

# Hammer Turn

## Sportslig plan

Sportslig plan beskriver klubbens kortsiktige og langsiktige målsetninger og er førende for sportslig aktivitet i klubbens daglige virke.



Utarbeidet april-juni 2022

## Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Forord</b>	<b>2</b>
<b>2.0 Hammer Turn</b>	<b>2</b>
<b>3.0 Verdimal</b>	<b>3</b>
<b>4.0 Trenerkompetanse</b>	<b>3</b>
4. 1 Forventninger til trenere	3
4.2 Forventninger til innhold i treningene	4
<b>5.0 Sportslig målsetninger</b>	<b>4</b>
5.2 Breddepartier	4
Kortsiktige målsetning	5
Strategi	5
Langsiktig målsetning	5
Forutsetning	5
5.2.2 Foreldre og barn	5
5.2.3 Partier 4-5 år	7
5.2.4 Partier 6-7 år	8
5.2.5 Partier 8-9 år	9
5.2.6 Partier 10-11 år	10
5.2.7 Partier 12-17 år	11
5.2.8 Parkour	13
5.2.9 Troppsgymnastikk - bredde	14
5.2.10 Apparatturn jenter - bredde	14
5.2.11 Apparatturn gutter - bredde	14
5.2.12 Rytmask Gymnastikk - bredde	14
5.2.13 Voksenturn	14
5.3 Turn kvinner	15
5.4 Turn menn	16
5.5 Rytmask Gymnastikk Breddepartier	17
Partier 4-5 år	17
Partier 6-8 år	18
Partier 9-11 år	19
5.6 Rytmask Gymnastikk Konkurransespartier	20
5.6 Troppsgymnastikk	21
Sportslig plan - Hammer Turn	1

## Revisjonsregister

Rev. nr	År	Utarbeidet av	Vedtatt
01	2022	SL i samarbeid med DL	

## 1.0 Forord

Hammer turn har utarbeidet en sportslig plan som beskriver klubbens kortsiktige og langsiktige målsettinger og hvilke tiltak vi skal jobbe med for å best kunne gjennomføre våre mål. Sportslig plan skal være godt forankret i klubbens daglige virke og praktiseres i daglig aktivitet og utarbeidelsen av periodeplaner for våre ulike grener.

Veiledende for utarbeidelsen av sportslig plan har NIF sine lover om barneidrett og klubbens egne retningslinjer og organisasjonsplan vært førende.

Sportslig plan vil bli revidert årlig før oppstart av hvert semester.

## 2.0 Hammer Turn

Hammer Turn sitt formål er å drive organisert idrettsaktivitet i Norges Idrettsforbund og Olympiske- og Paralympiske komité (NIF). Aktiviteten skal være preget av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All sportslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet. Klubbens øverste myndighet er årsmøtet, vi anbefaler alle våre medlemmer å delta på årsmøtet.

Vi tilbyr organiserte treninger gjennom et høst- og vårsemester.

Vårsemester: 18 ukers tilbud fra uke 3 t.o.m uke 21. Ikke trening i vinterferien, påskeferien og røde dager. Høstsemester: 14 ukers tilbud fra uke 35 t.o.m uke 50. Ikke trening i høstferien og røde dager.

## 3.0 Verdimål

Hammer Turn Turn sitt verdigrunnlag, visjon og holdningsskapende arbeid finnes i Organisasjonsplanen som er vedlagt i Hammer turn sin klubbhåndbok.

## 4.0 Trenerkompetanse

Vi ønsker trenere som er kompetente, trygge, engasjerte og bevisst sin rolle som trener. Dette ønsker vi å få til gjennom Hammer turn sin trenerbank, der vi har samlet videoer av stasjoner, teknikk, oppvarmingsprogram og ulik inspirasjon. Vi leier inn foredragsholdere til relevante temaer. Vi arrangerer workshops der vi deler av klubbens kompetanse. Alle hovedtrenere i klubben skal ha trener 1 kurs. Trenere har mulighet til å delta på trenertreninger. Alle klubbens trenere skal ta trenerattesten.

### 4. 1 Forventninger til trenere

- Vær et godt forbilde
- Vis god sportsånd, være imøtekommende og ha respekt overfor gymnaster, foreldre og andre trenere
- Vær bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet med ros og konstruktive tilbakemeldinger
- Vær tidsnok til dine partier
- Vær tilstede på partiet du trener, vis at du er engasjert og bryr deg om gymnastenes sin utvikling
- Vær kjent med hva som forventes av din rolle i klubben som hovedtrener eller hjelpetrener
- Vær godt kjent med periodeplaner og utviklingstrapp
- Ha kjennskap til dokument: retningslinjer for trenere
- Ha kjennskap til klubbens retningslinjer for skadehåndtering

## 4.2 Forventninger til innhold i treningene

- Gymnastene skal jobbe med å mestre nye elementer og utvikle bred motorisk kompetanse
- Stadig nye utfordringer og variasjon i treningen
- Effektiv organisering, unngå kø og venting
- Saklig og presis informasjon
- Kreative løsninger
- Et inkluderende fellesskap

## 5.0 Sportslig målsetninger

Hammer turn skal gi gode aktivitetstilbud innenfor både breddepartier og konkurransegrener: Turn kvinner, turn menn, rytmisk gymnastikk, troppsgymnastikk, parkour og bredde. Vi skal ha god kompetanse i alle grener, der alle trenere har trenerattesten og relevante kurs for sine partier og sitt ansvar.

### 5.2 Breddepartier

Våre breddepartier er åpne for alle og skal gi variert, tilpasset og spennende aktivitet. Vi tilpasser størrelse og antall grupper til klubbens kapasitet basert på tilgang til treningslokaler og antall trenere. Hammer turn har breddepartier med tilbud for barn fra 2 år t.o.m 17 år. Videre har vi egne treningstilbud for voksne.

Alle hovedtrenere på bredde har tilgang til Hammer turn sin egen trenerbank som er et arbeidsverktøy for klubbens trenere. Hovedtrenere lager øktplaner etter periodeplaner utarbeidet for de ulike alderstrinnene. Periodeplanene er laget i tråd med utviklingstrappen tilpasset de ulike alderstrinnene.

## 5.2.1 Utviklingstrappen

Hvert utviklingstrinn i klubben jobber med følgende punkter

- Repetisjon fra forrige utviklingstrinn
- Forøvelser til nye elementer i nåværende trinn
- Mestre de nye utviklingsmålene
- Forøvelser og forberedelser til neste utviklingstrinn

Hammer Turn utviklingstrapp			
4-5 år	J 6-7 år	J 8-9 år	J 10-11 år
<p><b>Utviklingsmål</b></p> <p><u>Basis</u> Hoppe, bevegelse til musikk, snurre, rulle, klatre, klappe, løpe og kaste</p> <p><u>Bom</u> Balansere på en fot, gå på tå over i ulike retninger, gå med små spark, gå over hindre, avhopp med strekkhopp til landing i plant</p> <p><u>Skranke</u> Grunnposisjon med stramme armer, krum posisjon, vipp, henge og skifte grep, foroversving til landing</p> <p><u>Frittstående/Matte/Tumbling</u> krum og svai katt, hinke, hoppe, rulle på rygg, rulle ned kloss, over og under hindre, tømmerstokk, hoppe over små hindre</p>	<p><b>Utviklingsmål</b></p> <p><u>Bom</u> Vendinger, dupp, små hopp, balanser, sette seg og reise seg på høybom på ulike måter, spark og avhopp med vending</p> <p><u>Skranke</u> Øve på å komme seg opp og ned i skranken uten hjelp, prøve sving i høy stang, øve på avhopp med og uten vending, elementer fra HT skrankeøvelse 1</p> <p><u>Frittstående/Matte/Tumbling</u> Stå i bro, øve på foroverrulle, øve på bakoverrulle, øve på håndstående til vegg, prøve hjul med kloss, prøve hjul fra kloss, jobbe med chasse og hinkesats</p> <p><u>Trampett</u> strekkhopp, stjernehopp, vendinger, plante opp på kloss, hoppe høyt og hoppe langt</p> <p><u>Styrke</u> F.eks: håndstående med hjelp, trillebår, froskehopp og tåhev</p>	<p><b>Utviklingsmål</b></p> <p><u>Bom</u> Ulike avhopp, chasse, rulle med matte på lavbom, følhopp, hink og fine bevegelser (koreografi), se på ulike bomøvelser i trenerbanken</p> <p><u>Skranke</u> vipp, hjulomsving, hopp til øvre holme, avhopp, flåkatt steg 1, små sving og store sving, øve på firefot</p> <p><u>Frittstående/tumbling</u> håndstående bomlanding, hjul, hinkesats hjul, håndstående rulle med hjelp, gå ned i bro, spagatrulle, øve på bakoverrulle med strake ben</p> <p><u>Trampett</u> armsving, høy rulle (oppbygd), håndstående til rygg (oppbygd), oppbygd trampett med tilløp og armsving</p> <p><u>Styrke</u> F.eks: planke, fly (to og to), crab walk, håndstående til vegg (med skyv i skulderleddet)</p>	<p><b>Utviklingsmål</b></p> <p><u>Bom</u> araber ned fra bom, ulike måter å komme seg opp, rulle på storbom, 180 hopp, håndstående på lavbom, sette sammen øvelser</p> <p><u>Skranke</u> vipp hjulomsving, firefot og hopp til øvre holme, øve på flåkatt steg 2, sving avhopp - med vending, se på ulike skrankeøvelser i trenerbanken</p> <p><u>Frittstående/tumbling</u> håndstående rulle, rulle med strake ben, presserieren, broovergang, stiftskyv, araber, stift med hjelp, sette sammen øvelser, begynne å øve på flikklakk</p> <p><u>Trampett</u> oppbygd trampett med kaste stift, rulle uten hender, overslag og salto</p> <p><u>Styrke</u> F.eks: sit-ups, små klappsammen, håndstående med skyv, push-ups knær, kassehopp, fikseringøvelser</p>

Hammer Turn utviklingstrapp			
4-5 år	G 6-8 år	G 9-11 år	G/J 12-17 år
<p><b>Utviklingsmål</b></p> <p><u>Basis</u> Hoppe, bevegelse til musikk, snurre, rulle, klatre, klappe, løpe og kaste</p> <p><u>Bom</u> Balansere på en fot, gå på tå over i ulike retninger, gå med små spark, gå over hindre, avhopp med strekkhopp til landing i plant</p> <p><u>Skranke</u> Grunnposisjon med stramme armer, krum posisjon, vipp, henge og skifte grep, foroversving til landing</p> <p><u>Frittstående/Matte/Tumbling</u> krum og svai katt, hinke, hoppe, rulle på rygg, rulle ned kloss, over og under hindre, tømmerstokk, hoppe over små hindre</p>	<p><b>Utviklingsmål</b></p> <p><u>Bom</u> vendinger, dupp, små hopp og hink</p> <p><u>Guttetskranke og svingstang</u> gå gjennom med strake armer, sving, vendinger og sving med avhopp i øvre holme</p> <p><u>Frittstående/tumbling</u> jobbe med bro, foroverrulle, bakoverrulle, håndstående til vegg, strekkhopp med vending og hinkesats</p> <p><u>Trampett</u> strekkhopp, stjernehopp, vendinger, plante, hopp høyt og hoppe langt</p> <p><u>Styrke</u> F.eks: håndstående med hjelp, trillebår, froskehopp og tåhev</p>	<p><b>Utviklingsmål</b></p> <p><u>Svingstang</u> ulike avsprang, sving med skifte av grep, vending i stang, vending i avsprang, komme seg opp uten hjelp</p> <p><u>Guttetskranke</u> sving, avsprang, sving til sitt, L-hold med en og en fot og skulderskyv</p> <p><u>Frittstående/tumbling</u> håndstående bomlanding, hjul, hinkesats hjul, håndstående rulle med hjelp, bakoverrulle med strake ben</p> <p><u>Trampett</u> armsving, høy rulle (oppbygd), håndstående til rygg (oppbygd), oppbygd trampett med tilløp og armsving</p> <p><u>Styrke</u> F.eks: planke, fly (to og to), crab walk, håndstående til vegg (med skyv), push-ups</p>	<p><b>Utviklingsmål</b></p> <p><u>Bom</u> Jobbe med bomøvelser, 180 hopp, pistolhopp, piruett, vater, avsprang, hjul, håndstående og rulle på storbom</p> <p><u>Skranke</u> Jobbe med skrankeøvelser, flåkatt steg 3, små sving til store sving, fire fot med strake ben, engelskmann, skranke styrke, forøvelser til langkipp</p> <p><u>Frittstående/tumbling</u> araber, flikklakk, stift, salto, baklengssalto, serier og sette sammen</p> <p><u>Trampett</u> ulike typer salto til landing og jobbe med overslag</p> <p><u>Styrke</u> F.eks: tyngre styrke med stort øvelsesutvalg</p>

## Hammer Turn utviklingstrapp



### Tropp 8-9 år

#### Utviklingsmål

##### Trampett

Innhopp, armsving, planting, tilføy, kasterulle over kloss, håndstående til rygg, rulle uten hender, kaste stift til oppbygd

##### Tumbling

hinkeatts, stiftskv, korbett, hjul, araber til mage, bakoverbro, foroverbro

##### Frittstående

enkle tellinger over gulv, ulike typer chassee, piruett 180, strekkhopp 180, følhopp, saksehopp, hodestående, vater

##### Styrke + basis

svingbevegelser, stem, planke, krum-svai, enkle øvelser for kjerneuskulatur, basisøvelser styrke

### Tropp 10-11 år

#### Utviklingsmål

##### Trampett

krøpsett salto, pikert salto, strak salto til rygg, overslag

##### Tumbling

stift, araber, salto, forøvelser til flikk-flakk, forøvelser til baklengsalto

##### Frittstående

miniprogram, ulike frittstående ruller på gulv, y-balanse, håndstående, strekkhopp 360, ulike piruetter 360, chassee følhopp, forøvelser sittedalto, forøvelser krepling

##### Styrke + basis

forebyggende styrke, eksplosiv styrke, kjerneuskulatur og utholdenhetstrening

### Apparatturn jenter 8-9 år

#### Utviklingsmål

##### Skranke

vipp, flåkatt steg 1, hjulomsving, firefot til bøyde ben, små sving - store sving, avhopp med vending, skrankeøvelse steg 1

##### Bom

1 innhopp, 1 avhopp, minst 2 hopp på storbom, 1 balanse, ulike vendinger, 1-2 akrobatiske elementer på storbom

##### Frittstående

vater, piruett, chassee, sparkserier, håndstående, bakoverbro, foroverbro, araber, stiftskv, korbett

##### Hopp

håndstående med skyv til rygg i oppbygd

##### Styrke + basis

skyv i håndstående, kjerneøvelser, 90 grader hold ribbevegg, krum-svai øvelser, pull-ups med hjelp

### Apparatturn jenter 10-11 år

#### Utviklingsmål

##### Skranke

vipp direkte hjulomsving, flåkatt steg 2, firefot med strake ben, overhopp til sving med flåkatt, kipp, skrankeøvelse steg 2

##### Bom

håndstående, vater, piruett, rulle, hjul, lage egne bomøvelser

##### Frittstående

enkel koreografi, chassee langmåler, stift, salto, araber flikkflakk, araber salto

##### Hopp

kaste stift i oppbygd, overslag over pegakloss

##### Styrke + basis

Pressøvelser, pull ups, tilgrepet, kjerneøvelser, sit-ups i bom, rygghev, svev sitt, benløft, kassehopp osv.

## Hammer Turn utviklingstrapp



### Apparatturn gutter 8-11 år

#### Utviklingsmål

##### Hopp

Innhopp, armsving, planting, tilføy, håndstående til rygg i oppbygd, kaste stift til oppbygd, overslag over kloss

##### Frittstående

hinkeatts, stiftskv, korbett, hjul med skyv, korbett, araber til mage, stift, flikkflakk, salto

##### Gutteskranke

Sving, rulle, sving til sitt, gutteskranke øvelse 1

##### Svingstang

flåkatt, hjulomsving, vipp, små sving, store sving, sving med skifte av grep, kipp, engelskmann

##### Styrke + basis

skyv i håndstående, kjerneøvelser, 90 grader hold ribbevegg, krum-svai øvelser, pull-ups med hjelp, tilgrepet, gå over gutteskranke, L-hold i skranke, skuldeskyv i gutteskranke,

### RG 4-5 år

#### Utviklingsmål

Rytmisk gymnastikk legger en god

base for andre idretter og i dette

alderstrinnet fokuserer vi på

bevegelse, styrke, koordinasjon,

mestring, selvtillit og god

kroppsbewissthet.

### RG 6-8 år

#### Utviklingsmål

Gymnastene skal begynne å lære

grunnleggende balanser og sprang.

Forberedelsene til innlæring av grunntrinn

med RG programmer og musikk.

##### Med redskaper

Hoppe med tau og med ring, kaste og

fange, ball og tau og ring. Forskjellige

trilleferdigheter med ball og noen bevegelser

med vimpel.

### RG 9-11 år

#### Utviklingsmål

Gymnastene begynner å mestre redskaper,

trenerne videreutvikler ferdighetene og lager

øvelser i de ulike redskaper. Mer repetisjon av

elementer og forøvelser til mer avanserte

elementer og serier. Vi utfordrer gymnastene der

de er og legger inn forøvelser til neste

utviklingstrinn.

##### Med redskaper

Gymnastene videreutvikler til mer avanserte

kast og mottak. Noe akrobatiske øvelser under

kast og forskjellige mottaksmetoder. Vi forventer

at gymnastene videreutvikler kroppsvansker

med redskaps teknikk.

## Kortsiktige målsetning

Hammer turn skal gjennom ulike tiltak skape trygge og kompetente trenere som kjenner til klubbens retningslinjer og rutiner.

### Strategi

Vi har tydelige retningslinjer og forventninger til trenere og innhold i treningene

Vi bruker kompetanse internt i klubben til å arrangere workshop og internkurs

Vi leier inn ekstern kompetanse til å holde foredrag relevant for kompetanseheving

Vi sender trenere på relevante kurs i trenerutdanningen til NGTF

## Langsiktig målsetning

Hammer Turn skal i fremtiden være organisert med breddetilbud i alle våre konkurransegrener. Alle barn skal fra året de fyller 8 år kunne velge om de vil fortsette med vanlige breddepartier, bredde tropp, bredde rg eller bredde turn.

### Forutsetning

Vi må ha nok tid i de relevante apparatene så kvaliteten på treningen blir optimal

Vi må ha nok trenere med kompetanse innenfor den relevante grenen

## 5.2.2 Foreldre og barn

### **Generelle mål:**

Vi ønsker treninger i foreldre og barn grupper som legger opp til aktivitet der foreldre deltar aktivt sammen med barnet. Fokuset er lekpreget aktivitet der man kombinerer gymnastiske grunnelementer med musikk og lek. Det skal være en allsidig bevegelsestrening der barnet får utfordret sin motoriske kompetanse i samspill med foreldrene.

### **Organisering:**

#### Inndeling

Det er fellestrening for gutter og jenter. Trening 60 minutter per uke.

#### Ledelse

En hovedtrener følger hver gruppe og planlegger for aktivitet. Hovedtrener har tilgang på gymlek litteratur utarbeidet av NGTF.



## **Sportslig:**

### Mål

Utfordre sin motoriske kompetanse i samspill med foreldrene gjennom lekpreget gymnastikkaktivitet.

### Utviklingsmål:

#### Basis

Hoppe, bevegelse til musikk, snurre, rulle, klatre, klappe, løpe og kaste

#### Bom

Balansere på en fot, gå på tå over i ulike retninger, gå med små spark, gå over hindre, avhopp med strekkhopp til landing i plant

#### Skranke

Grunnposisjon med stramme armer, krum posisjon, vipp, henge og skifte grep, foroversving til landing

#### Frittstående/Matte/Tumbling

krum og svai katt, hinke, hoppe, rulle på rygg, rulle ned kloss, over og under hindre, tømmerstokk, hoppe over små hindre

#### Trampett

stå i mot i trampetten, strekkhopp, opptrekkhopp og stjernehopp

## Hvordan

1. Felles oppstart med samling på gulvet.  
Opprop, eventuelle spørsmål fra foreldre
2. Grunnleggende oppvarming  
Bevegelse og lek til musikk  
Lek med fallskjerm, musikk eller annet utstyr  
Parøvelser med foreldre eller andre fellesaktiviteter
3. Hoveddel  
Hinderløype, fri aktivitet, klatring, tau og annet
4. Felles avslutningsaktivitet

## Tilpasning

Legge opp til aktivitet der alle kan delta. Prøv å unngå lange forklaringer fra trener, venting og kø. Forenkle aktiviteten så mye som mulig så barna kan utforske mest mulig aktivitet.

### 5.2.3 Partier 4-5 år

#### **Generelle mål:**

Nå er tiden for å jobbe med å bli trygg på trening uten foreldre. Trenere må jobbe for å skape trygghet og en positiv overgang til trening uten foreldrene. Foreldre bør være med på trening, men venter i kafeen. Vi skaper et klima for mestring, læring og utforskning der barna får varierte mestringsopplevelser med lekpreget aktivitet.

#### **Organisering:**

##### Inndeling

Det er fellestrening for gutter og jenter. Trening 60 minutter per uke.

##### Ledelse

En hovedtrener følger hver gruppe og planlegger for aktivitet. Hovedtrener har tilgang på gymlek litteratur utarbeidet av NGTF. I tillegg til hovedtrener har partiene to hjelpetrener. Foreldrekontakt gjennom spond.

#### **Sportslig:**

##### Mål

Barna skal oppleve mye mestring, nye bevegelsesmønstre, trygghet og fellesskap.

##### Utviklingsmål:

##### Basis

Hoppe, bevegelse til musikk, snurre, rulle, klatre, klappe, løpe og kaste

##### Bom

Balansere på en fot, gå på tå over i ulike retninger, gå med små spark, gå over hindre, avhopp med strekkhopp til landing i plant

##### Skranke

Grunnposisjon med stramme armer, krum posisjon, vipp, henge og skifte grep, foroversving til landing

##### Frittstående/Matte/Tumbling

krum og svai katt, hinke, hoppe, rulle på rygg, rulle ned kloss, over og under hindre, tømmerstokk, hoppe over små hindre

#### Hvordan

1. Felles oppstart med samling på gulvet  
Opprop, fortelle kort og på en oppmuntrende måte hva planen for dagen er
2. Grunnleggende oppvarming  
Bevegelse og lek til musikk eller med annet utstyr

Koordinative øvelser og enkle tøyøvelser med morsom innlevelse  
Introdusere og begynne med organiserte leker

3. Hoveddel

Hinderløype, enkle stasjoner, teste apparater og utforske

4. Felles avslutningsaktivitet

Tilpasning

Legge opp til aktivitet der alle kan delta. Prøv å unngå lange forklaringer fra trener, venting og kø. Forenkle aktiviteten så mye som mulig så barna kan utforske mest mulig aktivitet.

### 5.2.4 Partier 6-7 år

**Generelle mål:**

Nå er tiden for å jobbe med å ha mer organiserte treninger hvor vi kan forvente litt mer fokus fra gymnastene. Trenerne må jobbe for å skape fellesskap og en følelse av tilhørighet på trening, alle skal være inkludert og føle seg sett.

**Organisering:**

Inndeling

Det finnes egne breddepartier for RG i denne aldersgruppen eller vanlige breddepartier for gutter og jenter.

Ledelse

En hovedtrener følger hver gruppe og planlegger for aktivitet. Hovedtrener har Trener 1 kurs fra trenerutdannelsen til NGTF. I tillegg til hovedtrener har partiene to hjelpetrenerne.

Foreldrekontakt gjennom spond.

**Sportslig:**

Mål

Barna skal oppleve mye mestring, lære grunnleggende turnferdigheter og trives på trening.

Utviklingsmål J 6-7 år

Bom

Vendinger, dupp, små hopp, balanser, sette seg og reise seg på høybom på ulike måter, spark og avhopp med vending

Skranke

## *Sportslig plan - Hammer Turn*

Øve på å komme seg opp og ned i skranken uten hjelp, prøve sving i høy stang, øve på avhopp med og uten vending, elementer fra HT skrankeøvelse 1

### Frittstående/Matte/Tumbling

Stå i bro, øve på foroverrulle, øve på bakoverrulle, øve på håndstående til vegg, prøve hjul med kloss, prøve hjul fra kloss, jobbe med chasse og hinkesats

### Trampett

strekkhopp, stjerne hopp, vendinger, plante, rulle opp på kloss, hoppe høyt og hoppe langt

### Styrke

F.eks: håndstående med hjelp, trillebår, froskehopp og tåhev

## Utviklingsmål G 6-8 år

### Bom

vendinger, dupp, små hopp og hink

### Gutt skranke og svingstang

gå gjennom med strake armer, sving, vendinger og sving med avhopp i øvre holme

### Frittstående/tumbling

jobbe med bro, foroverrulle, bakoverrulle, håndstående til vegg, strekkhopp med vending og hinkesats

### Trampett

strekkhopp, stjerne hopp, vendinger, plante, hopp høyt og hoppe langt

### Styrke

F.eks: håndstående med hjelp, trillebår, froskehopp og tåhev

## Hvordan

1. Felles oppstart med samling på gulvet.  
Opprop, fortelle kort og på en oppmuntrende måte hva planen for dagen er
2. Grunnleggende oppvarming  
Organisert lek med eller uten musikk  
Rekker med ulike gymnastiske bevegelser  
Felles tøying med innlevelse eller musikk
3. Hoveddel  
Apparater med stasjoner og ferdighetstrening. Øktene er mer tilpasset ulike læringsmål der man jobber for å lære ulike elementer.
4. Felles avslutningsaktivitet som gir en positiv opplevelse

## Tilpasning

Legge opp til aktivitet der alle kan delta. Prøv å unngå lange forklaringer fra trener, venting og kø. Forenkle aktiviteten så mye som mulig så barna kan utforske mest mulig aktivitet.

### 5.2.5 Partier 8-9 år

#### **Generelle mål:**

Målet er å få gode venner på trening, samtidig som man utvikler ferdighetene sine. Det er viktigere etterhvert som gymnastene blir eldre at opplegget er tilpasset etter gymnastenes nivå så man kan oppleve mestring der man er.

#### **Organisering:**

##### Inndeling

Vi har egne partier for jenter og egne partier for gutter i denne alderen. Det er mulighet for å melde seg på ekstratrening på lørdag. En time per gruppe.

##### Ledelse

En hovedtrener følger hver gruppe og planlegger for aktivitet. Hovedtrener har Trener 1 kurs fra trenerutdannelsen til NGTF. I tillegg til hovedtrener har partiene to hjelpetrenerne.

Foreldrekontakt gjennom spond.

#### **Sportslig:**

##### Mål

Barna skal oppleve mye mestring, lære grunnleggende turnferdigheter og trives på trening.

Trener følger utviklingstrappen, men med individuelle tilpasninger der det er best.

##### Utviklingsmål

Nå jobber vi mer organisert i de ulike apparatene med elementer. Barna blir kjent med basiselementer i tumbling/matte, trampett, bom og skranke som følger utviklingstrappen.

##### J 8-9 år:

##### Bom

Ulike avhopp, chasse, rulle med matte på lavbom, følhopp, hink og fine bevegelser (koreografi), se på ulike bomøvelser i trenerbanken

##### Skranke

vipp, hjulomsving, hopp til øvre holme, avhopp, flåkatt steg 1, små sving og store sving, øve på firefot

##### Frittstående/tumbling

håndstående bomlanding, hjul, hinkesats hjul, håndstående rulle med hjelp, gå ned i bro, spagatrulle, øve på

## Sportslig plan - Hammer Turn

bakoverrulle med strake ben

### Trampett

armsving, høy rulle (oppbygd), håndstående til rygg (oppbygd), oppbygd trampett med tilløp og armsving

### Styrke

F.eks: planke, fly (to og to), crab walk, håndstående til vegg (med skyv i skulderleddet)

### G 6-8 år:

#### Svingstang

ulike avsprang, sving med skifte av grep, vending i stang, vending i avsprang, komme seg opp uten hjelp

#### Guttesranke

sving, avsprang, sving til sitt, L-hold med en og en fot og skulderskyv

#### Frittstående/tumbling

håndstående bomlanding, hjul, hinkesats hjul, håndstående rulle med hjelp, bakoverrulle med strake ben

### Trampett

armsving, høy rulle (oppbygd), håndstående til rygg (oppbygd), oppbygd trampett med tilløp og armsving

### Styrke

F.eks: planke, fly (to og to), crab walk, håndstående til vegg (med skyv), push-ups

## Hvordan

1. Felles oppstart med samling på gulvet.  
Opprop, fortelle kort og på en oppmuntrende måte hva planen for dagen er
2. Oppvarming  
Organisert lek/Sving/Musikkoppvarming  
Rekker med gymnastiske bevegelser  
Felles tøying
3. Hoveddel  
Apparater med stasjoner og ferdighetstrening. Øver mot spesifikke elementer i utviklingstrappen og forøvelser til neste utviklingstrinn.
4. Felles avslutningsaktivitet som gir en positiv opplevelse

## 5.2.6 Partier 10-11 år

### **Generelle mål:**

## *Sportslig plan - Hammer Turn*

Målet er å få gode venner på trening, samtidig som man utvikler ferdighetene sine. Det er viktigere etterhvert som gymnastene blir eldre at opplegget er tilpasset etter gymnastenes nivå så man kan oppleve mestring der man er.

### **Organisering:**

#### Inndeling

Vi har egne partier for jenter og egne partier for gutter i denne alderen. Det er mulighet for å melde seg på ekstratrening på lørdag. En time per gruppe.

#### Ledelse

En hovedtrener følger hver gruppe og planlegger for aktivitet. Hovedtrener har Trener 1 kurs fra trenerutdannelsen til NGTF. I tillegg til hovedtrener har partiene to hjelpetrenerne. Foreldrekontakt gjennom spond.

### **Sportslig:**

#### Mål

Barna skal oppleve mye mestring, videreutvikle turn og gymnastikk ferdighetene sine og trives på trening. Trener følger utviklingstrappen, men med individuelle tilpasninger der det er best.

#### Utviklingsmål

Gymnastene begynner å mestre apparatene, vi videreutvikler ferdighetene og lager øvelser i de ulike apparatene.

#### J 10-11 år:

##### Bom

araber ned fra bom, ulike måter å komme seg opp, rulle på storbom, 180 hopp, håndstående på lavbom, sette sammen øvelser

##### Skranke

vipp hjulomsving, firefot og hopp til øvre holme, øve på flåkatt steg 2, sving avhopp - med vending, se på ulike skrankeøvelser i trenerbanken

##### Frittstående/tumbling

håndstående rulle, rulle med strake ben, presserien, broovergang, stiftskyv, araber, stift med hjelp, sette sammen øvelser, begynne å øve på flikkflakk

##### Trampett

oppbygd trampett med kaste stift, rulle uten hender, overslag og salto

##### Styrke

## Sportslig plan - Hammer Turn

F.eks: sit-ups, små klappsammen, håndstående med skyv, push-ups knær, kassehopp, fikseringøvelser

### G 9-11 år:

#### Svingstang

ulike avsprang, sving med skifte av grep, vending i stang, vending i avsprang, komme seg opp uten hjelp

#### Gutteskanke

sving, avsprang, sving til sitt, L-hold med en og en fot og skulderskyv

#### Frittstående/tumbling

håndstående bomlanding, hjul, hinkesats hjul, håndstående rulle med hjelp, bakoverrulle med strake ben

#### Trampett

armsving, høy rulle (oppbygd), håndstående til rygg (oppbygd), oppbygd trampett med tilløp og armsving

#### Styrke

F.eks: planke, fly (to og to), crab walk, håndstående til vegg (med skyv), push-ups

### Hvordan

1. Felles oppstart med samling på gulvet.  
Opprop, fortelle kort og på en oppmuntrende måte hva planen for dagen er
2. Oppvarming  
Organisert lek/Sving/Musikkoppvarming  
Rekker med gymnastiske bevegelser  
Felles tøying
3. Hoveddel  
Apparater med stasjoner og ferdighetstrening. Øver mot spesifikke elementer i utviklingstrappen og forøvelser til neste utviklingstrinn.
4. Felles avslutningsaktivitet som gir en positiv opplevelse

## 5.2.7 Partier 12-17 år

### **Generelle mål:**

Treningene skal være et inkluderende fellesskap der gymnastene får jobbe med sine individuelle målsetninger. Ungdomsgruppen bør få mulighet til å påvirke treningsplanene og forstå planene som er satt for dem. Vi sikter likevel mot et høyt aktivitetsnivå der trenere utfordrer og veileder gymnastene, og tar de endelige beslutningene.



## **Organisering:**

### Inndeling

Gutter og jenter trener sammen i denne aldersgruppen. Dersom vi har kapasitet er det mulighet for å melde seg på opp til tre dager med trening. Treningene varer 1 time og 30 minutter i ukedagene, med en ekstratreningmulighet på lørdag der trening varer 2 timer.

### Ledelse

En hovedtrener følger hver gruppe og planlegger for aktivitet. Hovedtrener har Trener 1 kurs fra trenerutdannelsen til NGTF. I tillegg til hovedtrener har partiene to hjelpetrenerne. Foreldrekontakt gjennom spond.

## **Sportslig:**

### Mål

Barna skal oppleve mye mestring, videreutvikle turn og gymnastikk ferdighetene sine og trives på trening. Trener følger utviklingstrappen, men med individuelle tilpasninger der det er best.

### Utviklingsmål

Gymnastene begynner å mestre apparatene, vi videreutvikler ferdighetene og lager øvelser i de ulike apparatene. Litt repetisjon av basiselementer og forøvelser til mer avanserte elementer og serier. Vi utfordrer gymnastene der de er og legger inn forøvelser til neste utviklingstrinn.

### Bom

Jobbe med bomøvelser, 180 hopp, pistolhopp, piruett, vater, avsprang, hjul, håndstående og rulle på storbom

### Skranke

Jobbe med skrankeøvelser, flåkatt steg 3, små sving til store sving, fire fot med strake ben, engelskmann, skranke styrke, forøvelser til langkipp

### Frittstående/tumbling

araber, flikk flakk, stift, salto, baklengssalto, serier og sette sammen

### Trampett

ulike typer salto til landing og jobbe med overslag

### Styrke

F.eks: tyngre styrke med stort øvelsesutvalg

### Hvordan

1. Felles oppstart  
Opprop, gå gjennom planen for dagen
2. Oppvarming  
Organisert lek/Sving/Musikkoppvarming  
Rekker med: styrkeøvelser, strekkøvelser, koordinasjonsøvelser  
Felles tøying
3. Hoveddel  
Apparater gruppevis der gymnastene jobber etter eget nivå med å videreutvikle ferdigheter. Gruppene har relevante teknikk og styrke stasjoner tilpasset nivået i gruppen.
4. Styrke  
Varierte styrketreningsopplegg
5. Felles avslutningsaktivitet som gir en positiv opplevelse

## 5.2.8 Parkour

### **Generelle mål**

Det generelle målet med parkour treningene er å samle og beholde barn og ungdom med en felles lidenskap. Treningene skal fremme samhold og være trivelige for enhver utøver. Gjennom parkour treningene jobbes det blant annet med spenst, balanse, koordinasjon og styrke.

### **Organisering**

#### Inndeling

Parkour partiene er organisert innen to grupper:

- nybegynner partier
- advanced partier

**Nybegynner partiene** er dedikert til barn og ungdom som enten har aldri trent parkour, eller har lite erfaring med idretten. En utøver blir flyttet over til advanced-partiet når treneren ser utvikling og at målene for treningssesongen ikke lenger er en utfordring

Advanced partiet har treninger som følger en høyere intensitet og man jobber med høyere vanskelighetsgrad. For mestring og trivsel er det anbefalt at man behersker målene for nybegynner gruppen før man bytter til advanced gruppen.

**Advanced partiene** samler de mest erfarne utøverne vi har i klubben. En person som går på advanced har trent før; enten på egenhånd eller sammen med et nybegynner-parti hos oss.

### Ledelse

Parkour partiene har en fast hovedtrener, som har vært med siden oppstart av Parkour-grenen i klubben. Det er også tre hjelpetrenerne som bidrar i treningene.

### **Sportslig**

#### Mål

Utfyllende beskrivelse av mål finnes under denne lenken:

<https://hammerturn.no/breddepartier-hammerturn/parkour/>

#### Utviklingsmål

I tillegg til å være et sosialt arena for barn og ungdom med felles lidenskap og et populært tilbud med god kvalitet, ønskes det å få inn nye utøvere og beholde utøverne lenge i klubben.

Treningene skal holdes av motiverte trenere med erfaring i parkour. Det legges vekt på trygg, tilpasset og variert trening.

## 5.2.9 Troppsgymnastikk - bredde

Partier 8-9 år

### **Generelle mål:**

Målet er å få gode venner på trening, samtidig som man utvikler ferdighetene sine. Det er viktigere etterhvert som gymnastene blir eldre at opplegget er tilpasset etter gymnastenes nivå så man kan oppleve mestring der man er.

### **Organisering:**

De trener en dag i turnhallen med fokus på basis og teknikk, og en dag i turnhallen med fokus på apparater og elementer. Totalt trener gruppen 2 timer og 30 min.

### Ledelse

Gruppen har hovedtrener som har nødvendige kurs og tilknytning til konkurransegruppen. Trenerne har alle relevant erfaring med troppsgymnastikk og kjenner til de nødvendige treningsmetodene.

### **Sportslig:**

#### Mål

Barna skal oppleve mye mestring, videreutvikle gymnastikk ferdighetene sine og trives på trening. Trener følger utviklingstrappen, men med individuelle tilpasninger der det er best. Barna blir godt kjent med arbeidskravene i troppsgymnastikk.

#### Utviklingsmål

##### Trampett

Innhopp, armsving, planting, tilløp, kasterulle over kloss, håndstående til rygg, rulle uten hender, kaste stift til oppbygd

##### Tumbling

hinkesats, stiftskyv, korbett, hjul, araber til mage, bakoverbro, foroverbro

##### Frittstående

enkle tellinger over gulv, ulike typer chasse, piruett 180, strekkhopp 180, følhopp, saksehopp, hodestående, vater

##### Styrke + basis

svingbevegelser, stem, planke, krum-svai, enkle øvelser for kjernemuskulatur, basisøvelser styrke

### Hvordan

Hver uke vil inneholde følgende:

Bevegelighetstrening 30 min

Apparattrening 45 min

Teknikktrening 45 min

Styrketrening 30 min

Basis/koordinasjon/variasjon 60 min

Partier 10-11 år

### **Generelle mål:**

## *Sportslig plan - Hammer Turn*

Målet er å få gode venner på trening, samtidig som man utvikler ferdighetene sine. Det er viktigere etterhvert som gymnastene blir eldre at opplegget er tilpasset etter gymnastenes nivå så man kan oppleve mestring der man er.

### **Organisering:**

De trener en dag i turnhallen med fokus på basis og teknikk, og en dag i turnhallen med fokus på apparater og elementer. Totalt trener gruppen 2 timer og 30 min.

### Ledelse

Gruppen har hovedtrener som har nødvendige kurs og tilknytning til konkurransegruppen. Trenerne har alle relevant erfaring med troppsgymnastikk og kjenner til de nødvendige treningsmetodene.

### **Sportslig:**

#### Mål

Barna skal oppleve mye mestring, videreutvikle gymnastikk ferdighetene sine og trives på trening. Trener følger utviklingstrappen, men med individuelle tilpasninger der det er best. Barna blir godt kjent med arbeidskravene i troppsgymnastikk.

#### Utviklingsmål

##### Trampett

kroppert salto, pikert salto, strak salto til rygg, overslag

##### Tumbling

stift, araber, salto, forøvelser til flikk-flakk, forøvelser til baklengssalto

##### Frittstående

miniprogram, ulike frittstående ruller på gulv, y-balanse, håndstående, strekkhopp 360, ulike piruetter 360, chasse følhopp, forøvelser sittesalto, forøvelser krepling

##### Styrke + basis

forebyggende styrke, eksplosiv styrke, kjernemuskulatur og utholdenhetstrening

#### Hvordan

Bevegelsestrening 30 min

Apparattrening 45 min

Teknikktrening 45 min

Styrketrening 30 min

Basis/koordinasjon/variasjon 60 min

## 5.2.10 Apparatturn jenter - bredde

Partier 8-9 år

### **Generelle mål:**

Målet er å få gode venner på trening, samtidig som man utvikler ferdighetene sine. Det er viktigere etterhvert som gymnastene blir eldre at opplegget er tilpasset etter gymnastenes nivå så man kan oppleve mestring der man er.

### **Organisering:**

De trener en dag i turnhallen med fokus på basis og teknikk, og en dag i turnhallen med fokus på apparater og elementer. Totalt trener gruppen 2 timer og 30 min.

### Ledelse

Gruppen har hovedtrener med god erfaring som trener og bakgrunn innen apparatturn. Alle hjelpetrenerne kjenner til de nødvendige treningsmetodene for grenen.

### **Sportslig:**

#### Mål

Barna skal oppleve mye mestring, videreutvikle gymnastikk ferdighetene sine og trives på trening. Trener følger utviklingstrappen, men med individuelle tilpasninger der det er best. Barna blir godt kjent med arbeidskravene i WAG.

#### Utviklingsmål

##### Skranke

vipp, flåkatt steg 1, hjulomsving, firefot til bøyd ben, små sving - store sving, avhopp med vending, skrankeøvelse steg 1

##### Bom

1 innhopp, 1 avhopp, minst 2 hopp på storbom, 1 balanse, ulike vendinger, 1-2 akrobatiske elementer på storbom

##### Frittstående

vater, piruett, chasse, sparkserier, håndstående, bakoverbro, foroverbro, araber, stiftskyv, korbett

##### Hopp

håndstående med skyv til rygg i oppbygd

##### Styrke + basis

skyv i håndstående, kjerneøvelser, 90 grader hold ribbevegg, krum-svai øvelser, pull-ups med hjelp

### Hvordan

Bevegelsestrening 30 min

## *Sportslig plan - Hammer Turn*

Apparattrening 45 min

Teknikktrening 45 min

Styrketrening 30 min

Basis/koordinasjon/variasjon 60 min

Partier 10-11 år

### **Generelle mål:**

Målet er å få gode venner på trening, samtidig som man utvikler ferdighetene sine. Det er viktigere etterhvert som gymnastene blir eldre at opplegget er tilpasset etter gymnastenes nivå så man kan oppleve mestring der man er.

### **Organisering:**

De trener en dag i turnhallen med fokus på basis og teknikk, og en dag i turnhallen med fokus på apparater og elementer. Totalt trener gruppen 2 timer og 30 min.

### Ledelse

Gruppen har hovedtrener med god erfaring som trener og bakgrunn innen apparatturn. Alle hjelpetrenerne kjenner til de nødvendige treningsmetodene for grenen.

### **Sportslig:**

#### Mål

Barna skal oppleve mye mestring, videreutvikle gymnastikk ferdighetene sine og trives på trening. Trener følger utviklingstrappen, men med individuelle tilpasninger der det er best. Barna blir godt kjent med arbeidskravene i WAG.

#### Utviklingsmål

##### Skranke

vipp direkte hjulomsving, flåkatt steg 2, firefot med strake ben, overhopp til sving med flåkatt, kipp, skrankeøvelse steg 2

##### Bom

håndstående, vater, piruett, rulle, hjul, lage egne bomøvelser

##### Frittstående

enkel koreografi, chasse langmåler, stift, salto, araber flikkflakk, araber salto

##### Hopp

kaste stift i oppbygd, overslag over pegakloss

## *Sportslig plan - Hammer Turn*

### Styrke + basis

Pressøvelser, pull ups, tilgrepet, kjerneøvelser, sit-ups i bom, rygghev, svev sitt, benløft, kassehopp osv.

### Hvordan

Bevegelighetstrening 30 min

Apparattrening 45 min

Teknikktrening 45 min

Styrketrening 30 min

Basis/koordinasjon/variasjon 60 min

## 5.2.11 Apparatturn gutter - bredde

8-11 år

### **Generelle mål:**

Målet er å få gode venner på trening, samtidig som man utvikler ferdighetene sine. Det er viktigere etterhvert som gymnastene blir eldre at opplegget er tilpasset etter gymnastenes nivå så man kan oppleve mestring der man er.

### **Organisering:**

De trener en dag i turnhallen med fokus på basis og teknikk, og en dag i turnhallen med fokus på apparater og elementer. Totalt trener gruppen 2 timer og 30 min.

### Ledelse

Gruppen har hovedtrener med god erfaring som trener og bakgrunn innen apparatturn. Alle hjelpetrenerne kjenner til de nødvendige treningsmetodene for grenen.

### **Sportslig:**

#### Mål

Barna skal oppleve mye mestring, videreutvikle gymnastikk ferdighetene sine og trives på trening. Trener følger utviklingstrappen, men med individuelle tilpasninger der det er best. Barna blir godt kjent med arbeidskravene i MAG.

#### Utviklingsmål

##### Hopp

Innhopp, armsving, planting, tilløp, håndstående til rygg i oppbygd, kaste stift til oppbygd, overslag over kloss

##### Frittstående

hinkesats, stiftskyv, korbett, hjul med skyv, korbett, araber til mage, stift, flikkflakk, salto



## *Sportslig plan - Hammer Turn*

### Guttesranke

Sving, rulle, sving til sitt, guttesranke øvelse 1

### Svingstang

flåkatt, hjulomsving, vipp, små sving, store sving, sving med skifte av grep, kipp, engelskmann

### Styrke + basis

skyv i håndstående, kjerneøvelser, 90 grader hold ribbevegg, krum-svai øvelser, pull-ups med hjelp, tilgrepet, gå over guttesranke, L-hold i skranke, skuldeskyv i guttesranke

### Hvordan

Bevegelsestrening 30 min

Apparattrening 45 min

Teknikktrening 45 min

Styrketrening 30 min

Basis/koordinasjon/variasjon 60 min

## 5.2.12 Rytmask Gymnastikk - bredde

Partier 4-5 år

### **Generelle mål:**

Målet er å følge trygg i hallen med trenere uten foreldre. Trenere må jobbe for å skape trygghet og en positiv overgang til trening uten foreldrene. Barn starter å lære hva er RG med masse forskjellige leker

### **Organisering:**

Det er mulighet for trening 60 minutter opp til to ganger i uken

### Ledelse

En hovedtrener følger hver gruppe og planlegger for aktivitet. Hovedtrener har Trener 1 kurs fra trenerutdannelsen til NGTF. I tillegg til hovedtrener har partiene en hjelpetrener. Foreldrekontakt gjennom spond.

### **Sportslig:**

#### Mål

Trenere tar sikte på at barn skal lære seg nye bevegelser ved å føle seg frie og trygge. Barn utvikler selvtillit også med oppvisninger og deltar på to oppvisninger hvert år.

### Utviklingsmål

Rytmisk gymnastikk legger en god base for andre idretter og i dette alderstrinnet fokuserer vi på bevegelighet, styrke, koordinasjon, mestring, selvtillit og god kroppsbevissthet.

### Hvordan

1. Felles oppstart med samling på gulvet  
Opprop, fortelle kort og på en oppmuntrende måte hva planen for dagen er
2. Grunnleggende oppvarming
3. Bevegelse og lek til musikk eller med annet utstyr  
Koordinative øvelser og enkle tøyeøvelser med morsom innlevelse  
Introdusere og begynne med organiserte leker
4. Hoveddel  
Øvelse med RG redskaper ball, ring, tau og vimpel
5. Felles avslutningsaktivitet

Partier 6-8 år

### **Generelle mål:**

Nå er tiden for å jobbe med å ha mer organiserte treninger hvor vi kan forvente litt mer fokus fra gymnastene. Trenerne må jobbe for å skape fellesskap og en følelse av tilhørighet på trening, alle skal være inkludert og føle seg sett.

### **Organisering:**

Det er mulighet for trening 60 minutter opp til to ganger i uken

### Ledelse

En hovedtrener følger hver gruppe og planlegger for aktivitet. Hovedtrener har Trener 1 kurs fra trenerutdannelsen til NGTF. I tillegg til hovedtrener har partiene en hjelpetrener. Foreldrekontakt gjennom spond.

### **Sportslig:**

#### Mål

Barna skal oppleve mye mestring, lære grunnleggende RG ferdigheter og trives på trening

### Utviklingsmål

Gymnastene skal begynne å lære grunnleggende balanser og sprang. Forberedelsene til innlæring av grunntrinn med RG programmer og musikk.

Med redskaper:

Hoppe med tau og med ring, kaste og fange, ball og tau og ring. Forskjellige trilleferdigheter med ball og noen bevegelser med vimpel.

### **Hvordan**

1. Felles oppstart med samling på gulvet

Opprop, fortelle kort og på en oppmuntrende måte hva planen for dagen er

2. Grunnleggende oppvarming

Start med oppvarming, bevegelsestrening og akrobatiske øvelser.

Grunnleggende sprang for oppvarming. Introdusere og begynne med organiserte leker

3. Hoveddel

Øvelse med RG redskaper ball, ring, tau og vimpel

4. Felles avslutningsaktivitet

Partier 9-11 år

### **Generelle mål:**

Gymnastene begynner å mestre apparatene, vi videreutvikler ferdighetene og lager øvelser i de ulike apparatene. Litt repetisjon av basiselementer og forøvelser til mer avanserte elementer og serier. Vi utfordrer gymnastene der de er og legger inn forøvelser til neste utviklingstrinn.

### **Organisering:**

Det er mulighet for trening 90 minutter opp til to ganger i uken

### Ledelse

En hovedtrener følger hver gruppe og planlegger for aktivitet. Hovedtrener har Trener 1 kurs fra trenerutdannelsen til NGTF. I tillegg til hovedtrener har partiene en hjelpetrener.

Foreldrekontakt gjennom spond.

### **Sportslig:**

#### Mål

Barna skal oppleve mye mestring, videreutvikle RG ferdighetene sine og trive på trening.

#### Utviklingsmål

Gymnastene begynner å mestre redskaper, trenere videreutvikler ferdighetene og lager øvelser i de ulike redskaper. Mer repetisjon av elementer og forøvelser til mer avanserte

elementer og serier. Vi utfordrer gymnastene der de er og legger inn forøvelser til neste utviklingstrinn.

Med Redskaper;

Gymnastene videreutvikler til mer avanserte kast og mottak. Noe akrobatiske øvelser under kast og forskjellige mottaksmetoder. Vi forventer at gymnastene videreutvikler kroppsvansker med redskaps teknikk.

### **Hvordan**

1. Felles oppstart med samling på gulvet

Opprop, fortelle kort og på en oppmuntrende måte hva planen for dagen er

2. Grunnleggende oppvarming

Start med oppvarming og tøyeøvelser og akrobatikk øvelser.

Grunnleggende sprang for oppvarming

3. Hoveddel

Øvelse balanser, sprang, kroppsvansker og RG redskaper ball, ring, tau og vimpel

4. Felles avslutningsaktivitet

## **5.3 Turn kvinner**

### **Generelle mål:**

Treningene skal være et inkluderende fellesskap der gymnastene får jobbe med ferdighetsutvikling og konkurransetrening. Vi ønsker å beholde flest mulig, lengst mulig gjennom motiverte gymnaster som trives i klubben. Gymnastene skal være godt kjent med planer for treningene. Gymnastene skal være godt kjent med planer for treningene. Grenen for turn menn følger prinsippene om barnets beste, Langsiktig utøverutvikling (LTAD) og barneidrettsbestemmelsene. Det betyr at vi tilbyr høyt nivå basert på den langsiktige interessen til barnet, tatt i betraktning barnets individuelle utvikling og alder.

### **Organisering:**

#### Inndeling

Turn kvinner er organisert i en aspirantgruppe og en rekrutt og juniorgruppe.

<b>Jenter 1</b>	<b>Jenter 2</b>
-----------------	-----------------

15 timer per uke	9 timer per uke
------------------	-----------------

### Ledelse

Turn kvinner består av et stabilt trenerteam med en koordinator i full stilling som har ansvar for den sportslige utviklingen, treningsplanlegging og konkurranser. I tillegg har gruppene en fast ansatt trener til de eldste jentene med flere hjelpetrener og en fast hovedtrener for aspirantgruppen.

### **Sportslig:**

#### Utviklingsmål

Bli sterkere, jevnlig styrketester. Trene inn nye elementer til neste trinn i turnstigen i off season perioden. Det skal for hver utøver finnes individuelle planer for sportslig utvikling og trening inn mot konkurranser.

#### Kortsiktige mål

Delta i konkurranser for mer erfaring, flere musikkøvelser, nærme seg toppen i konkurranser og nye personlige rekorder i konkurranser.

#### Langsiktig mål

Turn kvinne gruppen i Hammer turn skal ha høy kompetanse for å sikre allsidighet, progresjon gjennom trygg trening. I fremtiden ønsker vi å ha gymnaster som konkurrerer på høyt nasjonalt nivå.

## 5.4 Turn menn

### **Generelle mål:**

Treningene skal være et inkluderende fellesskap der gymnastene får jobbe med ferdighetsutvikling og konkurransetrening. Vi ønsker å beholde flest mulig, lengst mulig gjennom motiverte gymnaster som trives i klubben. Gymnastene skal være godt kjent med planer for treningene. Grenen for turn menn følger prinsippene om barnets beste, Langsiktig utøverutvikling (LTAD) og barneidrettsbestemmelsene. Det betyr at vi tilbyr høyt nivå basert på den langsiktige interessen til barnet, tatt i betraktning barnets individuelle utvikling og alder.

### **Organisering:**

#### Inndeling

## Sportslig plan - Hammer Turn

Turn menn er organisert i to aspirant grupper og en konkurransegruppe.

<b>Aspirant 1</b>	<b>Aspirant 2</b>	<b>Konkurransegruppe</b>
6 timer per uke	9-11 timer per uke	15 timer per uke

### Ledelse

Turn menn har en hovedtrener i full stilling som har ansvar for den sportslige utviklingen, treningsplanlegging og konkurranser. I tillegg har gruppene to hjelpetrenerer.

### **Sportslig:**

#### Utviklingsmål

Gymnastene har alle individuelle kortsiktige og langsiktige målsetninger i alle apparatene.

#### Kortsiktige mål

Få på plass gode rekrutteringssystemer og et stabilt antall utøvere i hver gruppe.

#### Langsiktig mål

Turn menn grenen i Hammer turn skal ha høy kompetanse for å sikre allsidighet, progresjon gjennom trygg trening. I fremtiden ønsker vi å bli sett på som en av de beste klubbene for å drive med turn på et profesjonelt nivå.

## 5.5 Rytmask Gymnastikk

RG har programmer som kombinerer elementer av ballett, akrobatikk, artisteri, redskaper som tau, ball, ring, vimpel og køller i bevegelse, og dans til musikk.

### **Generelle mål:**

Treningene skal være et inkluderende fellesskap der gymnastene får jobbe med ferdighetsutvikling og konkurransetrening. Vi ønsker å beholde flest mulig, lengst mulig

## Sportslig plan - Hammer Turn

gjennom motiverte gymnaster som trives i klubben. Gymnastene skal være godt kjent med planer for treningene.

### Organisering:

#### Inndeling

Mini Rekrutter	10 timer per uke
Rekrutter	10 -12,5 timer per uke
Junior Nasjonal Klasse	15-18 timer per uke
Junior Internasjonal Klasse	24 timer per uke

#### Ledelse

RG har en hovedtrener i full stilling som har ansvar for den sportslige utviklingen, treningsplanlegging og konkurranser. I tillegg har gruppene flere hjelpetrener og en fast trener for minirekrutt og rekrutt.

### Sportslig:

#### Utviklingsmål

Gymnastene har alle individuelle kortsiktige og langsiktige målsetninger i alle apparatene.

#### Kortsiktige mål

Flere gymnaster på landslaget og flere internasjonale konkurranser med landslag.

#### Langsiktig mål

Utvikle flere gymnaster til internasjonal klasse.

## 5.5 Troppsgymnastikk

### Generelle mål:

## Sportslig plan - Hammer Turn

Treningene skal være et inkluderende fellesskap der gymnastene får jobbe med ferdighetsutvikling og konkurransetrening. Vi ønsker å beholde flest mulig, lengst mulig gjennom motiverte gymnaster som trives i klubben. Gymnastene skal være godt kjent med planer for treningene.

### **Organisering:**

#### Inndeling

Tropp er organisert i en aspirant-, rekrutt- og juniorgruppe.

<b>Aspirant</b>	<b>Rekrutt</b>	<b>Junior</b>
4 timer per uke	7 timer per uke	10 timer per uke

#### Ledelse

Tropp har en fast hovedtrener som har ansvar for den sportslige utviklingen, treningsplanlegging og konkurranser. Aspirantgruppen har faste trenere som følges opp av hovedtrener.

### **Sportslig:**

#### Utviklingsmål

Gymnastene har alle individuelle kortsiktige og langsiktige målsetninger i alle apparatene.

#### Kortsiktige mål

Ha et lag som møter alle komposisjonskrav for junior i trampett.

#### Langsiktig mål

Nå topp 10 plassering i NM TeamGym og kvalifisere til en eller flere apparater i NM nasjonale klasser.