

GF Stockholm Top Gymnastics

Alla kan gympa

Vi har haft en grupp med Alla kan gympa, en timme i veckan under 14 veckor. Gruppen består av åtta barn, fem flickor och tre pojkar i åldern 6-13år. Det är en flicka som är döv och har Down syndrom så det är även en teckentolk som är med.

Varje lektion har samma struktur med i samling på en tjockmatta som barnen även har som viloplats under träningen, en plats dit barnen kan gå om de behöver vila mentalt eller fysiskt. Vi tar närvaro och pratar även om de barn som är frånvarande, detta för att skapa bättre samhörighet och sammanhang. Gruppe'n är samtliga barn även de som är borta av någon anledning.

Efter det har vi uppvärmning med mycket spring. Jag står på ena sidan av salen och min kollega står på andra. Vi berättar hur de ska ta sig över "planen". Efter det kör vi en gymnastikbana med fem till åtta stationer. Cirka hälften av stationerna är lika varje träning och övriga byts ut. (Alltid balans på lågbom, hoppa jämfota på platt trampett eller i uppställning, olika rull på matta med kil och klättringsövningar i ribbstol.) När vi har genomgång av banan får varje barn visa en station var medans de andra tittar på och klappar i händerna åt den som har visat.

När det är ca 15-20 minuter kvar har vi återsamling på tjockmattan. Barnen dricker och vilar. En tränare sitter med barnen och pratar och den andra röjer undan så vi kan avsluta med någon gemensam lek tex "Kom över till andra sidan" då en står på andra sidan av salen och ropar: "Kom över till andra sidan!" De andra svarar: "Hur då?" Och den som står själv berättar hur de skall göra. Ex vara hund, helikopter eller dyligt. Eller så leker vi något som barnen själva bestämmer. Om vi hinner kör vi även en avslappnings lek där de får känna skillnaden med att vara spänd och avslappnad. Innan vi säger Hej då samlas vi åter på tjockmattan och pratar. Varannan lektion frågar vi barnen vilka stationer de vill ha nästa träning så de får vara med och utforma sin egen gymnastikbana.

Vi säger Hej då genom att antingen ta i hand, high five eller en kram, barnet får välja. Detta för att markera att träningen är slut och det är tid att gå hem med förälder eller annan medföljare.

Jag har mail/SMSkontakt med samtliga föräldrar. Då de kan berätta om det har hänt något under dagen som kan vara relevant till träningen. (Koncentrationen.)

Om föräldrarna känner att de behöver vara med under träningen är det självklart ok.

När vi hade de första träningarna var de flesta med men nu är det ingen, barnen klarar sig själva.

De får bjuda in föräldrar, syskon och andra som de vill ha med sista träningen då de får prova gymnastikbanan som barnen och vi tränare har planerat tillsammans.

Genom att involvera barnen i deras träning, att de får vara med att bestämma, är samtliga barn mer koncentrerade och engagerade under träningen.

Vi ger alla individuella utmaningar på stationerna i gymnastikbanan och har alltid den lättaste övningen som norm.