av Vuxengruppens ledare, men en gymnast i gruppen kan också ges ansvar för det. Uppvärmningen består av mjukgörande rörelser för leder i kroppen, kortare löpning och rörelser för att få upp flåset men även preparationer om det specifika saker man ska göra på huvudträningen/punkt 3. Därefter uppvärmande styrka och tänjning.

Moment: Ett oändligt antal moment utövas i Vuxengruppen, då det finns många redskap, övningar och varianter på övningar. De redskap vi utnyttjar är de vanliga MAG-redskapen: Barr, Bygel, Räck, och Ringar, utöver det använder vi oss av trampolin, trampett, friståendegolv, fast-track, tumbling och voltgolv.

Mål: Lära ut AG-gymnastik och trampolin till vuxna. Gruppen välkomnar alltifrån totala nybörjare till tidigare tävlingsgymnaster som vill fortsätta med sin sport i vuxen ålder. Målet är att leva upp till gymnastikförbundets motto ”Rörelse hela livet”, möjliggöra rolig träning för vuxna och därmed även möjliggöra för föreningen att rekrytera fler ledare.

Licenskrav för ledare:

Minimikrav: Svensk Gymnastik Vill, Intro Svensk Gymnastik och Gymnastikens baskurs –träning och tävling, MAG-basic och Tumbling steg 1 och Trampett steg 1.

Föredragen nivå: MAG steg 2 och Trampett steg 2 och Trampolin steg 3 eller MAG steg 1 och Tumbling steg 2 och Trampolin steg 3.

Licenskrav för hjälpledare:

Minimikrav: Inga.

Föredragen nivå: Svensk Gymnastik Vill, Intro Svensk Gymnastik och Gymnastikens baskurs –träning och tävling

Övrigt:

Intresselista: Ifall gruppen blir full, så ska personer som vill gå med i gruppen tillfrågas om de vill bli uppskrivna på intresselistan.

Avanmälan: Under provträningsperioden i början av terminen har gymnasten rätt att avanmäla sig utan att bli fakturerad. Längden på provträningsperioden är 1-2 veckor och bestäms av ledaren för gruppen.

Provträning: Presumtiv deltagare har rätt att provträna under dom 2 första veckor under provträningsperioden om man har betalt in sin försäkring men måste sen efter provträningens slut meddela kansliet om hen inte vill fortsätta. Om ingen avanmälan görs faktureras deltagaren på sin terminsavgift.

Grupputfyllnad: Om någon avanmäler sig, så ska dom personerna som står på intresselistan tillfrågas.

Efterintag för nya gymnaster som inte har varit med i gruppen tidigare:   
Om gruppen inte är full oavsett anledning, så kan personer som inte har varit med tidigare i gruppen ges möjlighet att hoppa in när helst under terminen, om vi kan säkerställa att personen redan kan tillräckligt med gymnastik för att kunna deltaga i gruppen samt kan sköta sig i hallen. Ledaren för gruppen avgör vilka gymnaster som får prova på i gruppen och vilka gymnaster som antas till gruppen. Ingen provträning efter att provträningsperioden är slut.

Efterintag för gymnaster som tidigare varit med i gruppen: Om gruppen inte är full oavsett anledning, så ska gymnaster som tidigare gått i gruppen ges möjlighet att hoppa in när helst under terminenLedaren för gruppen avgör vilka gymnaster som får prova på i gruppen och vilka gymnaster som antas till gruppen. Ingen provträning efter provträningsperioden är slut. Dessa har förtur gentemot de som står på intresselistan.