

Tävlingsgrupp 9-10 år 4B - Schema ht 2015

	v.	Tisdag	Torsdag	Lördag
Augusti	35	25 Lära det nya friståendet	27 A1	29 Ingen träning
September	36	1 Lära det nya friståendet	3 A1 Trampett	5 B1
	37	8 Lära det nya friståendet	10 A1 Tumbling	12 Gemensam aktivitet utanför hallen
	38	15 Lära friståendet Del 2	17 A1 Trampett	19 B1
	39	22 Lära friståendet Del 3	24 A1 Tumbling	26 B1
Oktober	40	29 Lära friståendet Del 4	1 A1 Trampett	3 Gemensam aktivitet utanför hallen
	41	6 Hela friståendet	8 A1 Tumbling	10 B1
	42	13 Formationer	15 A2 Trampett	17 B2
	43	20 Formationer	22 A2 Tumbling	24 B2
	44	27 Slipa	29 A2 Trampett Semi	31 B2 Semi
November	45	3 Tävlingsträna	5 Tävlingsträna Hårt Tumbling	7 <i>Skånska grencuper 1 Lund</i>
	46	10 Tävlingsträna	12 Tävlingsträna Hårt Trampett	14 <i>Skånebas Staffanstorp</i>
	47	17	19	21
	48	24	26	29 <i>UngdomsCupen</i> Gemensam aktivitet utanför hallen
December	49	1	3	5
	50	8	10	12
	51	15	17	19
	52	22	24	26

A - Framåt + Fritt

B - Bakåt + Bord

1 - Grunder

2 - Träna på tävlings/hela övningar

Tisdag

16.30-16.50 Uppvärmning med uppvärmningsprogram

16.50-16.55 Dricka

16.55-17.15 Svårigheter

17.15-17.50 Fristående

17.50-18.00 Stretch och avslappning

Torsdag

16.30-16.50 Uppvärmning med 4a ute

16.50-17.25 Redskap 1

17.25-17.35 Paus

17.35-18.05 Redskap 2

18.05-18.20 Styrka

18.20-18.30 Stretch

Lördag

15.00-15.30 Uppvärmning + fristående

15.30-15.55 Redskap 1

15.55-16.05 Paus

16.05-16.30 Redskap 2

16.30-16.50 Styrka

16.50-17.00 Stretch

Torsdag

Tumbling

- Handstående fall - handvoltstrappa + tjockmatta
- Stäm stäm ljushopp/flygkullerbytta - två blå klossar + tjockmatta
- Pikeup
- Kullerbytta lutande - liten röd tjockmatta

Trampett

- Ljushopp/volt på trampetten ut i gropen
- Armdrag + landningsstation - 3 blå klossar, satsbräda, spitmatta
- Saxhopp i rockring
- Spända hopp på trampolinen

Lördag

Tumbling

- Hjulning mage mot vägg - stanna i handstående
- Hopp bak till rygg från lutad satsbräda - satsbräda, blå kloss, blå matta, tjockmatta
- Flickiskudde
- Flickisbrygga - två blå klossar
- Piruettprepp på bom

Trampett

- Överlag till rygg på satsbräda - satsbräda, plint, bänkar, tjockmatta
- Armdrag hälkick - satsbräda + kloss
- Inhopsstation - blå trampett + spitmatta
- Överslag från trampolinen ut i gropen
- Handstående fall - klossar + tjockmatta