

Disciplinspecifikke startpakker
Perspektiver og anbefalinger

Af Rikke Løwe og Betina Juul Nielsen
September 2018

Indhold

1. Indledning og baggrund

2. Disciplinspecifikke startpakker

2.1 Definitioner

2.2 Generelle anbefalinger

3. Disciplinspecifikke startpakker i:

3.1 Gymnastik for alle

3.1.1 Erfaringer og forenings-input

3.1.2 Analyse af disciplinen

3.1.3 Konkrete bud på pakkens indhold

3.1.4 Definition af disciplinen

3.2 Idrætsgymnastik

3.2.1 Erfaringer og forenings-input

3.2.2 Analyse af disciplinen

3.2.3 Konkrete bud på pakkens indhold

3.2.4 Præsentation af disciplinen

3.3 Rope Skipping

3.3.1 Erfaringer og forenings-input

3.3.2 Analyse af disciplinen

3.3.3 Konkrete bud på en pakkens indhold

3.3.4 Præsentation af disciplinen

3.4 Rytmisk gymnastik

(Grand Prix, Æstetisk, Rytmisk Sportsgymnastik)

3.4.1 Erfaringer og forenings-input

3.4.2 Analyse af disciplinen

3.4.3 Konkrete bud på pakkens indhold

3.4.4 Præsentation af disciplinen

3.5 Sports Acrobatic

3.5.1 Erfaringer og forenings-input

3.5.2 Analyse af disciplinen

3.5.3 Konkrete bud på pakkens indhold

3.5.4 Præsentation af disciplinen

3.6 TeamGym

3.6.1 Erfaringer og forenings-input

3.6.2 Analyse af disciplinen

3.6.3 Konkrete bud på pakkens indhold

3.6.4 Præsentation af disciplinen

3.7 Trampolin

3.7.1 Erfaringer og forenings-input

3.7.2 Analyse af disciplinen

3.7.3 Konkrete bud på pakkens indhold

3.7.4 Præsentation af disciplinen

3.8 Tumbling

3.8.1 Erfaringer og forenings-input

3.8.2 Analyse af disciplinen

3.8.3 Konkrete bud på pakkens indhold

3.8.4 Præsentation af disciplinen

1. Indledning og baggrund

I den fireårige periode 2018 til og med 2021 har GymDanmark indgået en strategisk aftale med DIF. Et af de fem spor i denne strategi sigter på at få gjort forbundets inaktive foreninger aktive i medlemskabet. Et af midlerne til at nå dette mål er disciplinspecifikke startpakker i forbundets forskellige gymnastikdiscipliner.

I forbindelse med udvikling og implementering af disciplinspecifikke startpakker er der nedsat en arbejdsgruppe af frivillige med erfaring inden for forbundets forskellige discipliner. Målet er at have min. to repræsentanter fra hver disciplin i gruppen; et udvalgsmedlem og en frivillig fra en forening.

Arbejdsgruppen skal overordnet sikre at foreninger tilbydes startpakker i forbundets discipliner. Gruppen har således ansvaret for, at der udvikles startpakker og at dette arbejde sker koordineret på tværs af discipliner gennem videndeling, erfaringsudveksling og ved at bringe alle gruppemedlemmernes kompetencer i spil, hvor det er relevant.

Arbejdsgruppen ledes af to ansatte; sportskoordinator Espen Larsen og udviklingskonsulent Betina Juul Nielsen. I foråret 2018 havde gruppen desuden en praktikant fra idrætsstudiet på KU tilknyttet; Rikke Løwe. Rikke udførte research blandt udvalgte foreninger mht. foreningernes parathed, ønsker til og forståelse af disciplinspecifikke startpakker fra forbundet.

Perspektiver og anbefalinger i dette notat bygger på input fra de otte foreninger, som Rikke talte med i foråret 2018.

Formålet med dette notat er først og fremmest, at kvalificere udviklingen af de disciplinspecifikke startpakker, men også at sikre en struktureret tilgang i udviklingsprocessen, så vigtige pointer og perspektiver inddrages i udviklingsarbejdet.

Notatet lægger ud med et bud på en generelt definition/forståelse af begrebet disciplinspecifik startpakke og kommer med anbefalinger til den konkrete udformning af disse startpakker.

Herefter følger der et afsnit for hver disciplin. Hvert afsnit opsummerer de erfaringer og foreningsinput, som Rikke har indhentet. Så analyseres disciplinen mhp. udvikling af en startpakke. Dernæst gives der bud på startpakkens konkrete udformning og afsnittet afsluttes med et bud på en (ny) præsentation af disciplinen til forbundets hjemmeside.

I de disciplinspecifikke afsnit lægges der undervejs op til, at du bidrager med dine egne input.

Notatet er således tænkt som et arbejdsdokument.
Et værktøj til udvikling af disciplinspecifikke startpakker.

God arbejdslyst.

2. Disciplinspecifikke startpakker

2.1 Definitioner

Startpakke. Disciplin. GymDanmark.

Hvordan forstår vi disse tre begreber, og endnu vigtigere hvordan forstår vores ikke-konkurrence aktive medlemsforeninger begreberne?

En **startpakke** er den værktøjskasse, som hjælper en eller flere trænere i gang med at træne en disciplin i foreningen. I denne sammenhæng er der altså umiddelbart *ikke* tale om hjælp til at konkurrere i disciplinen. Vi befinder os med andre ord i Fundamentet i GymDanmarks DNA, hvor fokus er på daglig træning. GymDanmarks DNA består desuden af Præstation samt Elite.

En **disciplin** (i GymDanmark) er en særlig form for gymnastik, hvor der sigtes mod at lære bestemte færdigheder.

GymDanmark (Danmarks Gymnastik Forbund) arbejder med gymnastik på alle niveauer og er til for gymnastikforeninger, gymnastikinteresserede, trænere og gymnaster.

En **disciplinspecifik startpakke fra GymDanmark** er en værktøjskasse med redskaber, der hjælper en lokal forening (og deres trænere) i gang med at træne en særlig form for gymnastik på forskellige niveauer.

Startpakken skal inspirere og kvalificere træning på allerede eksisterende hold eller danne grundlag for etablering af et nyt hold i foreningen.

Startpakkerne skal bringe GymDanmark i tæt kontakt med medlemsforeninger og når denne kontakt er etableret skal pakken bidrage til at udvikle gymnastikken lokalt.

2.2 Generelle anbefalinger

Målet med startpakkerne er at introducere forbundets discipliner som træningsaktiviteter på foreningshold.

At tale om discipliner som træning

Traditionelt set er forbundets discipliner defineret ved at være konkurrenceorienterede aktiviteter både internt i GymDanmark og blandt gymnastikforeningerne.

Disciplinernes navne forbindes i dag primært med det at deltage i konkurrence og navngiver en forening et hold med en disciplins navn, er det underforstået, at dette hold deltager i konkurrencer i den pågældende disciplin. En forening med et TeamGym-konkurrencehold betragter disciplinen som en aktivitet, hvor den enkelte gymnast skal gøre sig umage og kunne et spring til perfektion, hvilket kan opleves som en begrænsning for gymnasternes udfoldelse. En anden forening med TeamGym-hold,

der kun deltager i SpringCup, er meget optaget af den enkelte gymnasts mestring af bestemte færdigheder.

Mange foreninger – særligt foreninger uden konkurrencehold - kender dog ikke (alle) de forskellige discipliner og deres navne. Disse foreninger, som er vores primære målgruppe, vil formodentlig møde disciplinerne uden associationen til konkurrence. For dem giver navnene umiddelbart ikke den store betydning.

For en interviewet forening uden konkurrencehold giver det således umiddelbart ikke mening at skulle kalde et hold for en bestemt disciplin. Selve ordet 'disciplin' vækker ligeledes hverken begejstring eller positive associationer, da foreningen præsenteres for ordet. Formanden spørger: *"Hvad kan disciplintræning, som 'almindelig' gymnastiktræning ikke kan?"*

Anbefalinger:

- Tag udgangspunkt i foreningerne og mød dem, hvor de er. Vær i øjenhøjde med dem og tal samme sprog, som dem.
- Kald f.eks. startpakkerne for: Træn Tumbling eller Kvalitet i Tumblingtræningen. Det tydeliggør, at her er fokus på træning. GfA kunne kalde sin startpakke for Træn Gymnastik (for alle) eller Kvalitet i Gymnastiktræningen.
- Beskriv hvad disciplintræning kan (som almindelig gymnastiktræning ikke kan)

Indholdet i trænings-pakken

Indholdet i trænings-pakken vil variere alt afhængig af hvilken disciplin og ikke mindst hvilken forening, der er tale om.

Man dog som minimum kunne finde værktøjer, der bibringer **trænerkompetencer**. Flere af de interviewede foreninger ønsker sig således konkrete praktisk anlagte kurser – gerne hjemme i foreningen. Mange er desuden begejstrede for idéen om venskabsforening/mentorordning.

Flere antyder vigtigheden af, at de selv kan bestemme, hvornår de forskellige værktøjer i pakken tages i brug. Af interviews med foreninger, der har modtaget startpakker i Rope Skipping og Trampolin, fremgår det desuden, at indholdet i pakken skal kunne tilpasses den enkelte forenings behov og at foreningen skal mødes, der hvor de er, så de bliver hjulpet videre fra deres udgangspunkt. For at imødekomme det ønske, kunne man arbejde med at foreningen selv vælger hvilke værktøjer, der skal puttes i deres startpakke.

For at forenkle set-up'et omkring pakkerne skal de som udgangspunkt kunne fungere med de (spring)redskaber, som foreningerne allerede har stående. Der lægges altså op til ikke at leje/låne af redskaber indgår i pakkerne.

Det er vigtigt, at vi 'scanner' tilbuddene i hver disciplin inden vi kaster os ud i at udvikle nye tilbud til pakkerne. Måske findes der allerede noget som kan bruges i pakken eller som pakken kan lede hen til. Det kan være begynderkonkurrencer og -reglementer, træneruddannelsesmateriale, kursustilbud,

supervisor-korps af dygtige trænere, camps, stævner, træningssamlinger mm.. Alle tilbud bør vurderes i forhold til pakkens indhold og omvendt skal pakken tænkes ind og placeres iblandt de øvrige tilbud i disciplinen.

Anbefalinger:

- I alle discipliner skal der findes forslag til øvelser, metoder og opbygning af den daglige træning.
- Pakkens værktøjer skal kunne times og sammensættes efter foreningens behov (fokus på foreningens behov).
- Pakkens indhold skal tilbyde et træningsfællesskab med f.eks. mentorordning, venskabsforening og gæstetræner.

En **mentor** står til rådighed for de trænere, der gør brug af startpakken. Mentoren aflægger desuden starterforeningen besøg efter aftale.

Venskabsforeningen inviterer starterforeningens disciplinhold til fællestræning.

Venskabsforeningen er ansvarlig for planlægningen af træningen.

En **gæstetræner** giver sit bud en undervisningsgang for foreningens disciplinhold (masterclass). Starterforeningens trænere observerer og assisterer gæstetræneren efter behov.

3.1 Gymnastik for alle

3.1.1 Erfaringer og forenings-input

Se de generelle anbefalinger, da der ikke er indsamlet erfaringer og forenings-input vedrørende GfA specifikt.

3.1.2 Analyse af disciplinen

Vi har brugt den såkaldte SUMO analyse til at kigge lidt nærmere på opgaven med at udvikle disciplinspecifik trænings-pakke, som vi står over for. En SUMO analyse afdækker styrker, udviklingspotentialer, muligheder og opmærksomhedspunkter i den situation, man står i.

Analysen består konkret i at opliste eksempler på de fire parametre i situationen i et skema (se herunder). Som hjælp har vi sat de afklarende debatspørgsmål (fra slideshowet til udvalgmøderne) ind i skemaet. Svarer man på spørgsmålene, så er man godt på vej med analysen.

<p>Styrker De styrker og succeser, der allerede nu findes og som vi vil bygge fremtiden på.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Hvad er det særlige ved at træne gymnastik på denne særlige GfA-måde (som man ikke får ved almindelig gymnastiktræning)?</i>• <i>Hvorfor er det sjovt at træne gymnastik på denne særlige GfA måde?</i>• <i>Hvad kan en nybegynder særligt få ud af at træne vores disciplin?</i>	<p>Udviklingspotentiale De områder som fungerer i et vist omfang og som kan udvikle sig til noget endnu bedre. De områder kan man med fordel bruge jeres styrker til at udvikle og forbedre.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Hvorfor er det vigtigt med en trænings-startpakke i vores disciplin?</i>• <i>Hvordan vil vi italesætte vores disciplin, så det særlige ved GfA vinklen bliver tydelig?</i>
<p>Muligheder De mange muligheder i og uden for disciplinen, som fremtiden består af og som vi skal finde ud af at bruge optimalt for at skabe den fremtid, vi drømmer om.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Hvilke muligheder ser vi med en trænings-startpakke i GfA regi?</i>	<p>Opmærksomhedspunkter De vilkår inden for disciplinen eller i omgivelserne, som vi skal være opmærksomme på, når vi planlægger mål og strategi, fordi de kan påvirke fremtiden. Det er de interne og eksterne faktorer, som vi umiddelbart ikke mener at kunne påvirke, men som ved nærmere udforskning måske alligevel kan påvirkes og vendes til muligheder - afhængigt af vores tilgang og adgang til dem.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Hvad skal vi være opmærksomme på, når vi udvikler en trænings-startpakke?</i>• <i>Hvad kunne man frygte?</i>

Vi har påbegyndt en SUMO-analyse for GfA. Fortsæt selv analysen.

Styrker <ul style="list-style-type: none">- GfA gymnastikken er for alle.-	Udviklingspotentiale <ul style="list-style-type: none">- Pakken i GfA gymnastikken kan sætte fokus på opvisningsgymnastikken.
Muligheder <ul style="list-style-type: none">- Pakken i GfA gymnastikken kunne give GymDanmark et 'ansigt'/ståsted indenfor opvisningsgymnastikken.	Opmærksomhedspunkter <ul style="list-style-type: none">- Hvad dækker GfA gymnastikken over?

Ud over SUMO analysen er det relevant at scanne GfA området for hvilke tilbud, der findes i dag. Fuldfør listen herunder med hvilke tilbud GfA i dag har til foreningerne.

- Spotkurser
- Hjælpetræneruddannelse
- GymTræner 1 Basis og disciplinspecifikke moduler
- Family
- Kvalitet i børnegymnastikken
- Gymnastikskole
- (andre) Camps
- Gymnasternes Dag
- (andre) Stævner (uden point og medaljer)
-
-

Hvilke tilbud vil kunne bruges hvordan i pakken?

Nogle tilbud vil måske kunne bruges i pakken enten i den nuværende form eller lettere tilpasset. Andre tilbud kan f.eks. hjælpe med at definere øvelsesvalget i pakken og andre tilbud skal pakken henviser til, som opfølgning eller supplement til pakken.

Tilbud	Relevans for/tilknytning til pakkens indhold

3.1.3 Konkrete bud på pakkens indhold

Se de generelle anbefalinger.

For GfAs vedkommende er det desuden relevant at bemærke, at der skal tænkes i at afklare, hvad det særlige ved GfA måden at træne gymnastik på består i. Er der forskel på GfA måden og 'DGI-måden' at træne og arbejde med opvisningsgymnastik på.

Anbefalinger:

- Spidsformulér det særlige ved at træne på 'GfA-måden' og eksemplificér, hvordan det konkret kommer til udtryk i den daglige træning.
-

3.1.4 Præsentation af disciplinen

I dag præsenterer vi forbundets forskellige discipliner på hjemmesiden med tekst, fotos og/eller video. Præsentationerne er stærkt præget af konkurrence-perspektivet, der får den enkelte disciplin til at fremstå som en aktivitet for de få og rå.

Se den aktuelle præsentation af GfA her: <http://www.gymdanmark.dk/discipliner/gymforalle/>

Der er mange fine formuleringer i denne præsentation, men vi har rettet den lidt til, så den stemmer mere overens med det mind-set, som trænings-pakkerne indvarsler. Der er med andre ord behov for en præsentation, hvor også træningssituationen og nybegynder-perspektivet indgår i ord og billeder, så vi sandsynliggør, at denne disciplin er en mulighed for selv nye foreninger og gymnaster.

Vi anbefaler derfor, at der arbejdes med en ny præsentation af disciplinen og foreslår følgende:

Gymnastik for Alle – her kan alle være med

Unge og gamle, korte og lange, mænd og kvinder, børn og voksne. I gymnastikkens verden kan alle finde de helt rigtige fysiske udfordringer, og samtidig opleve et stærkt fællesskab og inspirerende samvær.

Hvad er Gymnastik for Alle?

Gymnastik. Træning, Motorik. Gymnastik for motionens skyld og for at være sammen med andre.

[Skal vi have Fitness med her?]

Klik her og find flere af GymDanmarks breddetilbud.

Sådan kommer din forening i gang med Gymnastik for Alle

[Er man allerede i gang? Hvad er det, man skal i gang med?]

Opvisninger og konkurrence i Gymnastik for Alle

Gymnaster i alle aldre kan deltage i opvisninger og konkurrence i Gymnastik for Alle.

Man kan deltage i følgende tilbud:

Gymnastik i Tivoli

Gym for Life (opvisningskonkurrence)

Gymnasternes Dag

Klik her og find flere gymnastik-events i GymDanmark

Her får du mere information

Klik her, og find en forening nær dig

Klik her, og find kontakinfo til Gymnastik for Alle udvalget

Klik her, og find din forenings regionale udviklingskonsulent.

3.2 Idrætsgymnastik

3.2.1 Erfaringer og forenings-input

Se de generelle anbefalinger, da der ikke er indsamlet erfaringer og forenings-input vedrørende idrætsgymnastik specifikt.

3.2.2 Analyse af disciplinen

Vi har brugt den såkaldte SUMO analyse til at kigge lidt nærmere på opgaven med at udvikle disciplinspecifik trænings-pakke, som vi står over for. En SUMO analyse afdækker styrker, udviklingspotentialer, muligheder og opmærksomhedspunkter i den situation, man står i.

Analysen består konkret i at opliste eksempler på de fire parametre i situationen i et skema (se herunder). Som hjælp har vi sat de afklarende debatspørgsmål (fra slideshowet til udvalgmøderne) ind i skemaet. Svarer man på spørgsmålene, så er man godt på vej med analysen.

<p>Styrker De styrker og succeser, der allerede nu findes og som vi vil bygge fremtiden på.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hvorfor er det sjovt at træne netop vores disciplin?</i> • <i>Hvad kan en nybegynder særligt få ud af at træne vores disciplin?</i> • <i>Hvad er det særlige ved vores disciplin (som man ikke får ved almindelig gymnastiktræning)?</i> 	<p>Udviklingspotentiale De områder som fungerer i et vist omfang og som kan udvikle sig til noget endnu bedre. De områder kan man med fordel bruge jeres styrker til at udvikle og forbedre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hvorfor er det vigtigt med en trænings-startpakke i vores disciplin?</i> • <i>Hvordan vil vi italesætte vores disciplin, så den ikke kun associeres med 'konkurrence'?</i>
<p>Muligheder De mange muligheder i og uden for disciplinen, som fremtiden består af og som vi skal finde ud af at bruge optimalt for at skabe den fremtid, vi drømmer om.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hvilke muligheder ser vi med en trænings-startpakke i vores disciplin?</i> 	<p>Opmærksomhedspunkter De vilkår inden for disciplinen eller i omgivelserne, som vi skal være opmærksomme på, når vi planlægger mål og strategi, fordi de kan påvirke fremtiden. Det er de interne og eksterne faktorer, som vi umiddelbart ikke mener at kunne påvirke, men som ved nærmere udforskning måske alligevel kan påvirkes og vendes til muligheder - afhængigt af vores tilgang og adgang til dem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hvad skal vi være opmærksomme på, når vi udvikler en trænings-startpakke i vores disciplin?</i> • <i>Hvad kunne man frygte?</i>

Vi har påbegyndt en SUMO-analyse for idrætsgymnastik. Fortsæt selv analysen.

Styrker <ul style="list-style-type: none">- Idrætsgymnastik rummer grundlæggende gymnastiske færdigheder, som alle gymnaster har gavn af at lære.	Udviklingspotentiale <ul style="list-style-type: none">- Idrætsgymnastik-pakken kan definere brugen af ringe, bomme, barre, hest og gulv på gymnastikhold- Idrætsgymnastik som begreb kan vinde fodfæste i ikke-konkurrenceaktive foreninger- Idrætsgymnastik som disciplin kan åbnes til at være en disciplin for alle.
Muligheder <ul style="list-style-type: none">- idrætsgymnastikken kan åbne træneres øjne for mulighederne i brugen af redskaberne hest, ringe, bom, som ofte er at finde i gymnastiksale.- idrætsgymnastikken kan bringe fokus på grundlæggende gymnastiske færdigheder tilbage i træningssalen.	Opmærksomhedspunkter <ul style="list-style-type: none">- træningsmulighederne i gymnastiksale uden de fire til seks konkurrenceredskaber skal afdækkes.- Idrætsgymnastik behøver ikke nødvendigvis være 4-6 træningspas om ugen a 3-4 timer.

Ud over SUMO analysen er det relevant at scanne disciplinen for hvilke tilbud, der findes i dag. Fuldfør listen herunder med hvilke tilbud idrætsgymnastik i dag har til foreningerne.

- Nationale konkurrencer for piger (levelsysteem ...)
- Nationale konkurrencer for drenge (levelsysteem ...)
- Nationale konkurrencer for (mix)hold (levelsysteem ...)
- Reglementer
- Bruttotrupper (træningssamling, ...)
- Landshold (træningssamling, ...)
- Dommerkurser
- Spotkurser
- IG-specifik hjælpetræneruddannelse
- GymTræner 1 - Idrætsgymnastik
- Camp?
- Stævner (uden point og medaljer)?
-
-
-

Hvilke tilbud vil kunne bruges hvordan i pakken?

Nogle tilbud vil måske kunne bruges i pakken enten i den nuværende form eller lettere tilpasset. Andre tilbud kan f.eks. hjælpe med at definere øvelsesvalget i pakken og andre tilbud skal pakken henviser til, som opfølgning eller supplement til pakken.

Tilbud	Relevans for/tilknytning til pakkens indhold

3.2.3 Konkrete bud på pakkens indhold

Se de generelle anbefalinger.

For idrætsgymnastiks vedkommende er det desuden relevant at bemærke, at der skal tænkes i et redskabs-set-up, der tager udgangspunkt i de redskaber, som man kan finde i en gymnastikforening med 'almindelige' springhold.

Anbefalinger:

- Introduktion til øvelser på 'almindelige' springredskaber som rullemåtte, springbræt, træ/skumplint samt ribber, bomme, tove og ringe i de gode gamle gymnastiksale.
-

3.2.4 Præsentation af disciplinen

I dag præsenterer vi forbundets forskellige discipliner på hjemmesiden med tekst, fotos og/eller video. Præsentationerne er stærkt præget af konkurrence-perspektivet, der får den enkelte disciplin til at fremstå som en aktivitet for de få og rå.

Se den aktuelle præsentation af idrætsgymnastik her:

<http://www.gymdanmark.dk/discipliner/idraetsgymnastik/>

Denne præsentation er uheldigt og svarer ikke overens med det mind-set, som trænings-pakkerne indvarsler. Der er behov for en præsentation, hvor også træningssituationen og nybegynder-perspektivet indgår i ord og billeder, så vi sandsynliggør at denne disciplin er en mulighed for selv nye foreninger og gymnaster.

Vi anbefaler derfor, at der arbejdes med en ny præsentation af disciplinen og foreslår følgende:

Mandlig og Kvindelig Idrætsgymnastik - Gymnastikkens klassiker

Idrætsgymnastik kendes af mange som redskabsgymnastik. Måske har du prøvet et eller flere af redskaberne i folkeskolens gymnastiktimer – ringene, bommen eller spring over hest?

Her på siden kan du læse om Idrætsgymnastik, og vil du vide mere, er du meget velkommen til at kontakte sportskoordinator Carsten Nyborg Andersen.

Hvad er Idrætsgymnastik?

Idrætsgymnastik rummer mange forskelligartede udfordringer. Gennem grundtræning arbejder du bl.a. hen i mod at kunne "stå" i ringene, svinge benene over hesten og balancere på bommen. Du får trænet både balance, smidighed, reaktionsevne, koordination og styrke. Idrætsgymnastik er dybt fascinerende, både for gymnaster og tilskuere. Idrætsgymnastik er olympisk disciplin, dvs. at der afvikles konkurrencer i idrætsgymnastik ved OL. Danske Helge Vammen er den danske idrætsgymnast i nyere tid, der har været tættest på at kvalificere sig til OL.

Mød nogle af de bedste idrætsgymnaster [her](#)

Sådan kommer din forening i gang med Idrætsgymnastik

Til foreninger, der vil prøve kræfter med at træne idrætsgymnastik, har forbundet udviklet en startpakke. Pakken indeholder...

Kontakt din forenings regionale udviklingskonsulent og bestil pakken. Find jeres udviklingskonsulent her [<http://www.gymtranet.dk/forening/raadgivning/>]

Konkurrence i idrætsgymnastik

Gymnaster i alle aldre kan deltage i konkurrence i Idrætsgymnastik. Kvinder og mænd konkurrerer i forskellige discipliner og konkurrencerne udkæmpes både individuelt og for hold.

Der konkurreres i følgende discipliner:

- Mandlig Idrætsgymnastik (seks discipliner): Øvelser på gulv, hest, barre, bensing, ringe og reck
- Kvindelig Idrætsgymnastik (fire discipliner) : Øvelser på gulv, Hest, Forskudt barre og Bom.

Leder du efter:

- Tilmelding til konkurrencer
- Reglementer
- Licenser
- Resultater

Så klik ind på GymTranet her

På GymTranet har vi samlet alt det du som forening eller gymnast har brug for ved deltagelse i konkurrencer.

Her får du mere information

Klik her, og find en forening nær dig

Klik her, og find kontaktinfo til Udvalget for Idrætsgymnastik

Sportskoordinator Carsten Nyborg Andersen cna@gymdanmark.dk // 4326 2603

Vi foreslår desuden, at videoen i toppen af siden viser flere træningssituationer, flere nybegyndere og flere situationer med socialt fællesskab, som f.eks. denne video af Viborg GFs pigers deltagelse i Hold DM: <https://www.youtube.com/watch?v=JmV1EjpRGH8>.

3.3 Rope Skipping

3.3.1 Erfaringer og forenings-input

Rope Skipping er de af de discipliner, der har arbejdet med startpakker i en årrække og derfor er der nogle erfaringer at trække på her. Ligeledes har Rikke talt med et par foreninger, der har modtaget startpakken i Rope Skipping.

Den ene forening benyttede pakkens indhold og var særligt glad for øvelsesvideoerne på DVDen. Efter to måneder løb trænerne dog tør for øvelsesinspiration. Den anden forening brugte ikke DVDen, men betjente sig af videoer fra YouTube. Vigtigt for begge foreninger var det at erhverve sig trænerkompetencer herunder trænerens egenfærdigheder.

Begge foreninger bifalder idéen om at få besøg fra en mentor eller fagperson fra en anden forening (i nærheden). Denne ene forening understreger vigtigheden af, at der på sådan et besøg tages udgangspunkt i foreningen. Fagpersonen kan teknisk set selv være dygtig, men det essentielle er at bringe foreningens trænere videre derfra, hvor deres niveau er. På det første besøg kan foreningen desuden have brug for sparring vedrørende organisering f.eks. omkring holdstruktur (niveauopdeling), så fagpersonen skal kunne mere og andet end blot (undervise i) Rope Skipping.

Begge foreninger begyndte med hold, hvor der var under 10 deltagere, men har her tre år efter stadig hold. Denne ene forening flere og den anden blot et hold.

3.3.2 Analyse af disciplinen

Vi har brugt den såkaldte SUMO analyse til at kigge lidt nærmere på opgaven med at udvikle disciplinspecifik trænings-pakke, som vi står over for. En SUMO analyse afdækker styrker, udviklingspotentialer, muligheder og opmærksomhedspunkter i den situation, man står i.

Analysen består konkret i at opliste eksempler på de fire parametre i situationen i et skema (se herunder). Som hjælp har vi sat de afklarende debatspørgsmål (fra slideshowet til udvalgs møderne) ind i skemaet. Svarer man på spørgsmålene, så er man godt på vej med analysen.

<p>Styrker De styrker og succeser, der allerede nu findes og som vi vil bygge fremtiden på.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Hvorfor er det sjovt at træne netop vores disciplin?</i>• <i>Hvad kan en nybegynder særligt få ud af at træne vores disciplin?</i>• <i>Hvad er det særlige ved vores disciplin (som man ikke får ved almindelig gymnastiktræning)?</i>	<p>Udviklingspotentiale De områder som fungerer i et vist omfang og som kan udvikle sig til noget endnu bedre. De områder kan man med fordel bruge jeres styrker til at udvikle og forbedre.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Hvorfor er det vigtigt med en trænings-startpakke i vores disciplin?</i>• <i>Hvordan vil vi italesætte vores disciplin, så den ikke kun associeres med 'konkurrence'?</i>
<p>Muligheder De mange muligheder i og uden for disciplinen, som fremtiden består af og som vi skal finde ud af at bruge optimalt for at skabe den fremtid, vi drømmer om.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Hvilke muligheder ser vi med en trænings-startpakke i vores disciplin?</i>	<p>Opmærksomhedspunkter De vilkår inden for disciplinen eller i omgivelserne, som vi skal være opmærksomme på, når vi planlægger mål og strategi, fordi de kan påvirke fremtiden. Det er de interne og eksterne faktorer, som vi umiddelbart ikke mener at kunne påvirke, men som ved nærmere udforskning måske alligevel kan påvirkes og vendes til muligheder - afhængigt af vores tilgang og adgang til dem.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Hvad skal vi være opmærksomme på, når vi udvikler en trænings-startpakke i vores disciplin?</i>• <i>Hvad kunne man frygte?</i>

Vi har påbegyndt en SUMO-analyse for Rope Skipping. Fortsæt selv analysen.

Styrker <ul style="list-style-type: none">- Kræver ingen redskaber, bortset fra sjippetove- Kan dyrkes i alle haller/sale- Øger konditionen- Både for piger og drenge	Udviklingspotentiale <ul style="list-style-type: none">- metodikken bag de enkelte øvelser skal kortlægges- Rope Skipping som udtryk kan vinde fodfæste i ikke-konkurrenceaktive foreninger- Rope Skipping som disciplin kan åbnes til at være en disciplin for alle
Muligheder <ul style="list-style-type: none">- kendskabet til Rope Skipping kan udbredes til foreninger, der ikke løser konkurrencelicenser- kan udgøre dele af en opvarmning, del af en træning og del af en opvisning på et hvert gymnastikhold	Opmærksomhedspunkter <ul style="list-style-type: none">- Den nuværende lille og lokale udbredelse af Rope Skipping kan være begrænsende: hvem kan undervise Rope Skipping?

Ud over SUMO analysen er det relevant at scanne disciplinen for hvilke tilbud, der findes i dag. Fuldfør listen herunder med hvilke tilbud Rope Skipping i dag har til foreningerne.

- Nationale konkurrencer for piger
- Nationale konkurrencer for drenge
- Nationale konkurrencer for (mix)hold
- Reglementer
- Dommerkurser
- Spotkurser
- Hjælpetræneruddannelse
- GymTræner 1 - Rope
- Camp aktiviteter ?
- Stævner (uden point og medaljer)?
-
-
-

Hvilke tilbud vil kunne bruges hvordan i pakken?

Nogle tilbud vil måske kunne bruges i pakken enten i den nuværende form eller lettere tilpasset. Andre tilbud kan f.eks. hjælpe med at definere øvelsesvalget i pakken og andre tilbud skal pakken henvisne til, som opfølgning eller supplement til pakken.

Tilbud	Relevans for/tilknytning til pakkens indhold

3.3.3 Konkrete bud på pakkens indhold

Se de generelle anbefalinger.

For Rope Skippings vedkommende er det desuden relevant at bemærke, at disciplinen er en aktivitet, der både kan udmønte sig i et selvstændigt hold og som kan være et indslag på andre holdtyper. For at udvide 'markedet' for Rope Skipping pakken bør den så vidt muligt kunne fungere i begge sammenhænge.

Anbefalinger til pakkens indhold:

- Video af øvelser er godt.
- Kurser i egenfærdighed (at kunne det selv som træner)
- Viden om indlæringsmetodik og progression

2.3.4 Præsentation af disciplinen

I dag præsenterer vi forbundets forskellige discipliner på hjemmesiden med tekst, fotos og/eller video. Præsentationerne er stærkt præget af konkurrence-perspektivet, der får den enkelte disciplin til at fremstå som en aktivitet for de få og rå.

Se den aktuelle præsentation af Rope Skipping her: <http://www.gymdanmark.dk/discipliner/rope-skiipping/>

Denne præsentation er uheldigt og svarer ikke overens med det mind-set, som trænings-pakkerne indvarsler. Der er behov for en præsentation, hvor også træningssituationen og nybegynder-perspektivet indgår i ord og billeder, så vi sandsynliggør at denne disciplin er mulighed for selv nye foreninger og gymnaster.

Vi anbefaler derfor, at der arbejdes med en ny præsentation af disciplinen og foreslår følgende:

Sjipning som gymnastikdisciplin

- *Tempofyldt sjipning*
- *Udfordrende for både koordination og kondition*
- *Med et eller flere tove*
- *Alene eller i hold*

Hvad er Rope Skipping?

Måske forbinder du sjipning og sjippetove med frikvarterne i skolegården, men du kan også gå til det i gymnastikforeninger. Rope Skipping er for dig, som synes det er sjovt at sjippe, og som godt kunne tænke sig at blive endnu bedre. Nøjagtig som når der sjippes i frikvarterne handler Rope Skipping træningen om at være aktiv på en sjov måde.

Nogle foreninger har de rene Rope Skipping hold, i andre foreninger er Rope Skipping en del af gymnastiktræningen. Et er sikkert, Rope Skipping er en af de gymnastikdiscipliner, som virkelig kan få din puls op. Der er fart over feltet, når musikkens takter følges, seje tricks i enkelttov udføres og nye spring i double dutch indlæres.

Sådan kommer din forening i gang med Rope Skipping

Til foreninger, der vil prøve kræfter med at træne Rope Skipping, har forbundet udviklet en startpakke. Pakken indeholder...

Kontakt din forenings regionale udviklingskonsulent og bestil pakken. Find jeres udviklingskonsulent her [\[http://www.gymtranet.dk/forening/raadgivning/\]](http://www.gymtranet.dk/forening/raadgivning/)

Konkurrence i Rope Skipping

GymDanmark tilbyder Rope Skipping konkurrencer på flere niveauer. Konkurrencerne afholdes for både hold og individuelle (Master konkurrencen). Som hold kan man tilmeldes begynder- eller mesterrækken.

Der konkurreres i:

- Single rope, hvor man laver forskellige hop og sving med tovet
- Dobbelt dutch, hvor en eller flere hopper i to tove, som andre svinger
- Speed, hvor man skal hoppe så mange gange som muligt på tid

Leder du efter:

- Tilmelding til konkurrencer
- Reglementer
- Licenser
- Resultater

[Så klik ind på GymTranet her](#)

På GymTranet har vi samlet alt det du som forening eller gymnast har brug for ved deltagelse i konkurrencer.

Her får du mere information

[Klik her](#), og find en forening nær dig

[Klik her](#), og find kontaktinfo til Rope Skipping Udvalget

Kontakt sportskoordinator Anne Wium, awi@gymdanmark.dk // 4326 2606

En video i toppen af siden skal vise træningssituationer, nybegyndere og situationer med socialt fællesskab, som f.eks. denne video fra Måløv IF:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=58&v=8XN3yj9rz2Q

3.4 Rytmisk gymnastik (Grand Prix, Æstetisk, Rytmisk Sportsgymnastik)

3.4.1 Erfaringer og forenings-input

Se de generelle anbefalinger, da der ikke er indsamlet erfaringer og forenings-input vedrørende rytmisk gymnastik specifikt.

3.4.2 Analyse af disciplinen

Vi har brugt den såkaldte SUMO analyse til at kigge lidt nærmere på opgaven med at udvikle disciplinspecifik trænings-pakke, som vi står over for. En SUMO analyse afdækker styrker, udviklingspotentialer, muligheder og opmærksomhedspunkter i den situation, man står i.

Analysen består konkret i at opliste eksempler på de fire parametre i situationen i et skema (se herunder). Som hjælp har vi sat de afklarende debatspørgsmål (fra slideshowet til udvalgs møderne) ind i skemaet. Svarer man på spørgsmålene, så er man godt på vej med analysen.

<p>Styrker</p> <p>De styrker og succeser, der allerede nu findes og som vi vil bygge fremtiden på.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hvorfor er det sjovt at træne netop vores disciplin?</i> • <i>Hvad kan en nybegynder særligt få ud af at træne vores disciplin?</i> • <i>Hvad er det særlige ved vores disciplin (som man ikke får ved almindelig gymnastiktræning)?</i> 	<p>Udviklingspotentialer</p> <p>De områder som fungerer i et vist omfang og som kan udvikle sig til noget endnu bedre. De områder kan man med fordel bruge jeres styrker til at udvikle og forbedre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hvorfor er det vigtigt med en trænings-startpakke i vores disciplin?</i> • <i>Hvordan vil vi italesætte vores disciplin, så den ikke kun associeres med 'konkurrence'?</i>
<p>Muligheder</p> <p>De mange muligheder i og uden for disciplinen, som fremtiden består af og som vi skal finde ud af at bruge optimalt for at skabe den fremtid, vi drømmer om.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hvilke muligheder ser vi med en trænings-startpakke i vores disciplin?</i> 	<p>Opmærksomhedspunkter</p> <p>De vilkår inden for disciplinen eller i omgivelserne, som vi skal være opmærksomme på, når vi planlægger mål og strategi, fordi de kan påvirke fremtiden. Det er de interne og eksterne faktorer, som vi umiddelbart ikke mener at kunne påvirke, men som ved nærmere udforskning måske alligevel kan påvirkes og vendes til muligheder - afhængigt af vores tilgang og adgang til dem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hvad skal vi være opmærksomme på, når vi udvikler en trænings-startpakke i vores disciplin?</i> • <i>Hvad kunne man frygte?</i>

Vi har påbegyndt en SUMO-analyse for rytmisk gymnastik. Fortsæt selv analysen.

Styrker <ul style="list-style-type: none">- Bringer færdigheder og sværhed ind i rytmiske serier.- Bringer 'gymnastikken' ind i den lokale forenings rytmehold.	Udviklingspotentiale <ul style="list-style-type: none">- Begreberne Grand Prix, Æstetisk Gymnastik og Rytmisk Sportsgymnastik kan udbredes i danske gymnastikforeninger.- Disciplinerne kan åbnes til at være gymnastikformer for alle.
Muligheder <ul style="list-style-type: none">- pakken vil hjælpe trænere med at producere rytmiske serier med gymnastisk kvalitet.- pakken kan udbrede brugen af håndredskaber eller være til hjælp for trænere, der arbejder med håndredskaber.	Opmærksomhedspunkter <ul style="list-style-type: none">- Hvad definerer rytmisk gymnastik?- Hvornår falder en koreografi inden for rammerne af rytmisk gymnastik?

Ud over SUMO analysen er det relevant at scane disciplinen for hvilke tilbud, der findes i dag. Fuldfør listen herunder med hvilke tilbud rytmisk gymnastik i dag har til foreningerne.

- Nationale konkurrencer
- Reglementer
- Bruttotrupper (træningssamling, ...)
- Landshold (træningssamling, ...)
- Dommerkurser
- Spotkurser
- Hjælpetræneruddannelse
- GymTræner 1- Rytmisk
- Camp aktiviteter?
- Stævner (uden point og medaljer)?
-
-
-

Hvilke tilbud vil kunne bruges hvordan i pakken?

Nogle tilbud vil måske kunne bruges i pakken enten i den nuværende form eller lettere tilpasset. Andre tilbud kan f.eks. hjælpe med at definere øvelsesvalget i pakken og andre tilbud skal pakken henviser til, som opfølgning eller supplement til pakken.

Tilbud	Relevans for/tilknytning til pakkens indhold

3.4.3 Konkrete bud på pakkens indhold

Se de generelle anbefalinger.

Det særlige ved rytmisk gymnastik er opdelingen i tre forskellige sub-discipliner. For at gøre pakkens indhold relevant for flest mulige bør pakken introducere til træning i den lettest tilgængelige (for nybegyndere) sub-disciplin.

Rytmisk gymnastik er desuden en aktivitet, der både kan udmønte sig i et selvstændigt hold og som kan være et indslag på andre holdtyper. For at udvide 'markedet' for pakken i rytmisk gymnastik bør den så vidt muligt kunne fungere i begge sammenhænge.

Anbefalinger til pakkens indhold:

- Vær skarp på hvad det særlige ved rytmisk gymnastik er (til forskel fra 'almindelige' rytme/dansehold i foreningerne).

3.4.4 Præsentation af disciplinen

I dag præsenterer vi forbundets forskellige discipliner på hjemmesiden med tekst, fotos og/eller video. Præsentationerne er stærkt præget af konkurrence-perspektivet, der får den enkelte disciplin til at fremstå som en aktivitet for de få og rå.

Se den aktuelle præsentation af rytmisk gymnastik her:

<http://www.gymdanmark.dk/discipliner/rytmisk-gymnastik/>

Denne præsentation er uheldigt og svarer ikke overens med det mind-set, som trænings-pakkerne indvarsler. Der er behov for en præsentation, hvor også træningssituationen og nybegynder-perspektivet indgår i ord og billeder, så vi sandsynliggør at denne disciplin er mulighed for selv nye foreninger og gymnaster.

Vi anbefaler derfor, at der arbejdes med en ny præsentation af disciplinen og foreslår følgende:

Den yndefulde gymnastik

- *Bevægelse til musik med og uden håndredskaber*
- *Giver stor kropsbevidsthed, smidighed og styrke*
- *Kun for piger!*

Hvad er Rytmisk Gymnastik?

Hører du til dem, der har en naturlig lyst til at bevæge dig til musik, er rytmisk gymnastik muligvis noget for dig. Rytmisk gymnastik er en dansepræget gymnastikform, som udøves til musik. Den hører til blandt de smukkeste gymnastikdiscipliner, og der lægges stor vægt på femininitet og elegance – og så er den kun for piger.

Rytmisk gymnastik låner mange elementer fra dansen og balletten. Den handler i høj grad om det yndefulde udtryk. Rytmisk gymnastik lægger vægt på stor smidighed kombineret med styrke. Afhængigt af hvilken type rytmisk gymnastik du vælger, kan der indgå håndredskaber - tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel.

Sådan kommer din forening i gang med rytmisk gymnastik

Til foreninger, der vil prøve kræfter med at træne rytmisk gymnastik, har forbundet udviklet en startpakke. Pakken indeholder...

Kontakt din forenings regionale udviklingskonsulent og bestil pakken. Find jeres udviklingskonsulent her [<http://www.gymtranet.dk/forening/raadgivning/>]

Konkurrence i Rytmisk Gymnastik

Der findes tre forskellige rytmiske gymnastikformer, du kan konkurrere i, samt en særlig konkurrence for efterskoler:

- **Rytmisk Sportsgymnastik:** Primært med håndredskaber og med stor vægt på redskabsteknik. Både for individuelle og grupper.
- **Grand Prix Rytmisk:** Stor vægt på kropsbevægelser som f.eks. bølger. Primært konkurreres der i to serier, hhv. med og uden håndredskaber. Kun hold. Dyrkes kun i Danmark og er den største rytmiske disciplin i Danmark
- **Æstetisk Gymnastik:** Stor vægt på et naturligt flow mellem bevægelserne og æstetik. Kun hold og uden håndredskaber
- **Efterskole-DM:** Udelukkende for efterskole-hold. Både med og uden håndredskab. [Læs mere](#)

Leder du blandt andet efter:

- Tilmelding til konkurrencer
- Reglementer
- Licenser
- Resultater

[Så klik ind på GymTranet her](#)

På GymTranet har vi samlet alt det du som forening eller gymnast har brug for ved deltagelse i konkurrencer

Her får du mere information

[Klik her](#), og find en forening nær dig

[Klik her](#), og find kontaktinfo til Udvalget for Rytmisk Gymnastik

Sportskoordinator Espen Larsen esl@gymdanmark.dk // 5171 2912

3.5 Sports Acrobatik

3.5.1 Erfaringer og forenings-input

Se de generelle anbefalinger, da der ikke er indsamlet erfaringer og forenings-input vedrørende Sports Acrobatik specifikt. Der har dog været en form for startpakke tidligere. Erfaringer med den bør indgå i udviklingsarbejdet.

3.5.2 Analyse af disciplinen

Vi har brugt den såkaldte SUMO analyse til at kigge lidt nærmere på opgaven med at udvikle disciplinspecifik trænings-pakke, som vi står over for. En SUMO analyse afdækker styrker, udviklingspotentialer, muligheder og opmærksomhedspunkter i den situation, man står i.

Analysen består konkret i at opliste eksempler på de fire parametre i situationen i et skema (se herunder). Som hjælp har vi sat de afklarende debatspørgsmål (fra slideshowet til udvalgs møderne) ind i skemaet. Svarer man på spørgsmålene, så er man godt på vej med analysen.

<p>Styrker De styrker og succeser, der allerede nu findes og som vi vil bygge fremtiden på.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Hvorfor er det sjovt at træne netop vores disciplin?</i>• <i>Hvad kan en nybegynder særligt få ud af at træne vores disciplin?</i>• <i>Hvad er det særlige ved vores disciplin (som man ikke får ved almindelig gymnastiktræning)?</i>	<p>Udviklingspotentiale De områder som fungerer i et vist omfang og som kan udvikle sig til noget endnu bedre. De områder kan man med fordel bruge jeres styrker til at udvikle og forbedre.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Hvorfor er det vigtigt med en trænings-startpakke i vores disciplin?</i>• <i>Hvordan vil vi italesætte vores disciplin, så den ikke kun associeres med 'konkurrence'?</i>
<p>Muligheder De mange muligheder i og uden for disciplinen, som fremtiden består af og som vi skal finde ud af at bruge optimalt for at skabe den fremtid, vi drømmer om.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Hvilke muligheder ser vi med en trænings-startpakke i vores disciplin?</i>	<p>Opmærksomhedspunkter De vilkår inden for disciplinen eller i omgivelserne, som vi skal være opmærksomme på, når vi planlægger mål og strategi, fordi de kan påvirke fremtiden. Det er de interne og eksterne faktorer, som vi umiddelbart ikke mener at kunne påvirke, men som ved nærmere udforskning måske alligevel kan påvirkes og vendes til muligheder - afhængigt af vores tilgang og adgang til dem.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Hvad skal vi være opmærksomme på, når vi udvikler en trænings-startpakke i vores disciplin?</i>• <i>Hvad kunne man frygte?</i>

Vi har påbegyndt en SUMO-analyse for Sports Acrobatic. Fortsæt selv analysen.

Styrker <ul style="list-style-type: none">- kan dyrkes i alle haller/sale med få eller ingen redskaber.- kan dyrkes på tværs af køn og alder.	Udviklingspotentiale <ul style="list-style-type: none">- Sports Acrobatic som disciplin kan åbnes til at være en disciplin for alle.
Muligheder <ul style="list-style-type: none">- kan udgøre en del af træningen (og opvisningsprogrammet) på et hvilken som helst andet gymnastikhold.	Opmærksomhedspunkter <ul style="list-style-type: none">- krav til fysik og smidighed, som måtte eksisterer på konkurrencehold, bør ikke definere indholdet af pakken.- grundtræning må ikke være mere end et delement i pakken.- virker smidighedselementet afskrækkende?

Ud over SUMO analysen er det relevant at scanne disciplinen for hvilke tilbud, der findes i dag. Fuldfør listen herunder med hvilke tilbud Sports Acrobatic i dag har til foreningerne.

- Nationale konkurrencer for (mix)hold
- Reglementer
- Bruttotrupper (træningssamling, ...)
- Landshold (træningssamling, ...)
- Dommerkurser
- Spotkurser
- Hjælpetræneruddannelse
- GymTræner 1 – Sports Acrobatic
- Camp aktiviteter?
- Stævner (uden point og medaljer)?
-
-
-

Hvilke tilbud vil kunne bruges hvordan i pakken?

Nogle tilbud vil måske kunne bruges i pakken enten i den nuværende form eller lettere tilpasset. Andre tilbud kan f.eks. hjælpe med at definere øvelsesvalget i pakken og andre tilbud skal pakken henviser til, som opfølgning eller supplement til pakken.

Tilbud	Relevans for/tilknytning til pakkens indhold

3.5.3 Konkrete bud på pakkens indhold

Se de generelle anbefalinger.

Sports Acrobatic er en aktivitet, der både kan udmønte sig i et selvstændigt hold og som kan være et indslag på andre holdtyper. For at udvide 'markedet' for pakken i Sports Acrobatic bør den så vidt muligt kunne fungere i begge sammenhænge.

Anbefalinger til pakkens indhold:

- Fokusér på øvelser, der 'smager af' akrobatik – helt fra begynderniveauet.

3.5.4 Præsentation af disciplinen

I dag præsenterer vi forbundets forskellige discipliner på hjemmesiden med tekst, fotos og/eller video. Præsentationerne er generelt stærkt præget af konkurrence-perspektivet, der får den enkelte disciplin til at fremstå som en aktivitet for de få og rå.

Se den aktuelle præsentation af Sports Acrobatic her: <http://www.gymdanmark.dk/discipliner/sports-acrobatik/>

Der er mange fine formuleringer i denne præsentation, men vi har rettet den lidt til, så den stemmer mere overens med det mind-set, som trænings-pakkerne indvarsler. Der er med andre ord behov for en præsentation, hvor også træningssituationen og nybegynder-perspektivet indgår i ord og billeder, så vi sandsynliggør, at denne disciplin er en mulighed for selv nye foreninger og gymnaster.

Vi anbefaler derfor, at der arbejdes med en ny præsentation af disciplinen og foreslår følgende:

Akrobatisk gymnastik

- *Gymnast på gymnast på gymnast...*
- *Koreografi, spring, balance, styrke og rytme*
- *På tværs af alder og køn*

Hvad er Sports Acrobatic?

Har du en lille akrobat gemt i maven, så er Sports Acrobatic den helt rigtig gymnastikdisciplin for dig. Her skal du nok blive udfordret både i luften og på gulvet. I Sports Acrobatic bygger du pyramider, laver flotte spring og imponerende koreografi – alt sammen tilsat musik.

Sports Acrobatic er en rigtig holdsport, hvor du i alle facetter arbejder tæt sammen med dine medgymnaster. Det udfordrer både dit mod, din styrke og udholdenhed at dyrke Sports Acrobatic – træningen vil styrke din kropskontrol. Piger og drenge i alle aldre kan dyrke Sports Acrobatic sammen, og det er kun en fordel ikke alle at være samme størrelse.

Sådan kommer din forening i gang med Sports Acrobatic

Til foreninger, der vil prøve kræfter med at træne Sports Acrobatic, har forbundet udviklet en startpakke. Pakken indeholder...

Kontakt din forenings regionale udviklingskonsulent og bestil pakken. Find jeres udviklingskonsulent her [\[http://www.gymtranet.dk/forening/raadgivning/\]](http://www.gymtranet.dk/forening/raadgivning/)

Konkurrence i Sports Acrobatic

Du kan konkurrere både i par og som gruppe og på tværs af alder. Alle øvelser skal indeholde et foreskrevet antal momenter indenfor kategorierne: Balance, tempo, spring og rytmiske bevægelser. De skal sammensættes til en helhed og udføres til musik.

Leder du efter:

- Tilmelding til konkurrencer
- Reglementer
- Licenser
- Resultater

[Så klik ind på GymTranet her](#)

På GymTranet har vi samlet alt det du som forening eller gymnast har brug for ved deltagelse i konkurrencer.

Her får du mere information

[Klik her](#), og find en forening nær dig

[Klik her](#) og find kontaktinfo til Udvalget for Sports Acrobatic

Sportskoordinator Carsten Nyborg Andersen cna@gymdanmark.dk // 4326 2603

En video i toppen af siden skal vise træningssituationer, nybegyndere og situationer med socialt fællesskab, som f.eks. denne video fra BGI akademiet:

<https://www.youtube.com/watch?v=TFDDb8MIIMc>

3.6 TeamGym

3.6.1 Erfaringer og forenings-input

Se de generelle anbefalinger, da der ikke er indsamlet erfaringer og forenings-input vedrørende TeamGym specifikt.

3.6.2 Analyse af disciplinen

Vi har brugt den såkaldte SUMO analyse til at kigge lidt nærmere på opgaven med at udvikle disciplinspecifik trænings-pakke, som vi står over for. En SUMO analyse afdækker styrker, udviklingspotentialer, muligheder og opmærksomhedspunkter i den situation, man står i.

Analysen består konkret i at opliste eksempler på de fire parametre i situationen i et skema (se herunder). Som hjælp har vi sat de afklarende debatspørgsmål (fra slideshowet til udvalgs møderne) ind i skemaet. Svarer man på spørgsmålene, så er man godt på vej med analysen.

<p>Styrker</p> <p>De styrker og succeser, der allerede nu findes og som vi vil bygge fremtiden på.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hvorfor er det sjovt at træne netop vores disciplin?</i> • <i>Hvad kan en nybegynder særligt få ud af at træne vores disciplin?</i> • <i>Hvad er det særlige ved vores disciplin (som man ikke får ved almindelig gymnastiktræning)?</i> 	<p>Udviklingspotentialer</p> <p>De områder som fungerer i et vist omfang og som kan udvikle sig til noget endnu bedre. De områder kan man med fordel bruge jeres styrker til at udvikle og forbedre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hvorfor er det vigtigt med en trænings-startpakke i vores disciplin?</i> • <i>Hvordan vil vi italesætte vores disciplin, så den ikke kun associeres med 'konkurrence'?</i>
<p>Muligheder</p> <p>De mange muligheder i og uden for disciplinen, som fremtiden består af og som vi skal finde ud af at bruge optimalt for at skabe den fremtid, vi drømmer om.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hvilke muligheder ser vi med en trænings-startpakke i vores disciplin?</i> 	<p>Opmærksomhedspunkter</p> <p>De vilkår inden for disciplinen eller i omgivelserne, som vi skal være opmærksomme på, når vi planlægger mål og strategi, fordi de kan påvirke fremtiden. Det er de interne og eksterne faktorer, som vi umiddelbart ikke mener at kunne påvirke, men som ved nærmere udforskning måske alligevel kan påvirkes og vendes til muligheder - afhængigt af vores tilgang og adgang til dem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hvad skal vi være opmærksomme på, når vi udvikler en trænings-startpakke i vores disciplin?</i> • <i>Hvad kunne man frygte?</i>

Vi har påbegyndt en SUMO-analyse for TeamGym. Fortsæt selv analysen.

Styrker <ul style="list-style-type: none">- kendskabet til TeamGym som spring/rytme gymnastik er bredt.- alsidig træningsform.- både for piger og drenge.- træninger med fokus på tilegnelse af individuelle færdigheder, opvisninger med fokus på holdpræstationer.	Udviklingspotentiale <ul style="list-style-type: none">- TeamGym som udtryk kan vinde fodfæste i ikke-konkurrenceaktive foreninger.- TeamGym som disciplin kan åbnes til at være en disciplin for alle.
Muligheder <p>Udbredes TeamGym i en træningsmæssig kontekst:</p> <ul style="list-style-type: none">- vil udførelse af spring såvel som rytmiske serier komme i fokus.- vil fokus på at lave hver enkelt færdighed (spring) til perfektion øges og ingen udviklingstrin springes over.- vil momenter blive en del af rytmeserierne.	Opmærksomhedspunkter <p>Eksisterer der et behov for at udbrede TeamGym i en træningsmæssig kontekst?</p> <ul style="list-style-type: none">- hvad skal som minimum være en del af træningen før det kan kaldes TeamGym?<ul style="list-style-type: none">o Hvad definerer TeamGym?- Der eksisterer i hvert fald en mulighed for at øge kvaliteten af spring/rytme gymnastikken.

Ud over SUMO analysen er det relevant at scanne disciplinen for hvilke tilbud, der findes i dag. Fuldfør listen herunder med hvilke tilbud TeamGym i dag har til foreningerne.

- Nationale konkurrencer for hold
- Reglementer
- Bruttotrupper (træningssamling, ...)
- Landshold (træningssamling, ...)
- Dommerkurser
- Spotkurser
- Hjælpetræneruddannelse
- GymTræner 1 - TeamGym
- Camp aktiviteter?
- Stævner (uden point og medaljer)?
-
-
-

Hvilke tilbud vil kunne bruges hvordan i pakken?

Nogle tilbud vil måske kunne bruges i pakken enten i den nuværende form eller lettere tilpasset. Andre tilbud kan f.eks. hjælpe med at definere øvelsesvalget i pakken og andre tilbud skal pakken henviser til, som opfølgning eller supplement til pakken.

Tilbud	Relevans for/tilknytning til pakkens indhold

3.6.3 Konkrete bud på pakkens indhold

Se de generelle anbefalinger.

Det særlige ved TeamGym er, at indholdet i disciplinen findes på rigtig mange 'almindelige' springhold. Nogle steder er man bevidst om, at det relaterer sig til konkurrencedeltagelse og kalder måske holdet for et spring/rytme-hold, som disciplinen hed førhen. I dag bruges udtrykke spring/rytme ofte om hold, der træner TeamGym, men som ikke deltager i konkurrencer. Vi skal altså være opmærksomme på, at møde mange forståelser og betegnelser for denne disciplin. Det er formentlig den mest udbredte holdtype i danske gymnastikforeninger.

Anbefalinger til pakkens indhold:

- Vær skarp på hvad det særlige ved TeamGym er (til forskel fra 'almindelige' springhold i foreningerne). TeamGym er en særlig måde at træne spring og rytmeserier på.

3.6.4 Præsentation af disciplinen

I dag præsenterer vi forbundets forskellige discipliner på hjemmesiden med tekst, fotos og/eller video. Præsentationerne er generelt stærkt præget af konkurrence-perspektivet, der får den enkelte disciplin til at fremstå som en aktivitet for de få og rå.

Se den aktuelle præsentation af TeamGym her: <http://www.gymdanmark.dk/discipliner/teamgym/>

Der er mange fine formuleringer i denne præsentation, men vi har rettet den lidt til, så den stemmer mere overens med det mind-set, som trænings-pakkerne indvarsler. Der er med andre ord behov for en præsentation, hvor også træningssituationen og nybegynder-perspektivet indgår i ord og billeder, så vi sandsynliggør, at denne disciplin er en mulighed for selv nye foreninger og gymnaster.

Vi anbefaler derfor, at der arbejdes med en ny præsentation af disciplinen og foreslår følgende:

Gymnastikkens populære mix

TeamGym er det perfekte mix af rytmiske bevægelser og kraftfulde spring. En holdsport for både mænd og kvinder og den mest populære gymnastikform i GymDanmark.

Hvad er TeamGym?

Hvis du både er til rytme og spring, er TeamGym gymnastikken det perfekte valg. I TeamGym træner du det rytmiske og det kraftfulde. Det betyder, at træningen er alsidig og både fokuserer på koordination, rytme og kraft. Teamwork og teknik spiller en stor rolle, når den rytmiske serie tager form og delelementer sættes sammen til færdige spring. Kort fortalt er TeamGym en holdsport, hvor du:

- *Laver en rytmisk serie til fri musik*
- *Springer på måtte. Her sætter du en række spring sammen til én samlet serie*
- *Springer i trampet, som er en lille skrå trampolin. Her laver du f.eks. en salto*

Sådan kommer din forening i gang med TeamGym

Til foreninger, der vil prøve kræfter med at træne TeamGym har forbundet udviklet en startpakke. Pakken indeholder...

Kontakt din forenings regionale udviklingskonsulent og bestil pakken. Find jeres udviklingskonsulent her [\[http://www.gymtranet.dk/forening/raadgivning/\]](http://www.gymtranet.dk/forening/raadgivning/)

Konkurrence i TeamGym

Alle konkurrencer foregår som hold af 6-12 gymnaster i enten herre-, dame- eller mixrækken. På mixholdene skal der være 50 pct. af hvert køn. I den konkurrence skal holdene anmelde deltagere, spring og beskrive den rytmiske serie.

I konkurrencen får man point for:

- *Komposition: Indhold og sammensætning af gymnastiske og akrobatiske elementer*
- *Sværhed: Værdien af momenter og sammensætning i hvert redskab*
- *Udførelse: Hvordan momenterne udføres*

Leder du efter:

- *Tilmelding til konkurrencer*
- *Reglementer*
- *Licenser*
- *Resultater*
- *Konkurrencer*
- *Anmeld deltagere, spring og rytmisk serie*

[Så klik ind på GymTranet her](#)

På GymTranet har vi samlet alt det du som forening eller gymnast har brug for ved deltagelse i konkurrencer.

Her får du mere information

[Klik her](#), og find en forening nær dig

[Klik her](#), og find kontaktnfo til Udvalget for TeamGym

Kontakt sportskoordinator Anne Wium awi@gymdanmark.dk // 4326 2606

Læs om [TeamGyms vision frem mod EM 2018](#)

Desuden vil vi foreslå, at videoen i toppen af siden udskiftes med en video, der viser træningssituationer, nybegyndere og situationer med socialt fællesskab.

3.7 Trampolin

I det følgende er der primært fokus på trampolin. Disciplinen dobbelt-minitrampolin (DMT), der hører ind under trampolinudvalget, indgår udelukkende i afsnittet om præsentation af disciplinen.

3.7.1 Erfaringer og forenings-input

Trampolin er de af de discipliner, der har arbejdet med startpakker i en årrække og derfor er der nogle erfaringer at trække på her. Ligeledes har Rikke været i kontakt med et par foreninger, der har modtaget startpakken i Trampolin.

Den ene forening har været glad for at kunne leje trampoliner, men har ikke haft folk (nok) til at sende afsted på kurser. Ej heller har foreningen deltaget i konkurrencer (klubtræf) grundet manglende lyst og overskud. De har valgt at prioritere den daglige (hygge)træning fremfor konkurrence.

Den anden forening, har meget glad for kurset især det praktiske omkringopvarmningsprogrammer, systemer og struktur i forhold til øvelser. At få erfarne træneres know-how og se/prøve modtagning. Foreningen kunne godt have tænkt sig at deltage i et klubtræf, der ikke handlede om point, men som havde fokus på sparring (mellem trænere). Foreningen ville meget gerne mødes med trampolinhold andre foreninger for blot at træne sammen.

3.7.2 Analyse af disciplinen

Vi har brugt den såkaldte SUMO analyse til at kigge lidt nærmere på opgaven med at udvikle disciplinspecifik trænings-pakke, som vi står over for. En SUMO analyse afdækker styrker, udviklingspotentialer, muligheder og opmærksomhedspunkter i den situation, man står i.

Analysen består konkret i at opliste eksempler på de fire parametre i situationen i et skema (se herunder). Som hjælp har vi sat de afklarende debatspørgsmål (fra slideshowet til udvalgs møderne) ind i skemaet. Svarer man på spørgsmålene, så er man godt på vej med analysen.

<p>Styrker</p> <p>De styrker og succeser, der allerede nu findes og som vi vil bygge fremtiden på.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Hvorfor er det sjovt at træne netop vores disciplin?</i>• <i>Hvad kan en nybegynder særligt få ud af at træne vores disciplin?</i>• <i>Hvad er det særlige ved vores disciplin (som man ikke får ved almindelig gymnastiktræning)?</i>	<p>Udviklingspotentiale</p> <p>De områder som fungerer i et vist omfang og som kan udvikle sig til noget endnu bedre. De områder kan man med fordel bruge jeres styrker til at udvikle og forbedre.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Hvorfor er det vigtigt med en trænings-startpakke i vores disciplin?</i>• <i>Hvordan vil vi italesætte vores disciplin, så den ikke kun associeres med 'konkurrence'?</i>
<p>Muligheder</p> <p>De mange muligheder i og uden for disciplinen, som fremtiden består af og som vi skal finde ud af at bruge optimalt for at skabe den fremtid, vi drømmer om.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Hvilke muligheder ser vi med en trænings-startpakke i vores disciplin?</i>	<p>Opmærksomhedspunkter</p> <p>De vilkår inden for disciplinen eller i omgivelserne, som vi skal være opmærksomme på, når vi planlægger mål og strategi, fordi de kan påvirke fremtiden. Det er de interne og eksterne faktorer, som vi umiddelbart ikke mener at kunne påvirke, men som ved nærmere udforskning måske alligevel kan påvirkes og vendes til muligheder - afhængigt af vores tilgang og adgang til dem.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Hvad skal vi være opmærksomme på, når vi udvikler en trænings-startpakke i vores disciplin?</i>• <i>Hvad kunne man frygte?</i>

Vi har påbegyndt en SUMO-analyse for Trampolin. Fortsæt selv analysen.

Styrker <ul style="list-style-type: none">- Både for piger og drenge.- Fokus på et redskab.	Udviklingspotentiale <ul style="list-style-type: none">- Trampolin pakken kan definere brugen af trampoliner på gymnastikhold.- Trampolin som udtryk kan vinde fodfæste i ikke-konkurrenceaktive foreninger.- Trampolin som disciplin kan åbnes til at være en disciplin for alle.
Muligheder <ul style="list-style-type: none">- Trampolin kan åbne for større og mere varieret brug fra trampoliner som redskab i den daglige træning.- Trampolin pakken vil forbedre trænerens evne til at undervise i spring i Trampolin og kan bringe Trampolin ned på et niveau, hvor alle gymnaster uanset evner og erfaring kan være med.	Opmærksomhedspunkter <ul style="list-style-type: none">- kræver en fristående (eller nedgravet) trampolin.- vigtigheden af sikkerhed er langt større end vigtigheden af udbredelsen.

Ud over SUMO analysen er det relevant at scanne disciplinen for hvilke tilbud, der findes i dag. Fuldfør listen herunder med hvilke tilbud Trampolin i dag har til foreningerne.

- Nationale konkurrencer for hold og individuel og par (Klubtræf, DanCup, DM)
- Reglementer
- Bruttotrupper (træningssamling, ...)
- Landshold (træningssamling, ...)
- Dommerkurser
- Spotkurser
- Disciplinspecifik hjælpetræneruddannelse
- GymTræner 1 - Trampolin
- Camp aktiviteter
- Stævner (uden point og medaljer)?
-
-
-

Hvilke tilbud vil kunne bruges hvordan i pakken?

Nogle tilbud vil måske kunne bruges i pakken enten i den nuværende form eller lettere tilpasset. Andre tilbud kan f.eks. hjælpe med at definere øvelsesvalget i pakken og andre tilbud skal pakken henviser til, som opfølgning eller supplement til pakken.

Tilbud	Relevans for/tilknytning til pakkens indhold

3.7.3 Konkrete bud på pakkens indhold

Se de generelle anbefalinger.

For trampolins vedkommende er det – som nævnt i de generelle anbefalinger - relevant, at der tænkes ind, at foreninger skal kunne starte op uden at skulle anskaffe/leje/låne fritstående trampoliner. Man bør derfor indtænke, at der kan hoppes i nedgravede trampoliner, da disse er langt mere udbredt end fritstående trampoliner.

Anbefalinger:

- Introduktion til øvelser som også fungerer på nedgravede trampoliner.
- Tilbyd stævner/fællestræninger uden pointgivning
- Praktisk anlagte kurser er værdifulde

3.7.4 Præsentation af disciplinen

I dag præsenterer vi forbundets forskellige discipliner på hjemmesiden med tekst, fotos og/eller video. Præsentationerne er generelt stærkt præget af konkurrence-perspektivet, der får den enkelte disciplin til at fremstå som en aktivitet for de få og rå.

Se den aktuelle præsentation af Trampolin og DMT her:

<http://www.gymdanmark.dk/discipliner/trampolin-dmt/>

Der er mange fine formuleringer i denne præsentation (som også omfatter DMT), men vi har rettet den lidt til, så den stemmer mere overens med det mind-set, som trænings-pakkerne indvarsler. Der er med andre ord behov for en præsentation, hvor også træningssituationen og nybegynder-perspektivet indgår i ord og billeder, så vi sandsynliggør, at denne disciplin er en mulighed for selv nye foreninger og gymnaster.

Vi anbefaler derfor, at der arbejdes med en ny præsentation af disciplinen og foreslår følgende:

TRAMPOLIN

Gymnastikkens højdespringer

Trampolin er koordination og kropskontrol, med frit svæv i op til 8 meters højde. Trampolin er en populær sport i Danmark og er en af GymDanmarks olympiske discipliner.

Hvad er trampolin?

Trampolinspring sker i "den store trampolin" og er noget, der fascinerer de fleste og ikke uden grund. Trampolin er frit svæv i luften under udfoldelse af total kropshebelse: rotation, styrke, balance og elegance. Søger du en følelse af frihed og fornemmelsen af at kunne flyve, er trampolin lige noget for dig.

Gennem grundtræning får du trænet din styrke, balance og koordination for at nå målet om fuld kropskontrol i luften. Foreningerne lægger stor vægt på sikkerheden. Det er derfor altid træneren, som afgør, om du er parat til at gå videre med et sværere spring, f.eks. fra en salto til dobbeltsalto.

Sådan kommer din forening i gang med Trampolin

Til foreninger, der vil prøve kræfter med at træne Trampolin har forbundet udviklet en startpakke. Pakken indeholder...

Kontakt din forenings regionale udviklingskonsulent og bestil pakken. Find jeres udviklingskonsulent her

[\[http://www.gymtranet.dk/forening/raadgivning/\]](http://www.gymtranet.dk/forening/raadgivning/)

Konkurrence i Trampolin

To øvelser á 10 spring

I trampolin konkurrerer man som hold, synkront og individuelt. Konkurrencen består af to såkaldte øvelser, som hver består af 10 spring, som springes i træk. I første øvelse skal alle springerne opfylde en række krav. På den måde sikrer man, at springerne laver øvelser af nogenlunde samme sværhedsgrad, og at de derfor primært bedømmes på, hvor flot og korrekt, de springer. Anden øvelse er fri, så springerne sammensætter selv deres øvelse. Springerne bliver bedømt på, hvor korrekt de springer, og hvor svær deres øvelse er, samt hvor højt de springer. Sværhedsgraden afhænger af, hvor mange saltoer og skruer, der er, og i hvilken position de udføres.

[Mød nogle af Danmarks bedste trampolinspringere her](#)

Leder du efter:

- Kalender
- Konkurrencer
- Deltagere
- Resultater
- Reglementer
- Invitationer

[Så klik ind på GymTranet her](#)

På GymTranet har vi samlet alt det du som forening eller gymnast har brug for ved deltagelse i konkurrencer.

Her får du mere information

[Klik her](#), og find en forening nær dig

[Klik her](#), og find kontakinfo til Udvalget for trampolin

Kontakt sportskoordinator Espen Larsen esl@gymdanmark.dk // 5171 2912

Dobbelt-minitrampolin (DMT)

Kombinationen af power og højtflyvende spring

Foruden den kendte disciplin trampolin som er velintegreret i de danske trampolinforeninger, er DMT en ny aktivitet i Danmark. Opstarten af disciplinen er baseret på frivillighed fra trænere, med støtte fra gode samarbejdspartnere.

Hvad er DMT?

En dobbelt-minitrampolin minder om en almindelig minitrampolin kendt fra TeamGym, som har fået en horisontal forlængelse. Derved får gymnasten mulighed for at lande anden gang på den vandrette del af redskabet og forsætte med endnu et spring videre ud til landing på en måtte. Deraf navnet; dobbelt-minitrampolin, da gymnasten altså udfører en kombination af to spring efter hinanden.

Sådan kommer din forening i gang med DMT

Til foreninger, der vil prøve kræfter med at træne DMT har forbundet udviklet en startpakke. Pakken indeholder...

Kontakt din forenings regionale udviklingskonsulent og bestil pakken. Find jeres udviklingskonsulent her [\[http://www.gymtranet.dk/forening/raadgivning/\]](http://www.gymtranet.dk/forening/raadgivning/)

Konkurrence i DMT

I DMT konkurrer man individuelt og som hold. Konkurrencen består af to øvelser på hver to spring. Det skal være forskellige kombinationer af spring, og det samme spring må ikke gentages på samme plads i kombinationerne. DMT bedømmes på stil og på sværhed.

Leder du efter:

- Kalender
- Konkurrencer
- Deltagere
- Resultater
- Reglementer
- Invitationer

[Så klik ind på GymTranet her](#)

På GymTranet har vi samlet alt det du som forening eller gymnast har brug for ved deltagelse i konkurrencer.

Her får du mere information

Vil du vide mere om Dobbelt mini-trampolin, så kontakt sportskoordinator [Espen Larsen på GymDanmarks forbundskontor](#)

Som video i toppen af en fælles side om Trampolin og DMT bør der vælges levende billeder, der viser træningssituationer, nybegyndere og situationer med socialt fællesskab.

3.8 Tumbling

3.8.1 Erfaringer og forenings-input

Se de generelle anbefalinger, da der ikke er indsamlet erfaringer og forenings-input vedrørende Tumbling specifikt.

3.8.2 Analyse af disciplinen

Vi har brugt den såkaldte SUMO analyse til at kigge lidt nærmere på opgaven med at udvikle disciplinspecifik trænings-pakke, som vi står over for. En SUMO analyse afdækker styrker, udviklingspotentialer, muligheder og opmærksomhedspunkter i den situation, man står i.

Analysen består konkret i at opliste eksempler på de fire parametre i situationen i et skema (se herunder). Som hjælp har vi sat de afklarende debatspørgsmål (fra slideshowet til udvalgmøderne) ind i skemaet. Svarer man på spørgsmålene, så er man godt på vej med analysen.

<p>Styrker</p> <p>De styrker og succeser, der allerede nu findes og som vi vil bygge fremtiden på.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hvorfor er det sjovt at træne netop vores disciplin?</i> • <i>Hvad kan en nybegynder særligt få ud af at træne vores disciplin?</i> • <i>Hvad er det særlige ved vores disciplin (som man ikke får ved almindelig gymnastiktræning)?</i> 	<p>Udviklingspotentialer</p> <p>De områder som fungerer i et vist omfang og som kan udvikle sig til noget endnu bedre. De områder kan man med fordel bruge jeres styrker til at udvikle og forbedre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hvorfor er det vigtigt med en trænings-startpakke i vores disciplin?</i> • <i>Hvordan vil vi italesætte vores disciplin, så den ikke kun associeres med 'konkurrence'?</i>
<p>Muligheder</p> <p>De mange muligheder i og uden for disciplinen, som fremtiden består af og som vi skal finde ud af at bruge optimalt for at skabe den fremtid, vi drømmer om.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hvilke muligheder ser vi med en trænings-startpakke i vores disciplin?</i> 	<p>Opmærksomhedspunkter</p> <p>De vilkår inden for disciplinen eller i omgivelserne, som vi skal være opmærksomme på, når vi planlægger mål og strategi, fordi de kan påvirke fremtiden. Det er de interne og eksterne faktorer, som vi umiddelbart ikke mener at kunne påvirke, men som ved nærmere udforskning måske alligevel kan påvirkes og vendes til muligheder - afhængigt af vores tilgang og adgang til dem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hvad skal vi være opmærksomme på, når vi udvikler en trænings-startpakke i vores disciplin?</i> • <i>Hvad kunne man frygte?</i>

Vi har påbegyndt en SUMO-analyse for Tumbling. Fortsæt selv analysen.

Styrker <ul style="list-style-type: none">- Fokus på et redskab.- Alle foreninger med springhold har en airtrack og måske en fiberbane.- Både for piger og drenge.	Udviklingspotentiale <ul style="list-style-type: none">- Tumbling kan definere brugen af airtracks på gymnastikhold.- Tumbling som udtryk kan vinde fodfæste i ikke-konkurrenceaktive foreninger.- Tumbling som disciplin kan åbnes til at være en disciplin for alle.
Muligheder <ul style="list-style-type: none">- Tumbling kan åbne for større og mere varieret brug fra airtracken som redskab.- Tumbling er alt fra bro, tudse og håndstand til flikflak og baglæns saltoer.- Tumbling pakken vil forbedre trænerens evne til at undervise i banespring.- Tumbling pakken kan bringe Tumbling ned på et niveau, som kan dyrkes af alle.	Opmærksomhedspunkter <ul style="list-style-type: none">- en forståelse af Tumbling også kan dyrkes på en airtrack skal udbredes- Tumbling skal forstås som alt fra håndstand rulle til db strakt midt på banen.

Ud over SUMO analysen er det relevant at scanne disciplinen for hvilke tilbud, der findes i dag. Fuldfør listen herunder med hvilke tilbud Tumbling i dag har til foreningerne.

- Nationale konkurrencer for hold og individuelt
- Begynderkonkurrence (Tumbling for Alle)
- Reglementer
- Bruttotrupper (træningssamling, ...)
- Landshold (træningssamling, ...)
- Dommerkurser
- Spotkurser
- Hjælpetræneruddannelse
- GymTræner 1 - Tumbling
- Camp aktiviteter?
- Stævner (uden point og medaljer)?
-
-
-

Hvilke tilbud vil kunne bruges hvordan i pakken?

Nogle tilbud vil måske kunne bruges i pakken enten i den nuværende form eller lettere tilpasset. Andre tilbud kan f.eks. hjælpe med at definere øvelsesvalget i pakken og andre tilbud skal pakken henviser til, som opfølgning eller supplement til pakken.

Tilbud	Relevans for/tilknytning til pakkens indhold

3.8.3 Konkrete bud på pakkens indhold

Se de generelle anbefalinger.

For tumbling vedkommende er det – som nævnt i de generelle anbefalinger - relevant, at der tænkes ind, at foreninger skal kunne starte op uden at skulle anskaffe/leje/låne fritstående fiberbane. Man bør derfor indtænke, at der kan springes på airtrack, da disse er langt mere udbredt end fiberbaner.

Anbefalinger:

- Introduktion til øvelser som også fungerer på airtrack/rullemåtte.
- Tilbyd stævner/fællestræninger uden pointgivning.
- Vær skarp på hvad det særlige ved Tumbling er (til forskel fra måttespring på 'almindelige' springhold i foreningerne). Tumbling er en særlig måde at træne banespring på.

3.8.4 Præsentation af disciplinen

I dag præsenterer vi forbundets forskellige discipliner på hjemmesiden med tekst, fotos og/eller video. Præsentationerne er stærkt præget af konkurrence-perspektivet, der får den enkelte disciplin til at fremstå som en aktivitet for de få og rå.

Se den aktuelle præsentation af tumbling her: <http://www.gymdanmark.dk/discipliner/tumbling/>

Denne præsentation er uheldigt og svarer ikke overens med det mind-set, som trænings-pakkerne indvarsler. Der er behov for en præsentation, hvor også træningssituationen og nybegynder-perspektivet indgår i ord og billeder, så vi sandsynliggør at denne disciplin er mulighed for selv nye foreninger og gymnaster.

Vi anbefaler derfor, at der arbejdes med en ny præsentation af disciplinen og foreslår følgende:

Gymnastikkens formel 1

Tumbling er som skabt til gymnaster, som elsker at springe og at have fart over feltet.

Hvad er Tumbling?

Tumbling er en disciplin inden for springgymnastikken, hvor der alene fokuseres på banespring og hovedsageligt baglæns spring. Gennem træning af teknik, styrke og smidighed kan alle lære at sammensætte de roterende momenter til en springserie udført i konstant fart.

Sådan kommer din forening i gang med Tumbling

Til foreninger, der vil prøve kræfter med at træne Tumbling har forbundet udviklet en startpakke. Pakken indeholder...

Kontakt din forenings regionale udviklingskonsulent og bestil pakken. Find jeres udviklingskonsulent her [\[http://www.gymtranet.dk/forening/raadgivning/\]](http://www.gymtranet.dk/forening/raadgivning/)

Konkurrence

Gymnaster på alle niveauer og i alle aldre kan konkurrere i Tumbling. Begyndere i sporten kan deltage i "Tumbling for Alle" konkurrencen, hvor der konkurreres i alt fra bro og sving til håndstand til flikflak og baglæns salto – alt sammen på luftbane. Udøvere med større repertoire kan blandt andet deltage i Power Series konkurrencerne. Der konkurreres i to kategorier: 5 spring og 8 spring. 8-springskonkurrencer, der er

forbeholdt eliterækken, dømmes efter internationale regler, hvorimod 5-springskonkurrencer er baseret på regler, udformet af Tumbling Udvalget. Også ved Power Series konkurrencerne er mulighed for at konkurrere på luftbane – kun eliterækken og S-rækken springer på den 25 meter lange fiberbane.

[Mød nogle af Danmarks bedste tumblere her](#)

Leder du efter:

- Kalender
- Konkurrencer
- Deltagere
- Resultater
- Reglementer
- Samlinger
- Invitationer
- Elite

[Så klik ind på GymTranet her](#)

På GymTranet har vi samlet alt det du som forening eller gymnast har brug for ved deltagelse i konkurrencer.

Her får du mere information

[Klik her](#), og find en forening nær dig

[Klik her](#), og find kontakinfo til Udvalget for Tumbling

Kontakt sportskoordinator Espen Larsen esl@gymdanmark.dk // 5171 2912

Som video i toppen af Tumbling siden bør der vælges levende billeder, der viser træningssituationer, nybegyndere og situationer med socialt fællesskab som f.eks. denne video af Outrups Boblerhold.

<https://www.youtube.com/watch?v=SzWgMbc4XCk>