

Låt de sista träningarna inför tävlingen vara så lika tävlingsdagen som möjligt. Berätta för gymnasterna hur en tävling går och vilka moment som finns. Att vara på sin första tävling är stort och det finns många saker som kallar på gymnasternas uppmärksamhet. Därav är det bra att ha förberett dem så mycket som möjligt på vad som komma skall. Nedan finns ett förslag på träningsupplägg att använda sig av de sista träningarna inför tävlingen.

Uppvärmning

Planera i god tid hur ni ska värma upp på tävlingsdagen. Tänk på att det kommer vara mycket folk och ofta lite plats per lag. Därför är det vanligt att lag värmer upp med längor, dvs. att gymnasterna springer/ står på led och gör övningar fram och tillbaka på en linje. Välj ut era linjer och träna dem hemma så gymnasterna vet hur övningarna ska utföras och gärna vilken ordning som de kommer i. Detta gör att gymnasterna känner sig tryggare och bli mer självgående.

Stretch

Det är viktigt att gymnasterna blir varma och mjuka i kroppen. Antingen kan man bygga in stretch i uppvärmningen eller så tar man en stund och stretchar. Även här är det bra att planera vilken stretch som ska göras och övar på den hemma i hallen så gymnasterna är bekanta med den.

Förträning

Förklara för gymnasterna att ni efterliknar en tävling. Låt gymnasterna få x min att förträna på (läs i PM hur många minuter ni kommer ha på tävlingsdagen). Gymnasterna kör igenom sina varv i matta och hopp och låt gymnasterna öva på att ställa sig vid sidan när de är klara. Det finns ingen anledning att köra fler varv än nödvändigt på en förträning. Det är bättre att de som har svårigheter med t.ex. nya redskap få något extra varv. Förträningen i fristående är ofta kort, ibland så kort att man inte hinner köra ett helt fristående. När gymnasterna är små, är kraven i fristående låga och då brukar det viktigaste vara att gymnasterna vet var på golvet de ska börja.

Defilera

Om gymnasterna inte har tävlat tidigare så öva gärna på att defilera. Låt laget börja i omklädningsrummet och när musiken startar ska laget gå på led genom hallen (den väg som ni ledare har bestämt) och en ledare kan låtsas vara speaker och presentera laget. Defileringen avslutas sedan av att gymnasterna samlas i omklädningsrummet igen.

Tävling

Öva på allt från att laget går in på golvet, sträcker upp mot domarna, kör sina varv och lämnar tävlingsgolvet.

Utvärdera

Utvärdera hur det gick. Hur kändes det för gymnasterna? Hur var det för er ledare? Finns det något som ni behöver träna mer på?