



Föräldramöte 24 september



Västerbotten

KORPEN

Dagordning

A. Föreningslära – Carin Gustafsson RF SISU
Västerbotten; 18.00-18.45

B. Valbara pass; 18.45-19.15:

1. Truppgymnastik – grundlära
2. Vad gör styrelsen?
3. Hållbara transporter

C. Viktig info 19.15-19.30

D. Mingel och enkätutvärdering 19.30-20.00

Truppgymnastik - intro

- Rörelseträning med kroppen som redskap!
- Korpen Lycksele har följande struktur på grupperna:
 - Förberedelsegrupp (7-8 år)
 - Orange gymnastikgrupp (8-9 år)
 - Grön gymnastikgrupp (10-12 år)
 - Gul gymnastikgrupp (13 år och äldre)
- I ledargruppen har vi resonerat om att det inte är skäligt med förflyttning mellan trupperna förrän barnen är 13 år.
- Det ska vara möjligt att träna med oss utan att vilja tävla – men vi har en träningsplanering för att förbereda för tävling.

➤ Truppgymnastik - intro

- Utifrån målsättningen att gå mot tävling – tränas:
 - Tumbling (airmat eller tumblinggolv)
 - Fristående (dans)
 - Hopp (trampett)



Truppgymnastik - intro

Den gyllene regeln

”Övningsvalet och kompositionen i ett program ska aldrig försvåras på bekostnad av det stilmässiga och tekniska utförandet.”

Truppgymnastik - intro

- Tekniska specifikationer:
 - Kullerbyttor
 - Hjulningar
 - Rondater
 - Handvolter
 - Flick-flack
 - Volter mfl
- Det finns tydliga kriterier för varje moment som en gymnast ska kunna utföra.
- Även om barnet säger att man klarar en viss övning, betyder det inte att man uppfyller *de tekniska kriterierna för övningen*.



A6.3 Riktlinjer avdrag

A6.3.1 Kroppsposition

	Inget avdrag	0.1 avdrag	0.2 avdrag	0.4 avdrag
Grupperad position				
Pikerad position				
position				

Truppgymnastik - intro

- Att tävla i truppgymnastik innebär att man tävlar i olika nivåer – med olika krav på vad som ska utföras.
- Nivå 9; två tumbling och två trampettvarv (kan ersättas med satsbräda och vara upphöjd)
- Nivå 8; tre tumbling och tre trampettvarv (två upphöjda)
- Nivå 7; tre tumbling och tre trampett (varav en volt till stå) – **från 10 år**
- Nivå 6; tre tumbling (varav ett bakåtvarv och en handvolt) och tre trampett (varav en volt till stå) - **från 12 år**
- Nivåerna för fristående handlar om hur många övningar som ska utföras, längd på dansen, samt antalet formationer.

Truppgymnastik - träning

- Träningsupplägget påverkas av barnets **motoriska utveckling**.
- Träningsupplägget påverkar av barnets **tillväxt**.
- Träningsupplägget påverkas av barnets **mod**.
- Träningsupplägget påverkas av barnets **vilja**.
- Träningsupplägget ska genomsyras av **trygghet – för barn och ledare**.

- Vi försöker göra träningen omväxlande, men ändå ha fokus på att träna de små detaljerna som kommer göra skillnad när de växt färdigt.



🕒 Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min

💻 Digital
webbkurs

SVENSK
GYMNASTIK

Truppgymnastik

D	🕒 15	Truppgymnastik redskap D2			
	🕒 10	Truppgymnastik redskap D1			
	🕒 5	Idrottspsykologi			
C	🕒 10	Truppgymnastik redskap C2			
	🕒 10	Truppgymnastik redskap C1		🕒 20 Truppgymnastik fristående C	
	🕒 10	Biomekanik			🕒 5 Idrottspsykologi 🕒 10 Biomekanik 💻
B	🕒 20	Truppgymnastik redskap B		🕒 20 Truppgymnastik fristående B	
	🕒 10	Gymnastikens ledarskap	🕒 10 Styrka, rörlighet och fysiologi 💻		🕒 10 Gymnastikens ledarskap 🕒 10 Styrka, rörlighet och fysiologi 💻
		Inriktning redskap		Inriktning fristående	
A	🕒 20	Truppgymnastik A			
	🕒 5	Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna) 💻			
Grund	🕒 20	Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)			
	🕒 3	Intro Svensk Gymnastik 💻			



Behörigheten för specifik övning innebär att du som utbildad tränare får lära ut och passa på den aktuella övningen.

Behörighet övningar

Truggymnastik

	D2: Multipla volter med multipla skruvar t.ex: Trippelsalto med skruv Dubbelsalto i transition med skruv D1: Dubbelsalto med multipla skruvar	D2: Multipla volter med multipla skruvar D1: Dubbel frivolt med multipla skruvar	D2: Multipla volter med multipla skruvar t.ex: Trippel frivolt med skruvar D1: Dubbel frivolt med multipla skruvar Trippel frivolt 180° (endast grupperad)	D2: Multipla volter med multipla skruvar t.ex: Överslag dubbelvolt med skruvar D1: Tsukahara 720° skruv Kasamatsu 360° skruv Överslag volt med multipla skruvar	
D					
C	C2: Dubbelsalto i transition Dubbelsalto 360° skruv C1: Dubbelsalto	C2: Dubbel frivolt 900° skruv Dubbel frivolt 540° skruv C1: Dubbel frivolt Dubbel frivolt 180° skruv	C2: Dubbel frivolt 900° skruv Dubbel frivolt 540° skruv C1: Dubbel frivolt Dubbel frivolt 180° skruv	C2: Överslag volt 540° skruv Tsukahara 360° skruv Kasamatsu C1: Tsukahara Överslag volt Överslag volt 180° skruv	Samtliga fristående-övningar som ingår i gällande reglementen
B	Whipback Salto med skruvar	Frivolt med skruvar Frivolt start med skruv	Frivolt med skruvar Dubbel frivolt till rygg	Överslag med skruvar Petrik	
A	Salto, även i kombination t.ex: Rondat-salto Rondat-flickis-salto	Frivolt, även i kombination t.ex: Handvolt-frivolt Frivolt start-handvolt	Frivolt		Enkla fria rotationer utan skruv inklusive Sidvolt Free cartwheel (Ariel)
	Tumbling bakåt	Tumbling framåt	Trampett fria hopp	Trampett bord	Fristående
Kullerbytta framåt/bakåt, handstående, hjulning, rondat, flickis, handvolt, raka hopp, rondat på bord, överslag och kullerbytta till mattberg kräver ingen behörighet. Fördjupad kunskap via utbildning rekommenderas dock alltid.					

Truppgymnastik - ledarbehov

- Inför kommande årsskifte hoppas vi kunna gå vidare med skapandet av en blå grupp – riktad mot truppgymnastik.
- Den blå gruppen kommer ha åldern minst 8 år och syftar till att plocka de som önskar gå vidare mot ev tävling från förberedelsegrupp.
- Fler barn kommer erbjudas gå träningen från årsskiftet (från barngympan).
- Finns det några föräldrar som skulle kunna tänka sig att axla vuxenansvaret i en sådan trupp?
- Vi hoppas kunna erbjuda hjälp från aktiva gymnaster, eller tidigare gymnaster. Vi behöver sannolikt minst två vuxna, utöver två hjälpledare.
- Träningstider sannolikt söndagar.

➤ Truppgymnastik – trupptävling i Lycksele

- Föreningen har tagit på sig att arrangera Truppslaget helgen vecka 10, 8-9 mars.
- Vi behöver en planeringsgrupp som kan hjälpa till med att strukturera upp tävlingen och söka reda på funktionärer.
- Jenny Holmqvist kommer vara tävlingsledare och är självklart med i den projektgruppen.
- Om man inte kan tänka sig vara med i projektgruppen – **BOKA AV** denna helg då vi behöver en massa funktionärer.
- Lyckas vi med tävlingen kommer det ge en stor intäkt för 2025 (ca 1000 kr per deltagande lag – sist var det mins 24 deltagande lag).

➤ Viktigt att komma ihåg denna termin! 1(4)

Senast måndag den 7 oktober behöver försäljning redovisas till:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf_9P1ATLyNSUjEdm9rEUBik_HfB5E2V5IEBCzGVbc24sTcFg/viewform?usp=sf_link

Leverans kommer ske ca 7-10 dagar efter beställning till Guldvägen (gräsplanen längst in).

Betalning av beställning ska skickas in till Korpen SWISH 123 018 64 29, markera med barnets namn!



➤ Viktigt att komma ihåg denna termin! 2(4)

- Lycksele hopprepemästerskap den **21 oktober!**
Tannbergshallen kl 18.00-20.00
Ett klubbmästerskap, med (förhoppningsvis) inslag av skolkampen!
- Trupptävling i Kiruna **23-24 november**, med avresa tidigt fredag (22/11) – här behöver man ta ledigt från skolan. Aktuella trupper är orange, grön och gul. Förfrågan kommer gå ut inom kort för deltagande.

Viktigt att komma ihåg denna termin! 3(4)

- **Avslutningsshower för föreningen!**
- Onsdag 27 november Tannbergshallen (från ca 17)
- Lördag 30 november Tannbergshallen (från ca 12)
- Här kommer vi behöva hjälp med att sköta fik, baka till fiket, sköta inträde, transport av redskap tur och retur MB, städ av lokal mm.
- Genrepselg kommer vara 16-17 november, så boka gärna av dessa datum!

➤ Viktigt att komma ihåg denna termin! 4(4)



Utdelning vid träningar från november månad, där ni skriver upp hur många som tas.

Riktlinje 4 lotter och 2 kalendrar.


Vi hjälps alla åt att försöka sälja 850 lotter och 250 kalendrar.

➤ Övrigt – hjälp förening tjäna extra pengar!

Prova JOYNA - Första månaden gratis!

Miljonchans varje vecka samtidigt som du stöttar någon eller något du bryr dig om. Första månaden gratis - därefter 160kr/mån för en lott/vecka. Erbjudandet gäller en prenumeration per person.

 Köp direkt

 Lägg i varukorg



Genom att teckna abonnemanget, gratis första månaden, får föreningen 50 kr per abonnemang. Efter gratis-månaden kan man därefter avsluta sitt abonnemang. Löser 100 gratis-abonnemanget får föreningen 5 000 kr för detta!