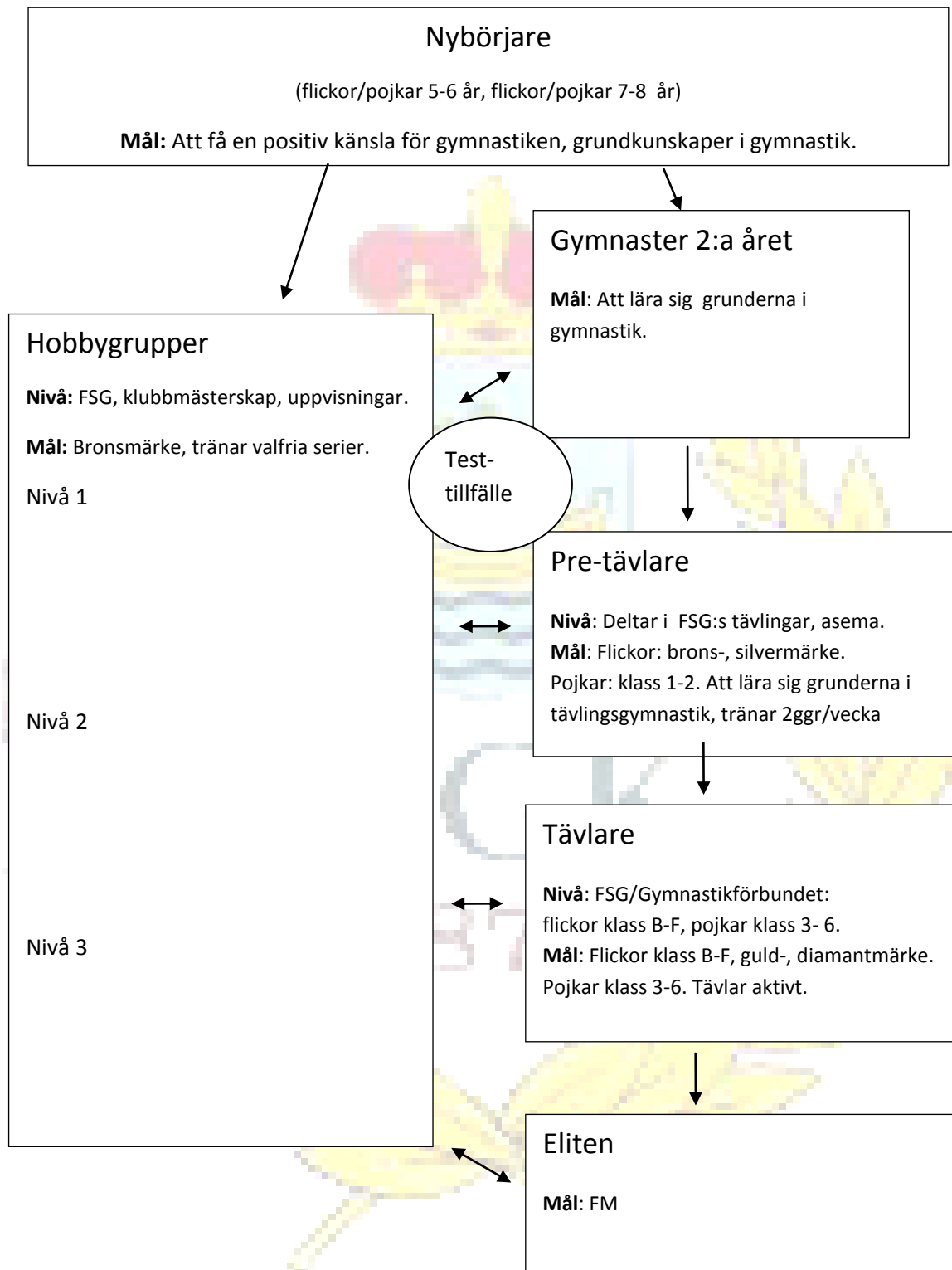


Helsingfors Gymnastikklubbs (HGK:s) TRÄNINGSSYSTEM



HGK:s gymnaster börjar gymnastiken i **nybörjargrupperna**. I nybörjargrupperna är 15-30 gymnaster, både flickor och pojkar, indelade enligt ålder (yngre nybörjare 5-6 år/ äldre nybörjare 7-8 år). Gymnasterna lär sig att fungera i grupp och har som mål att få en positiv känsla för gymnastiken. I nybörjargrupperna tränar man bl.a. kullerbyttor framåt, hjulningar, handstående mot vägg, kropps kontroll, kroppsställningar (kupperi, kaari, brygga, boll), balanserar på bom, hopp på olika sätt samt olika ställningar på redskapen. Om gymnasternas skicklighet är på en högre nivå kan gymnasten börja i en grupp på högre nivå. En nybörjargrupp har 2- 4 tränare beroende på gruppstorleken.

Gymnasterna i **gymnaster 2:a året** har redan gymnastiserat ett år. Gruppstorleken är 8-12 gymnaster per grupp och flickorna och pojkarna är i skilda grupper. I gymnaster andra året tränar man bl.a. kullerbyttor bakåt, hjulning, rondat, handstående, huvudstående, svingar på de olika redskapen, hopp på trampolinen och bekantar sig med de olika redskapen. Om gymnasternas skicklighet är på en högre nivå kan gymnasten fortsätta i en grupp på högre nivå (pre-tävlar, hobby nivå 1).

När man tränat två år kan man fortsätta i hobbygrupperna eller i pre-tävlargrupperna. Till pre-tävlargrupperna väljs gymnasterna enligt kunnande och motivation på ett **testtillfälle** som hålls i slutet av vårterminen.

Hobbygrupperna nivå 1-3 är indelade enligt kunnande och ålder. Gruppstorlekarna är 8-15 gymnaster per grupp och gymnasterna tränar 1-2ggr i veckan 1-2 timmar/gång under två terminer. Målet för hobbygrupperna är att gymnastiken skall ge gymnasterna livsglädje, förbättra hälsan, höja självkänslan och utveckla den sociala kompetensen. I hobbygrupperna **nivå 1** lär man sig grundrörelser inom gymnastiken på de olika redskapen, bl.a. hjulningar, rondat, handstående, svingar på de olika redskapen, överslag och kringstag bakåt på barr/räck och hopp på trampolin. Gymnasterna i **hobbygrupperna nivå 2-3** har redan gymnastiserat i tre år och har som mål att lära sig bl.a. handstående utan stöd, halvvolt framåt/bakåt, svingar på de olika redskapen, hjulning, kullerbytta på bom, kippen på barr/räck och volt på trampolinen. Gymnasterna i hobbygrupperna deltar i klubbens och Finlands Svenska Gymnastikförbunds (FSG:s) uppvisningar och mästerskap.

Pre-tävlar-, tävlings- och elitgrupperna är indelade enligt nivå. Gruppstorlekarna är 5-10 gymnaster per grupp. I pre-tävlargrupperna tränar man 2 ggr i veckan 2 timmar/gång och i tävlingsgrupperna enligt tränarens säsongplan. Terminen är indelad i höst-, vår- och sommartermin. Målet för tävlingsgrupperna är att gymnastiken skall ge gymnasterna livsglädje, förbättra hälsan, höja självkänslan, utveckla den sociala kompetensen och att gymnasterna aktivt tävlar i Finlands Gymnastikförbunds, FSG:s och klubbens tävlingar. Specifika mål för grupperna uppgör gruppens tränare tillsammans med klubbens chefstränare.