



Studs



DOCUMENT INDEX

1. Bakgrund och syfte	3
2. Studs projektet	4
2.1 Genomförd aktivitet	4
2.2 Ekonomisk redovisning och tidsåtgång	5
2.3 Lärdomar	6
3. Övningar	7
3.1 Trampett	7
3.2 Airtrack och Tumbling	8
3.3 Trampolin	9
3.4 Trampolin till grop	14
3.5 Tävling i Garden trampoline	15
APPENDIX 1	16



1. BAKGRUND OCH SYFTE

Gefle Gymnastikförenings projekt "Studs" har genomförts inom Idrottslyftet inom inriktningen "större nytänkande ungdomsprojekt".

Vi har sett att det är många som vill träna men inte tävla, vi har även sett att det gäller alla åldrar. Intresset för att hoppa är stort hos många och vi vill skapa en trygg och bra träningsform som ska passa så många som möjligt. Vi vill erbjuda hoppträning på många redskap så att träningen blir så varierad och rolig som möjligt.

Vi vill bredda vår verksamhet och fånga upp så många som möjligt. Detta är bl.a ett sätt att locka in de som idag hoppar i trädgårdarna in i gymnastikhallarna för att få lära sig mer, hoppa säkrare och tillsammans med nya vänner. Det blir en möjlighet att öka antalet medlemmar inom breddverksamheten genom att nå ut till nya målgrupper så vi får nya medlemmar. Vi har även en förhoppning att kunna behålla de gymnaster vi har idag inom olika discipliner som vill träna men inte tävla. Vi har andra former av träning där man inte tävlar men som kanske passar en annan målgrupp bättre. Nu vill vi hitta de som kanske inte attraheras lika mycket/endast av fart och fläkt och tuffare träning utan som bara helt enkelt gillar att röra på sig och hoppa och ha kul tillsammans!

Tanken är även att vi kanske ska kunna hitta talanger, kanske bland de som varit inom en annan disciplin tidigare men även bland de helt nya. Det kan även vara ett sätt att hitta nya ledare och ideellt engagerade. Vi vill ha fler eldsjälar i föreninge då de behövs och är otroligt viktiga men tyvärr blir det svårare och svårare att finna.



2. STUDS PROJEKTET

2.1 Genomförd aktivitet

Vi har tagit fram ett koncept för en ny typ av grupp, samt testkört upplägget.

Under året har mycket tid lagts på planering och framtagande av övningar som kan ingå. Huvuddrivande har varit vår anställda sportchef Ted Branteryd samt TTP sektionsansvarige Vahagn Mikaelyan. Camilla Ström från styrelsen har hjälpt till med dokumentering.

Vi har otroligt hög belastning i våra hallar och har därför inte haft möjlighet att starta upp en sån här grupp, som har behov av mycket redskap. Istället har vi testkört konceptet i befintliga grupper.

Upplägget på träningen utgår från det som ungdomar tycker är roligt, "Studs". Vi har blandat från flera olika discipliner med utgångsläget "det är kul att snurra och studsa". Vi har provkört upplägget och övningar på några olika grupper. Bland annat en truppgrupp med bara unga tjejer (trupp 3), en grund-grupp med bara pojkar i åldern 5-10 år (grund pojkar), samt på våra TTP-ledare träningar där vi har ungdomar blandat tjejer och killar.

Övningarna har varit på trampolin, airtrack, trampett, hopp med satsbräda, språngbräda, akrobatisk hopp, ja allt man kan tänka sig hoppa och studsa på! Motoriska grunder och koordinationsträning på ett lekfullt och roligt sätt! Mindre vikt har dock lagts på stil och mer fokus på fart och fläkt.

Under höstens klubbmästerskap valde vi att låta TTP disciplinen tävla på "garden trampoline" som är en del i studs-konceptet. Se regler för tävling i "Garden trampoline".



2.2 Ekonomisk redovisning och tidsåtgång

Aktivitet	Tidsåtgång	Deltagare
Planering och framtagande av övningarna och träningsupplägg	30 timmar	Ted Branteryd, Vahagn Mikaelyan
Genomförande och planering av träningar huvudledare	10 timmar 8 timmar 40 timmar	Ted Branteryd Camilla Ström Vahagn Mikaelyan
Dokumentering	30 timmar	Ted Branteryd, Vahagn Mikaelyan, Camilla Ström

Total kostnad för timmar: 34100kr

Timkostnad är räknad 500kr för anställd sportchef och 200kr för andra ledare.

Kontaktuppgifter för ansvarig sportchef Ted Branteryd är sportchef@geflegymnastik.se



2.3 Lärdomar

Vi tror detta koncept kan öka medlemsantalet kraftigt i föreningen. Vi tror vi skulle kunna starta flera grupper i olika ålders inriktningar, men har tyvärr inte utrymme nu. Det är roligt att våra redan befintliga inriktningar drar mycket folk och vi hoppas kunna lägga in inspiration från detta i de grupperna.

Eventuellt skulle vi kunna starta upp en studs-inriktning i vår trampolinhall, men tyvärr saknas det idag en hel del redskap där för att kunna köra konceptet fullt ut. Utrymmet är också begränsat.

Många har tyckt att övningarna har varit väldigt roliga. Det är också bra kontrollövningar och "volt-vana" för våra grundgrupper och truppgrupper som har provat på.



3. ÖVNINGAR

Nedan följer exempel på övningar som kan ingå i upplägget.

3.1 Trampett

Självklart kan man köra "vanlig" trampett där man springer fram och hoppar in i trampetten för vanliga hopp som ljushopp, frivolt, osv.

Vi har mest jobbat med stationer. Ofta där vi sätter upp en kloss på olika höjd för att hoppa in i trampetten och därifrån göra kullerbytta eller volt till mattberg, osv. Den enklaste formen nedan. För att sen utmana gymnasten mer och mer. Högre kloss = mer kraft i trampetten. Högre mattberg = mer höjd krävs av gymnasten i hoppet/volten.



En liknande station där man får ett par tumblingklossar på sig att springa in i trampetten. Gymnasten ska hoppa framför kudden. Kudden flyttas längre, och längre bort för att få längre in hopp.



3.2 Airtrack och Tumbling

Här har vi delvis kört vanliga standard gymnastikövningar på tumbling och airtrack, som t.ex rondat, flickis, frivolt, handvolt osv.

Men mycket fokus har också legat på att stämma och studsa på airtrack och tumbling.



I denna övning så ska gymnasten hoppa från klossen, stämma på tumbling för att sen göra en kullerbytta på kilen.



I denna övning ska gymnasten springa och sen stämma på tumbling för att göra en hög kullerbytta på klossen.



3.3 Trampolin

Här har vi utgått från de traditionella trampolin-övningarna. "Regler" har behållits där det har funnits säkerhetsaspekter, men mycket mindre vikt har lagts på stil än i vanliga fall.

Vi har också använt oss av serier, där gymnasten utmanas att hela tiden komma vidare. Första är 10 höga hopp, sen kombinationer av t.ex rygg till mage, för att senare likna tävlingsserierna i trampolin. Se appendix 1.



Grupperad



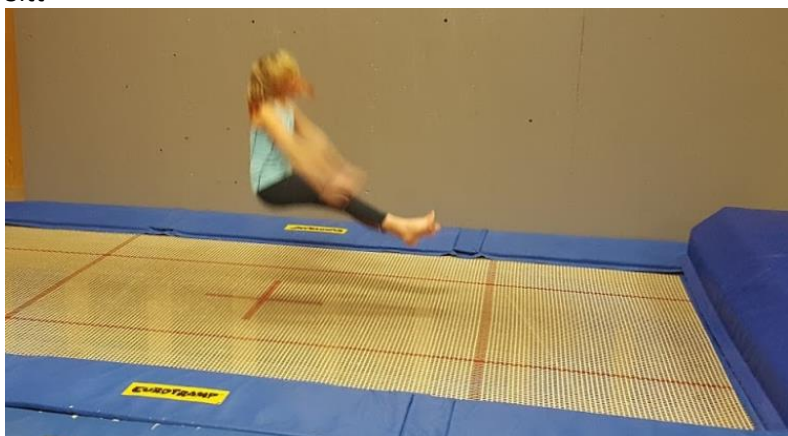
Gren



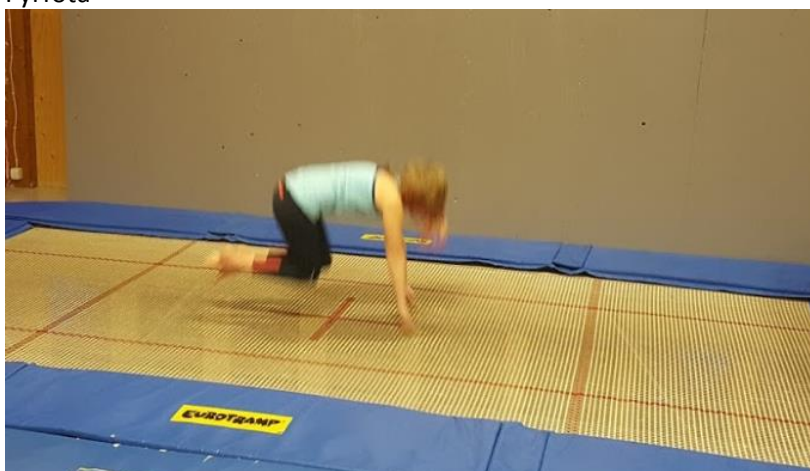
Pik



Sitt



Fyrfota



Mage



Rygg





En övning vi använder för att lära sig hoppa högt i trampolinen är att lägga en kraschmatta på trampolinen och sen försöka hoppa så högt som möjligt.

En annan övning är att hänga t.ex en vattenflaska ovanför och sen hoppa och försöka nå den. Dessa två kan också kombineras.





3.4 Trampolin till grop

Trampolin till grop är uppskattat. Grundövningarna här är att hoppa till rygg och i grupperad stil. För att sedan gå vidare till vanliga volter m.m. Vi lär gymnasterna att inte hoppa ljushopp eller till mage pga skaderisk.





3.5 Tävling i Garden trampoline

På vårat klubbmästerskap valde vi att låta vår TTP (trampoline, tricking, parkour)-sektion tävla i "Garden trampoline". Det var mycket uppskattat.

Reglerna var att gymnasten skulle göra en serie med 4 hopp och sedan avsluta med ett hopp till gropen.





Gefle Gymnastikförening

APPENDIX 1

Se Trampolinpaper.