

Udviklingsplan for gymnaster KIF Gymnastik

Hold	Forældre/barn	4-5 Årige	0-1 Klasse	2-3 Klasse
Motorisk træning	Krybe Kravle Trille Hoppe Gå Løbe Kropsspænding Klatre Krydsbevægelser Bære egen vægt på armene.	Krybe Kravle Trille Hoppe Gå Løbe Kropsspænding Klatre Krydsbevægelser Bære egen vægt på armene Hinke Hænge i arme Gå på line Samarbejde to og to	Krybe Kravle Trille Hoppe Gå Løbe Kropsspænding Klatre Krydsbevægelser Bære egen vægt på armene Hinke Hænge i arme Gå på line Stå på ét ben Gadedrengeløb	Krybe Kravle Trille Hoppe Gå Løbe Kropsspænding Klatre Krydsbevægelser Bære egen vægt på armene Hinke Hænge i arme Gå på line Stå på ét ben Gadedrengeløb Sjippe Sprællemands hop
Spring	Redskabsbaner Nedspring fra højde Klatrevæg Airtrack Bevægelse på blødt underlag Kolbøtter	Kolbøtter for- og baglæns Øve hovedstand Forøvelser til møller Forøvelser til salto Hoppe med arme over hovedet Skjult styrke og spænding	Afsæt med samlede ben Håndstand op af mur (spiderman) Hovedstand Øve baglæns kolbøtte Ophop i trampolin Øve Mølle Øve Salto	Hånd og hovedstand Flyveruller Baglæns kolbøtte Ophop i trampolin Møller Salto Bukspring Forøvelse til flik

Hold	4-5 klasse	6 Klasse og op
Motorisk træning	Krybe Kravle Trille Hoppe Gå Løbe Kropsspænding Klatre Krydsbevægelser Bære egen vægt på armene Hinke Hænge i arme Gå på line Stå på ét ben Gadedrengeløb Sjippe Sprællemands hop Styrke	Krybe Kravle Trille Hoppe Gå Løbe Kropsspænding Klatre Krydsbevægelser Bære egen vægt på armene Hinke Hænge i arme Gå på line Stå på ét ben Gadedrengeløb Sjippe Sprællemands hop Styrke Smidighed Drejninger
Spring	Grundspring Kraftspring Gå på hænder Araber Øve flik Overslag Møller Salto Øve skruer	Flik Kraftspring Araber Møller Overslag Strakt salto Salto ½ skrue Håndstand