

## D Termin 1 - Nivåindelning med fokus

Nivå D:		Handstående forts.	Ledare fokuserar på: Att handstående uppspark blir en allt mer naturlig del av varje övning och att gymnasten kan stå fritt i ett par sekunder. Börja träna på brytning upp och ner i handstående.
		Hjula fort.	Ledare fokuserar på: Repeterar tydlig vridning och raka ben. Träna på att hjula åt båda hållen (höger och vänster)
		Rondat - flickis	Ledare fokuserar på: Stämma vidare efter rondaten och sätta ihop den med en flickis (när gymnasten kan flickis själv)
		Flickis	Ledare fokuserar på: Öva stil och spänning i flickis, sätta ihop flera flickisar efter varandra.
		Handvolt	Ledare fokuserar på: Handvolt med god grundspänning i mage/rygg. Träna på att få stäm efteråt.
		Salto	Förövningar till salto, träna på upphopp med höft och armar och hålla huvudet neutralt.
	Hopp	Volt	Ledare fokuserar på: Tydlig utsträckning i volt till rygg och prova på nya positioner. Utveckla volterna i olika positioner till stående landning med armar nedåt.
		Pikvolt med halv vändning	Börja introducera skruvteknik genom pikvolt med vändningar på golv eller efter landning
		Bordhopp	Överslag till ryggliggande på mattberg. Även överslag eller rondat över bord till landning.
		Landningsträning inför olika hopp	Ledare fokuserar på: Att lära gymnasten landa "motorcykel" med svårare utmaningar.
	Dans	Enklare koreografier	Ledare fokuserar på: Att introducera små uppvärmningsdanser och kombinationer till musik.
		Svårighetsträning och rörelseskolning	Chassé, Plié, Tendu Balanser och hopp
	Alla redskap	Grundpositioner	Ledare fokuserar på: Gymnasten ska kunna bibehålla grundpositionerna i minst 3-5 sek, på samtliga underlag (uppochner, hängande, på golv osv. ).
		Prepp inför kommande övningar	Testar