



## Informasjon om konseptet IDRETTENS GRUNNSTIGE

Idrettens Grunnstige kom først ut i 1998 og heter nå Idrettens grunnstige 1.

Idrettens grunnstige 1 og 2 utgjør til sammen NGTFs konsept for breddeaktivitet for barn i alderen 6 – 12 år.

Norges Gymnastikk og Turnforbunds slagord er: *Grunnlaget legges i gym og turn!*

Det betyr at gymnastikk og turn legger et allsidig motorisk grunnlag for all idrett. For å drive god barneidrett er det viktig at:

- barna trives
- flest mulig ønsker å delta
- det utvikler barna fysisk, psykisk og sosialt
- opplæringen er tilpasset barnets alder og utvikling og behov
- barna opplever mestring og framgang gjennom individuell veiledning og oppmuntring
- treningstilbudet gis i flere miljøer, f.eks. sal, vann, ute
- treningen er lekbetont.

Dette søker NGTF og oppnå gjennom Idrettens grunnstige. Målet er at treningstilbudet skal bli så godt at flest mulig ønsker å delta. Det skal være GØY, de skal føle at de mestrer noe og har framgang og aktivitetene skal være tilpasset barnas alder, utvikling og behov.

### Mer om øvelsene

Idrettens grunnstige 1 inneholder 100 ulike øvelser fordelt på følgende 10 grupper:

- Fiksering
- Balanse
- Spenst
- Matte
- Ball
- Parøvelser
- Benk
- Ringer/svingstang
- Trampett
- Rytme

Hver av disse gruppene er delt inn i 10 trinn etter økende vanskelighetsgrad. Dette sikrer god variasjon og gir muligheter til å differensiere timene på en enkel måte. Her får de utviklet både koordinasjon, muskelstyrke, hurtighet, bevegelighet, rytme og romorienteringssansen, både individuelt og i samarbeid med andre og alt skjer i ulike plan i rommet (høyt og lavt, og i alle retninger!)

### Hvorfor disse øvelsesgruppene?

Vi har delt Idrettens Grunnstige inn i 10 øvelsesgrupper. Dette sikrer oss en allsidighet i aktivitetene og gir en god grunn trening uansett idrett.



#### Fiksering:

Det å fikse bestemte deler av kroppen eller hele kroppen, er en forutsetning for å mestre andre øvelser. Barn vet ikke hva det vil si å "spenne" den ene eller andre muskelen - det må læres. Fiksering er viktig for en god kroppsholdning, men også som skadeforebyggende (ryggplager), som man vil ha nytte og glede av resten av livet.

#### Balanse:

Dette er en av de grunnleggende ferdighetene i alle idretter. Det forutsetter at du kan fikse/stabilisere rundt musklene i hoftepartiet, magen og ryggen. Samtidig må tyngdepunktet være innenfor understøttelsesflaten.

#### Spent:

Spent er en egenskap mange idretter har bruk for, eks. fotball i heading, volleyball i smash/blokk, hoppeskudd i basketball, høyde i friidrett osv.

#### Matte:

Dette er apparat som er meget godt egnet til å stimulere de grovmotoriske ferdighetene. Eksempler på dette er; løpe, hoppe, hinke, rulle, krype, åle, bøye, strekke, vippe osv. Flotte aktiviteter for barn!

#### Ball:

Et allsidig og spennende apparat. Stimulerer bl.a. øye-hånd-koordinasjonen i våre utvalgte øvelser.

#### Parøvelser:

Dette er morsomme øvelser og lettere enn mange tror. Det er kontaktskapende, og barna lærer å holde godt tak i hverandre. Barna må samarbeide, finne hverandres balansepunkt samt fikse/stabilisere.

#### Benk:

Et nyttig apparat som er lett å ta i bruk. Det er et godt hjelpemiddel for trening av styrke i både armer og ben, og som forøvelser til mange ferdige turnøvelser (eks. håndstående).

#### Ringer/svingstang:

Det å henge og slenge i ringer/svingstang eller tau er gøy. Det at barna selv kan få fart på kroppen og føle hvordan kreftene virker inn i svinget er ofte nye opplevelser for barna.

#### Trampett:

Et morsomt apparat for store og små. Det krever imidlertid at læreren kan sikre og ta imot ungene. Det er ikke lov å hoppe i trampett uten at en voksen er til stede og sikrer. Øvelsene i Idrettens grunnstige 1 inneholder ikke saltovinger, men sikring er allikevel nødvendig. Det anbefales å ta Norges Gymnastikk- og Turnforbunds trampettsikringskurs (12 timer).

#### Rytme:

Rytme er viktig i gymnastikk og turn, men også i alle andre idretter. Musikken inspirerer til aktivitet og gjør det hele mer lystbetont. For små barn er det vanskelig å høre rytmen - og man må øve bevisst på hva rytme egentlig er. Vi anbefaler at dere bruker mye musikk i timene!

## Motivasjon

I forbindelse med Idrettens Grunnstige har barna mulighet til å få «Utøverheftet». Her er alle 100 øvelsene illustrert og ved siden av hver øvelse er det en liten rubrikk der treneren/instruktøren kan signere når barna utfører øvelsen bra. Her vil barna få en bekreftelse på at de har framgang og at de blir flinkere på noe de øver på.

Mange trenere bruker kun øvelsene uten å tenke på godkjenning av øvelsene, mens andre synes at godkjenning er en kilde til motivasjon og inspirasjon for barna. Det er jo også dette vi ønsker det skal være. Godkjenning skal være en motivasjonskilde for barna, og på trenerkursene går vi grundig igjennom hvordan godkjenningen skal foregå. Dette skal verken være et konkurransesystem eller en rangering av barna/gymnastene, men inspirasjon og motivasjon til videre aktivitet.

Generelt må barna få god tid til å trene på elementene slik at de er trygge på at de kan det før de skal vise det frem. I tillegg finner vi gode praktiske løsninger slik at godkjenningen ikke oppleves som noe skummelt, men som noe barna gleder seg til, - en anledning til å få vise det de kan og få respons og oppmuntring.

I tillegg til godkjenningssheftet kan man få kjøpt medaljer ettersom man har klart øvelsene: Bronse etter 25 øvelser, sølv etter 50, gull etter 75 og gull med oppheng etter 100 øvelser.

Også for Idrettens grunnstige 2 er det laget utøverhefte og medaljer for de 100 godkjenningselementene. Til sammen kan gymnastene samle 8 medaljer, se bilde under:



Medaljer til Idrettens grunnstige 1

Medaljer til Idrettens grunnstige 2