

Refleksioner over lagkagemodellen v/Jonas

Hvad bidrager det nederste lag i kagen med til jeres disciplin?

Fra plenum:

- Opdragelse
- Miljø: tilhørsforhold/træning/betydning/ansvar/glæde
- Økonomi
- Kvalitet i gymnastikforeningen
- Fokus på teknik (mestring)

Fra bordene:


- Det gode fundament
 - Grundfundamentet har fokus på teknik frem for præstation/resultatmål
 - Lære at træne/blive dygtige til at træne/trænérbarhed
 - Kerneværdi i fundamentet: krop/sjæl/glæde
 - Grundlæggende færdigheder, grundtræning/motorik/færdighed/teknik
 - Giver kontrol, styrke, udholdenhed ('rugbrødet')

 - Volumen/fødekæde/rekrutteringsbase/rekruttering

 - Plads til de gymnaster, som ikke har potentiale til at være med i toppen
 - Kvalitet i 'motions'-disciplin-hold

 - Diversitet/mangfoldighed
 - Forståelse

 - Mulighed for udvikling/sparring/videreudvikling af gymnasterne
 - Processen


 - Uddannelse: bidrager til udviklingen af disciplinen (også på tværs af discipliner).
Hvem er træneren?
 - Fællesskab og foreningsliv
 - Det sociale fællesskab starter (her)
 - Ikke konkurrenter, men partnere
- 

Hvornår træner man jeres disciplin?

Fra plenum:

- Når man modtager instruktion i at udføre en 'sværhed'/færdighed
- Når man har et 'formål' med træningen
- Når man 'færdigheder' v/træningen
- Når man bevidst om 'hvad man træner'/at man træner en disciplin (rammerne omkring træningen er afgørende)
- Når man benytter specifikke redskaber

Fra bordene:

- Når opvarmningen er slut
 - Når man laver sammensætning til musik
 - Når man rører et redskab
 - Når man træner en detalje mod en disciplin
 - Flerstrengede vs. 'sangler'
 - Grundtræning
 - Når man via edskabet (trampolin) udfolder sig enten ved bare glæde/leg eller fagligt udviklende (også glæde)
 - På alle hold på alle niveauer
 - I UIG og SAU: 70% grundtræning og 30% øvelser
 - Altid, men de er ikke bevidste om det
 - Grundtræning – den brede palette
- 

Hvordan gør vi det 'toppe' at være i fundamentet (bunden)?

Fra plenum:

- Italesættelse af 'bund' som 'basis' eller fundament
- Værdsættelse
- Ved at gøre det attraktivt at være der/blive i fundamentet
- Med kompetent træning

Fra bordene:

- Masser af oplevelser og tilbud f.eks. fællestræninger
 - Foreningsopvisning
 - Ikke kun fede oplevelser til toppen (Gymnaestrada, Gym for Life, Gymnasternes Dag)
 - Vi skal holde dem i fundamentet så længe som muligt (sen specialisering)
 - Gøre det sjovt med aktiviteter
 - Ammenhæng
 - Føle sig prioriteret
 - Arrangementer og aktiviteter
 - Træne sammen
 - Attraktive tilbud
 - Tilbud/værktøjer til foreningerne, så de har tilbud til alle og så det bliver lettere at være instruktør
 - Synliggøre GymDanmarks tilbud: knowhow/faglighed sælges som 'pakker'
- 