



SOLLEMTUNAGYMNASTERNAS BARNGYMNASTIK

I våra barngrupper arbetar vi utifrån Sollemtunagymnasternas värdeord: Glädje, kvalitet, utveckling, respekt och samarbete, där GLÄDJE är det största ledordet. Genom att skapa en lekfull miljö där barnen kan känna sig trygga, tror vi att barnen tar till sig träningen på bästa sätt och kommer med större sannolikhet tillbaka nästa träning.

Leken är ett fantastiskt verktyg för att skapa trygghet, glädje och för att för en stund glömma att vi faktiskt tränar för att bli bättre. Vi vill att barnen ska få möjlighet att lära sig grunderna i gymnastik i lugn takt. Våra gymnaster ska vara aktiva hela livet (målbild) och vi behöver inte ha bråttom. Varierad träning utifrån grunderna räcker långt.

Att öva motoriska grundfärdigheter är ett måste för att ge barnet grunder i koordination, kroppsuppfattning samt rumsuppfattning. Vi försöker därför alltid få in de olika grundfärdigheterna varje träning.

Motoriska grundfärdigheter:

- Springa – gå
- Hoppa – landa
- Rulla – rotera
- Balansera
- Klättra – hänga
- Stödja
- Kasta – fånga
- Åla – kryp

HAR NI BARA LEKT IDAG?

Nä, vi har tränat på kreativitet, kroppsuppfattning, rumsuppfattning, konfliktlösning, samarbete, trygghet, fantasi, regler och normer, att hantera besvikelser och några andra grejer...

