

# Mål

Namn: Anna

Termin: Våren 2025

Fyll i gymnastens namn och terminen som målen gäller för.

Ge gymnasterna 10-15min varje träning där de får göra 5 försök på respektive övning och skriva ner sina resultat.

Mål 1: Piksittande i 10 sek

Varför: Vill kunna ha det som svårighet i friståndet

Genom att skriva ner alla försök så blir det tydligt för gymnasterna att de utvecklas och att de närmar sig sina målövningar.

Mål 2: Stå stilla på händer i 10 sek (lagmål)

Varför: Handstående är en viktig grundövning

Fyll i målen. Det kan t.ex. vara ett lagmål som alla gymnaster i grupper har och sedan två mål som gymnasterna får välja själva.

Mål: Stillastående salto

Varför: Det är coolt att kunna

Fyll gärna i varför målet är viktigt.

	Gång 1	Gång 2	Gång 3	Gång 4	Gång 5	Gång 6	Gång 7	Gång 8	Gång 9	Gång 10	Gång 11	Gång 12	Gång 13	Gång 14	Gång 15	Gång 16	Gång 17	Gång 18	Gång 19	Gång 20	Gång 21		
Datum	20-Jan	27-Jan	03-Feb	10-Feb	17-Feb	24-Feb	03-Mar	10-Mar	17-Mar	24-Mar	31-Mar	07-Apr	14-Apr	21-Apr	28-Apr	05-May	12-May	19-May	26-May	02-Jun	09-Jun		
<i>Piksittande i 10 sek</i>	Försök 1	1 sek	2	2	Gymnasterna fyller i hur många sekunder som de klarar av att hålla piksittandet utan att fötterna nuddar golvet.						5	6	7	6	7	8	9	9	10	10	10	10	
	Försök 2	1 sek	1	2	2	3	3	5	5	6	5	5	6	8	7	9	10	11	9	9	9	9	
	Försök 3	1 sek	1	1	3	3	6	4	6	3	5	6	8	7	9	8	9	6	12	12	12	12	
	Försök 4	1 sek	1	3	4	4	4	3	6	5	5	7	5	7	8	5	5	7	8	8	8	8	
	Försök 5	1 sek	1	1	3	4	2	4	1	5	5	5	7	5	7	6	6	10	11	11	11	11	
	<i>Handstående i 10 sek (Lagmål)</i>	Försök 1	1	1	2	Gymnasterna fyller i hur många sekunder som de klarar av att stå på händer utan att ta något steg.						6	5	5	6	8	7	9	10	11	9	9	9
Försök 2		1	1	1	3	3	6	6	6	3	7	6	8	7	9	9	10	6	12	12	12	12	
Försök 3		1	1	3	5	4	4	3	6	7	5	7	5	9	8	5	8	10	10	10	10	10	
Försök 4		1	2	1	3	4	2	4	4	5	5	3	7	5	5	10	6	10	11	11	11	11	
Försök 5		1	2	2	2	3	4	4	4	5	5	6	7	6	7	8	11	9	10	10	10	10	
<i>Stillastående salto</i>		Försök 1 (avstamp från höjd)	-	-	OK	Om gymnasten klarar att göra en salto till fötterna skriver de "OK" och om de inte klarar övningen så gör de ett sträck.						OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK
	Försök 2 (avstamp från höjd)	-	OK	OK	I detta exempel är de två första försöken salto från en höjd, försök tre är salto från en lägre höjd och försök 4 och 5 är en salto där avstamp och landning är på samma nivå.						OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK
	Försök 3 (avstamp från en låg kloss)	-	-	-							OK	OK	OK	OK	-	OK	-	OK	OK	OK	OK	OK	
	Försök 4 (avstamp från golv)	-	-	-	-	-	-	-	OK	-	OK	-	-	-	-	OK	-	-	OK	-	OK	OK	OK
	Försök 5 (avstamp från golv)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	OK	-	-	OK	OK	OK	OK