



Enebybergs gymnasterna Vill

Riktlinjer samt handlingsplaner 2011-2012

www1.idrottonline.se/Enebybergsgymnasterna-Gymnastik

EG Fanclub på Facebook



EG = Engagemang och Glädje!

Genom vårt motto vill vi förena glädjefylld gymnastik och gemenskap med goda resultat och utveckling. För oss är både bredd och tävling lika viktigt och det betyder att vi försöker hitta en plats för alla hos oss.

Enebybergsgymnasterna är en av Danderyds största idrottsföreningar och betydelsefull i det allt viktigare folkhälsoarbetet för ökad fysisk aktivitet bland barn och ungdomar.

Vi vill utöka verksamheten och nå 1000 medlemmar år 2015

Vi vill möta framtidens krav med att satsa ännu mer på våra ledare. Detta ska vi göra genom olika utbildningsaktiviteter både internt och i förbundets regi. Förutom alla våra gymnaster är det våra välutbildade, motiverade, engagerade ledare, styrelseledamöter och andra funktionärer som tillsammans utgör vår förening.

Vi vill förbli ledande på barn-, ungdoms- och tävlingsgymnastik i Danderyd. Detta ska vi göra genom att aktivt påverka politiker och beslutsfattare att utrusta befintliga hallar och genom att arbeta för en gymnastikanpassad hall med hoppgröpar.

Vi vill fortsätta satsningen på att synas och höras i Danderyd. Att föra fram Enebybergsgymnasternas olika kvaliteter är en förutsättning för att våra många medlemmar ska känna sig stolta och delaktiga. Detta ska vi göra genom att alltid uppträda sportsligt och trevligt mot varandra och mot våra konkurrenter. Vi gör det genom vår årliga uppvisning och vårt klubbmästerskap. Vi gör det på resor och vi gör det genom vår hemsida och genom EG foldern.

Välkommen till EG!

Styrelsen 2011



VERKSAMHETSIDÉ

Enebybergsgymnasterna vill bedriva gymnastik så att den utvecklar hela människan på ett positivt sätt.

Detta uppnår vi genom att:

- fokusera på gymnastikens friskvårdande betydelse genom vårt motto Engagemang och Glädje
- med hög kvalitet erbjuda olika former av gymnastik för både bredd- och tävling
- erbjuda tillhörighet och identitet genom gruppaktiviteter, läger och resor som skapar sammanhållning
- stärka det ideella ledarskapet genom att erbjuda bra utbildning
- verka för gymnastikanpassade träningslokaler i Danderyd
- marknadsföra Danderyd, Sverige och gymnastikrörelsen genom egna evenemang och genom att delta i tävlingar och uppvisningar såväl lokalt, regionalt och på riksnivå som internationellt.

ORGANISATION

Styrelsen har det övergripande ansvaret och konsumenten ansvarar för administration och den dagliga driften. Föräldragrupper är fristående och stöttar vid olika aktiviteter.

RIKTLINJER – Organisation

Enebybergsgymnasterna skall kontinuerligt utveckla sin organisation och verksamhet så att vi tillgodoser de behov av stöd och service som gymnaster och ledare efterfrågar.

Enebybergsgymnasternas organisation ska präglas av stor delaktighet och möjlighet att påverka beslut.

Enebybergsgymnasterna ska ha korta och effektiva beslutsvägar.

Enebybergsgymnasterna ska vara aktiv i den gemensamma utvecklingen av gymnastik- och idrottsrörelsen. Vi samverkar med Gymnastikförbundet Öst Svenska Gymnastikförbundet, Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna.

Detta uppnår vi genom att

- stimulera till ökat samarbete mellan föreningens olika grupper.
- genomföra förändringar på förtroendeposter inom styrelsen enligt beslut fattade på årsmötet.
- säkerställa föräldraengagemang i trupperna
- använda oss av modern kommunikationsteknik som möjliggör snabbhet och lättillgänglighet inom organisationen
- vara representerad i olika sammankomster inom gymnastik och idrottsrörelsen.

Gymnastik för alla

Med "gymnastik för alla" menar vi all form av gymnastik där trivsel och välbefinnande är det viktigaste. Verksamheten består av Knatte-, Bas- och Ungdomsgymnastik. Handlingsplaner i Bilaga 2

Knatte-, Bas- och Ungdomsgymnastik samt Gymnastikskolan

Knattar (Bamse) är barn 4-6 år

Gymnastikskola är flickor 6 år

Basgrupp mini o maxi är flickor och pojkar 7-9 och 10-12 år.

Ungdomsgrupper är flickor och pojkar mellan 13 – 19 år.

Knatte, bas o ungdomsgymnastiken ska vara varierande, lekfull och bygga på barnens egna behov och förutsättningar. Hänsyn ska tas till variationer i utvecklingstakten hos barn.

Bamsegymna är allsidig motorisk träning för de allra yngsta (4-6 år) enligt Sv Gy förbundets koncept. Tillsammans med Bamse och hans vänner får barnen prova på olika sätt att röra sig och använda både kropp och knopp!

Gymnastikskolan är 6 årsverksamhet och skall ge grunderna för fortsatt gymnastik antingen inom tävlings- eller breddverksamheten.

Ledare skall ha grundläggande kunskaper om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling. Ledarna skall få möjlighet att fördjupa sina kunskaper om barn o ungdomars fysiska, psykiska och sociala utveckling.

TÄVLINGSGYMNASTIK

Tävlingsgymnastik är den verksamhet som har prestationsförbättring och goda tävlingsresultat som främsta syfte. Enebybergsgymnasterna tävlar i Truppgymnastik. Handlingsplaner för respektive nivå i Bilaga 3.

RIKTLINJER - Tävlingsgymnastik för barn 7 till 11 år

ska utformas utifrån barnens egna behov och förutsättningar, där tävling och lek på barns villkor är ett naturligt inslag i verksamheten

ska ta hänsyn till barns varierande utvecklingstakt.

ska utformas så att tävlingsresultatet är av underordnad betydelse. Målet är att barnen har roligt och lär sig nya övningar.

ska utformas så att den motverkar utslagning och stimulerar till kvalitativ och långsiktig utveckling.

ska bedrivas av ledare med grundläggande kunskap om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.

ska utformas så att barn får lära sig att ta hänsyn till kamrater och ledare, samt lära sig vikten av att följa givna regler och vara justa i tävling och i samverkan med andra.

För att delta i föreningens tävlingsverksamhet krävs ett aktivt föräldraengagemang på Klubbmästerskap, Våruppvisningar samt övriga evenemang och tävlingar.

RIKTLINJER - Tävlingsgymnastik för ungdomar/juniorer/seniorer 12 år och äldre

Föreningen ska organisera sin tävlingsverksamhet enligt Svenska Gymnastikförbundets två tävlingsstegar: RM och SM stegen.

För att vara med i föreningens tävlingsverksamhet krävs ett aktivt föräldraengagemang.

De flickor och pojkar som har talang och ambition att göra en elitsatsning ska kunna göra detta under socialt trygga former.

Tävlingsgymnastiken ska utformas så att den motverkar utslagning och stimulerar till kvalitativ och långsiktig idrottslig utveckling.

Ledare för tävlingsverksamhet skall ha goda kunskaper om gymnasters fysiska, psykiska och sociala utveckling.

Tävlingsgymnastiken ska utvecklas enligt Svenska GF etiska värderingar. Alla inblandade ska aktivt motverka bruket av dopning och andra regelöverträdelser, samt kontinuerligt diskutera var de etiska gränserna går.

UTBILDNING

Enebybergsgymnasterna ska erbjuda och ta ansvar för kontinuerlig kompetensutveckling av ledare, styrelse och tjänstemän

Detta uppnår vi genom

- att alla ledare fr.o.m 15 år genomgår basledarutbildningen
- att alla ledare för tävlingstrupper har trampettlicens
- att minst en ledare per breddgrupp har trampettlicens
- att alla breddledare erbjuds 1 workshop internt per termin
- att aktivt samarbeta med SISU Idrottsutbildarna
- att erbjuda utbildning för konsulent och styrelse

MARKNADSFÖRING OCH INFORMATION

Med marknadsföring och information menar vi att sprida intresse och kunskap om föreningen och att vara intressant för sponsorer.

RIKTLINJER – Marknadsföring och information

Enebybergsgymnasterna ska stärka sin profil, både internt och externt och synas på lämpliga sociala medier såsom Facebook

Enebybergsgymnasterna ska framstå som en stark, positiv och attraktiv förening för nya och gamla ledare, för medlemmar och externa samarbetspartners.

Detta uppnår vi genom

- att fortsätta arbetet med att bygga en tydlig gemensam profil för Enebybergsgymnasterna och därigenom skapa både samhörighet inom organisationen och synlighet mot omvärlden.
- att aktivt använda Sportadmin.se för alla ledare och styrelse
- att utveckla hemsidan och användandet av sociala medier som kommunikationskanal både för interna och externa målgrupper
- att aktivt bearbeta medier på lokal nivå.

MÅNGFALD

Med mångfald menar vi rättvisa förhållanden mellan individer och grupper oavsett ålder, kön, etnicitet, funktionsförmåga eller sexuell läggning.

Detta uppnår vi genom

- att anpassa gymnastiken så att den passar så många som möjligt
- att uppfylla den av Riksidrottsförbundet uppställda mångfaldsplanen
- att aktivt stötta Upp o Ner verksamheten
- att stimulera föreningsstyrelsen samt kommittéer att engagera unga kvinnor och män i förtroendeuppdrag.

MEDICIN

RIKTLINJER - Medicin

Enebybergsgymnasterna ska följa upp frekventa skador hos tävlings- och breddgymnaster.

Enebybergsgymnasterna ska aktivt motverka droger och alkohol.

Enebybergsgymnasterna ska aktivt motverka och beakta negativa medicinska tendenser vid träning av framför allt unga individer (till exempel risker med ätstörningar).

Detta uppnår vi genom

- att tillhandahålla en förbandslåda till samtliga grupper vid terminsstart
- att engagera en medicinskt ansvarig i föreningen som deltar vid ledarkickoff och deltar vid olika evenemang
- att kontinuerligt föra skadestatistik som redovisas en gång/termin
- att vidta förebyggande åtgärder som minskar antalet skador i första hand genom utbildning samt genom bra träningsförutsättningar.
- att öka den medicinska kunskapen inom föreningen genom utbildningsinsatser både till ledare och gymnaster

Bilaga 1: Knatte, Bamse och Gymnastikskolan Handlingsplaner för verksamhetsåret 2010-2011:

Bamse/ Knatte

- att varje gympapass skall innehålla minst ett lekmoment
- att ledaren föregår med gott exempel och vara ombytt vid varje tillfälle
- att alla barn skall ha med sig vatten, håret uppsatt och kommer i tid
- att vid terminens slut göra ngt extra som avslutning

Gymnastikskolan

- att träna de grundläggande övningarna: hänga, stödja, balans, styrka, smidighet
- att lära barnen ta ansvar för fram o bortplockning av redskap och hur man samarbetar i en gymnastiksal
- att få glädjefylld kontakt med gymnaster o föräldrar

Bilaga 2: Barn och Ungdomsgrupper Handlingsplaner 2010-2011:

Barngrupper

att det ska vara kul med gymnastiken genom att

- peppa och finnas där för gymnasterna
- visa intresse och berömma – alltid hitta något bra hos var och en

att skapa gemenskap i gruppen genom ex. olika namnlekar

att sätta tydliga mål både individuellt och för gruppen om vad gymnasterna ska ha lärt sig innan terminens slut

att verka för kamratskap och förmedla trygghet i gruppen. Ha tydliga regler om vad som accepteras och inte.

att låta gymnasterna ta ansvar när redskap ska fram och tillbaka

att delta i KM och våruppvisning

att ledarna ska vara med på de ledarträffar som föreningen arrangerar.

Ungdomsgrupper

att få pröva på många nya övningar

att sätta tydliga mål för gruppen så att alla blir motiverade (KM, våruppvisning)

att hela tiden arbeta för god stämning i gruppen

att få möjlighet att bli hjälpledare i knattegrupper

Föräldra/Barn gympa

att stimulera barns nyfikenhet att röra sig – det skall vara roligt

att öka barns kroppsuppfattning genom leken – minst ett lekmoment vid varje tillfälle

att barnen deltar utifrån sina egna förutsättningar, olika nivåer på övningarna

att vid terminens slut göra ngt extra som avslutning

Pojkgrupper

att behålla samtliga gymnaster som deltar regelbundet

att alla tycker det är KUL

att P1 skall medverka i minst en tävling

att ha ett föräldramöte i samband med starten av HT och VT

att P1 lär ut handvolt

att medverka i KM

Bilaga 3 Tävlingsgrupperna Handlingsplaner 2010-2011:

Förberedande Trupp -03

att skapa gemenskap i gruppen

att skapa förståelse för vad en Trupp är och att det vid tävling bildas två eller tre lag inom truppen

att skapa tävlingsvana genom att delta i minst två tävlingar

att använda styrke- och smidighetsövningar anpassade för åldern

att ge möjlighet till individuell utveckling genom nivåanpassad träning

Förberedande Trupp -02

att skapa gemenskap i gruppen

att skapa förståelse för att ibland vinner man och ibland förlorar man

att skapa tävlingsvana genom att delta i minst tre till fyra tävlingar

att använda styrke- och smidighetsövningar anpassade för åldern

att ge möjlighet till individuell utveckling genom nivåanpassad träning

Mini Trupp 1 och 2

att delta i lokala föreningstävlingar typ Järfälla, Tyresö eller Vendelsö truppcup

att delta på regionstävlingarna Mini-UT eller Mini DM

att samtliga gymnaster skall få möjlighet att delta i någon tävling

att utse minst två lagföräldrar

Pojk 1

att besegra andra Stockholmsföreningar

att behålla alla gymnasterna och att de tycker gymnastik är KUL

att medverka i minst fyra tävlingar under och vår-07 och höst -07

att medverka i KM

att hålla föräldramöte en gång i början av varje termin samt utse minst två lagföräldrar.

att fokusera på trampett-träning

att flera ledare har trampett utbildning

att utöka antalet träningar till tre varav en dansträning

att genomföra en social aktivitet utanför träningen med gruppen, i början av vårterminen

Elittrupperna 1 och 2

att utifrån den enskilda gymnastens förutsättningar erbjuda möjlighet att träna och tävla antingen i RM eller SM stegarna

att utveckla samarbetet mellan de olika trupperna både för gymnaster och ledare

att hålla föräldramöte en gång i början av varje termin samt utse minst två lagföräldrar i varje trupp.

att en kväll i månaden presentera sina tävlingsvarv för publik

att delta i Nationaldagsfirandet i kommunen

att gymnaster och ledare genom sitt sätt att agera är ett föredöme

att stimulera verksamma tränare och domare att vidareutvecklas inom sin disciplin,

att alla ledare har trampett utbildning

Friståendetruppen

att delta i tävlingar på riksnivå

att öka antalet gymnaster

att aktivt delta i olika uppvisningar

Bilaga 4 Så här tränar vi teknik i EG:

Generellt:

Alltid välplanerade och effektiva träningspass!

Instruktioner ges med Engagemang och Glädje!

Säg något till varje gymnast varje gång!

En instruktion åt gången!

Variera gärna din pass sida! Bra både för din egen rygg och för gymnastens flexibilitet

Matta/ Tumbling

- **Armar över huvudet** genom hela övningen (när gymnasten börjar övningen och avslutar - allt från kullerbytta och vidare)
- **Handstående** i alla former/ målet är att kunna stå stilla i minst 30s.
öva: spänning - kila fast en hand ovanför gymnastens knän när de är i handstående, försök att dela på gymnastens ben –split- i handståndet, stå mot vägg näsan in mot väggen)
- **Häldrag /benspark** viktigt(obs bensammanslagning före vertikalplanet) Öva: uppspark mot vägg
- **Handisättningen** i axelbredd, handisättning långt fram, göm öronen. Träna uppgång med samlade ben och raka ben.
- **Handvoltsats** används vid all farttagning (aldrig chasse före den första övningen i en kombination)
- **Hjulning**, handisättningen rakt fram - vrid precis före isättningen Ej sidstående vid start
- **Rondat**, snabb bensammanslagning, handisättning i axelbredd för bibehållet axeltryck, landningebaktålutande krummande med armarna ned på låren, Öva: rondat stäm till tjockmatta landa på rygg krum utan armdrag
- **Handvolt** ;göm öronen, armarna över huvudet och aldrig lämna det läget, handisättning långt fram, benen samlade före eller i vertikalplanet Öva: uppspark mot vägg, uppspark på ex bänk eller tjockmatta, uppspark med samlade raka ben, i lutande plan, handisättning på tumbling nedslag i flipperdyna, om gymnasten riskerar att landa på rumpen – se till att de inte drar ned händerna för att ta emot sig händerna skall alltid vara ovanför huvudet
- Frivolt
- **Flickis** håll huvudet neutralt, ingen kupering i höften, handisättning långt bak Öva: liggande på voltkudde, plint 3-4 delar gymnasten sitter på plinten handisättning i golvet, flickis över ledares rygg – sitt rygg mot rygg,
- Salto

Hopp:

- Löpningsträning: snabbt! Ansatsens längd skall anpassas så att gymnasten behåller farten hela vägen. Se upp med för lång satstagnung.
- Alltid med armdrag
- Inhopp och upphopp på trampett/"skjut trampetten framåt", öka avståndet kontinuerligt
- Landningsträning / nedslag på hel fot, blicken rak

Enebybergsgymnasterna Verksamhetsplan

- Alltid uppsträckning (även vid fall)
 - Ansatshopp på bräda
 - Avstånd mellan plint och bräda (öka avståndet kontinuerligt)
 - Ström
 - Ljushopp/Grenhopp/Mellanhopp
 - Flyverspring
 - Överslag på bord /Trampett
 - Sukahara/Trampett
-