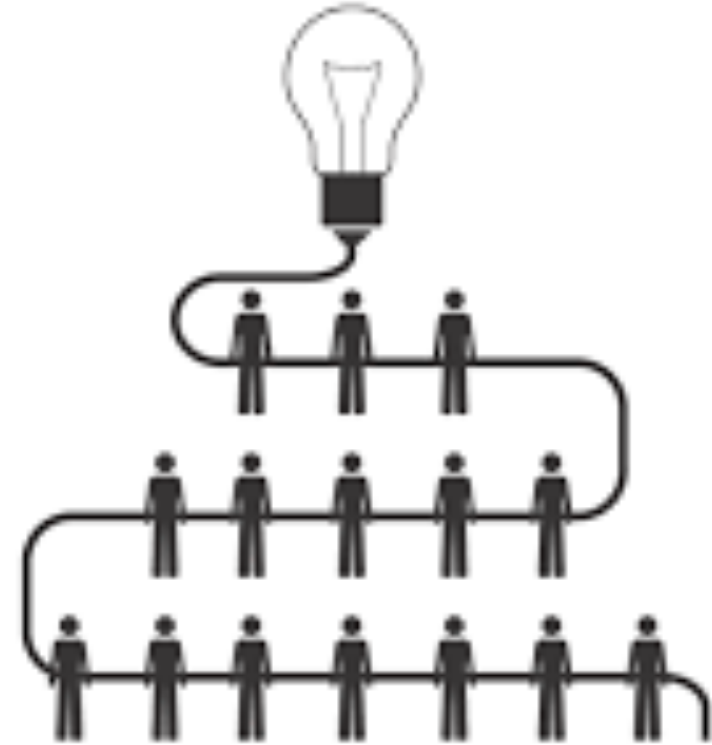


Varmt välkomna till en
informationsträff om att
bli tränare hos oss!

- Styrelse med 7 ledamöter och 1 adjungerad;
- Kansli på Bryggavägen 109B
- Ideella tränare 150st
- Anställd personal:
 - Jessica Skogh - Verksamhetschef 100% - Mälarö Moves
 - Madeleine Boström Skogh - Kanslist och ekonomi 100% - Mälarö Moves
 - Sofia Hillbom - Fristående & dansansvarig 100% - Mälarö Dans
 - Rebecca Dieden - Tränare 100% - Mälarögymnasterna



MÄLARÖMOVES

GYMNASTIK | PARKOUR | DANS

Vad är truppgymnastik?

Fristående

- Yta på 14*16m
- Dans
- Akrobatiska moment
- Svårigheter (piruett)
- Balans (stå på ett ben i 90grader)



Hopp

- Trampett
- Satsbräda
- Trampett med bord
- Volt till rygg
- Frivolt
- Överslag
- Skruvar



Matta

- Airtrack
- Tumbling
- Hjula
- Rondat flickis
- Frivolt



Vad är barngymnastik?

Dansa

- Färdiga koreografier
- Övningar till musik
- Taktövningar
- Danslekar



Hopp

- Hoppa på olika sätt från och till olika redskap
- Träna landningar
- Höga mattberg
- Kullerbytta - volt



Matta

- Hjula
- Stå på händer
- Kullerbyttor
- Lägg ihop flera övningar



Vi tittar på två filmer

<https://malarogymnasterna217.workplace.com/work/knowledge/1139287879868911>

<https://www.youtube.com/watch?v=PmpiY2dPlc8&t=53s>

Värdeord

Glädje
Gemenskap
Tillhörighet

Vi gör detta tillsammans!
Oavsett vilket lag man är i så är vi alla en
del av Mälarö Moves.
Vi visar varandra respekt, hjälper
varandra
och hälsar på varandra.



Rollfördelning och planering i lagen

- Alla tränare har lika stort ansvar – det ska bli en bra träning
- Vår ambition är 4 vuxna tränare plus 2 ungdomstränare i alla lag
- Alla är bra på olika saker – alla kan ansvara för olika
- Stöttning och hjälp med planering – men ni måste välja tillsammans
- Rollfördelning – struktur i stort, struktur på träning (uppvärmning, huvudaktivitet, avslut osv)
- Alla lag har ungdomstränare – ni måste fördela ansvar och ansvar på rätt sätt



Hur mycket tid kommer jag behöva avsätta?

- Ett enkelt och vanligt svar är såklart det beror på, några förhållningar kan dock vara:
- I början kan du behöva lägga lite mer tid
- Som tränare vara på plats 5-10 min innan och efter träning
- Bestämma övning/läs in sig på träningen 10-20 min/vecka
- Träningstid är beroende på ålder. Vi har träningar från 1h/vecka - 1,5 h/vecka och mer om barnen är lite äldre.
- Tränarträffar i föreningen 1 ggr/termin
- Planeringsträff med ditt tränarteam 1-2 ggr/termin

**• Tid / veckobasis med
en träning på 1 h/vecka
= ca. 1,5 h med träning**

Belastningsregister

- Alla över 15 år SKA lämna in ett begränsat utdrag från belastningsregistret
- Krav från Riksidrottsförbundet och kommunen
- Nytt uppvisande vartannat år
- Vi skickar ut påminnelse när det är dags för er att visa upp igen
- Man mailar verksamhetschefen, Jessica



 **Polisen**

BEGÄR
ur belastr
enligt 9 §
belastning

Insändes till:
Polismyndigheten
Box 757
981 27 Kiruna

Jag begär utdrag om mig själv ur **Polismyndighetens belastningsregister** en
(1998:620) om belastningsregister.

Normal handläggningstid är ca 2 veckor, men om formuläret är ofullständigt eller
Var god **texta** om du inte fyller i formuläret direkt i datorn. **Glöm inte namnunde**
begäran via e-post)

Dina personuppgifter

Personnummer (AAAAMMDD-XXXX)

Efternamn

Förnamn



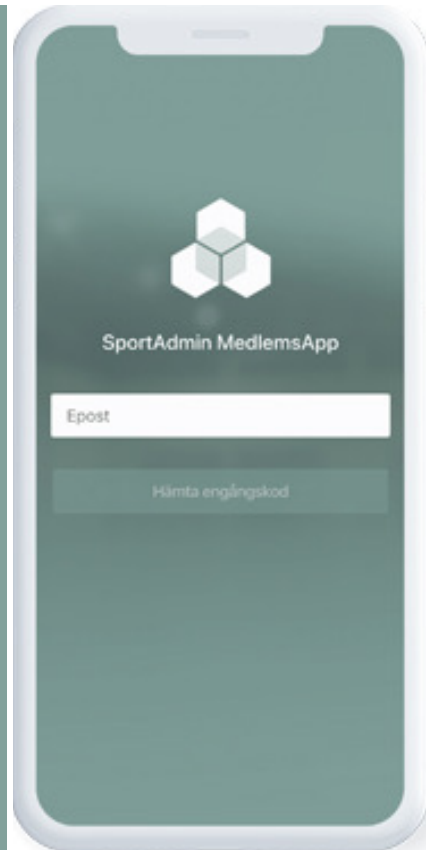
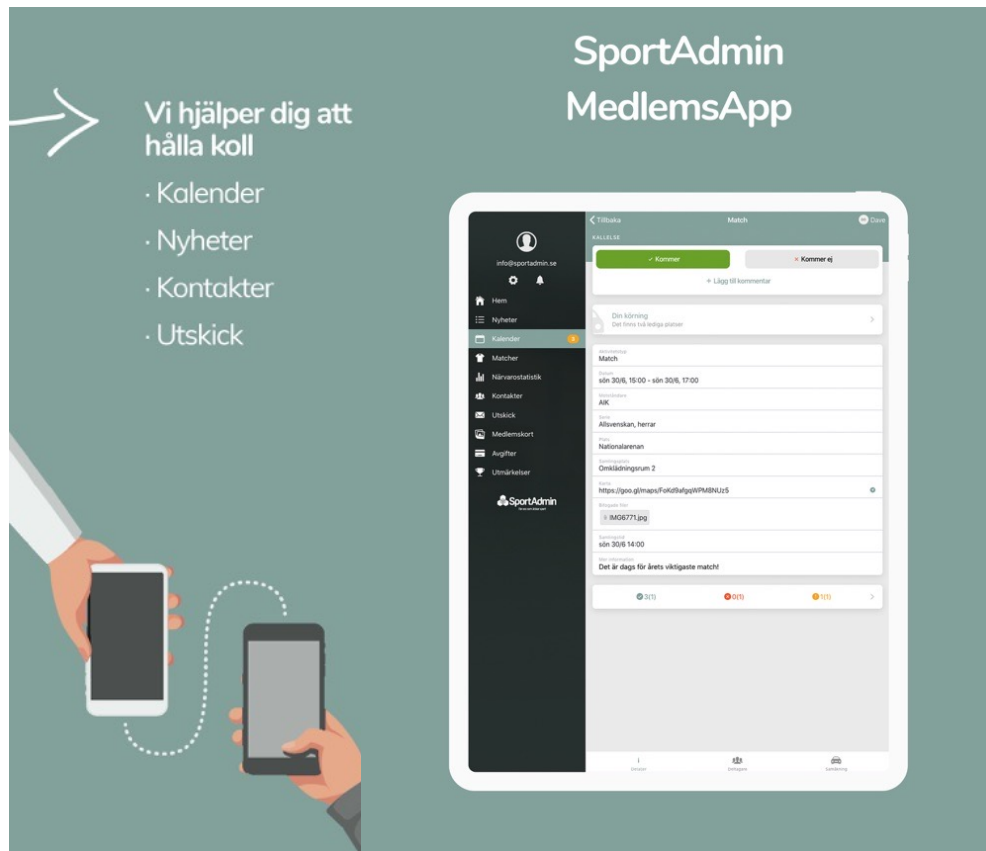
Tränarkontrakt för HT24 och VT25

Varför har vi ett tränarkontrakt?

- Att du donerar din tid till förmån för gymnastiken är otroligt värdefullt, du som tränare är otroligt viktig för oss. Tillsammans skapar vi trygghet, gemenskap och rörelseglädje för allas våra barn. För att vår tid tillsammans ska bli rolig och lättsam behöver vi ha samma synsätt och det behöver vara tydligt med vilka förväntningar som gäller. Därför har vi tagit fram ett tränarkontrakt, för tydlighet och samsyn.
- Det kommer ett Google formulär som ni digitalt skriver under



Sport Admin apparna



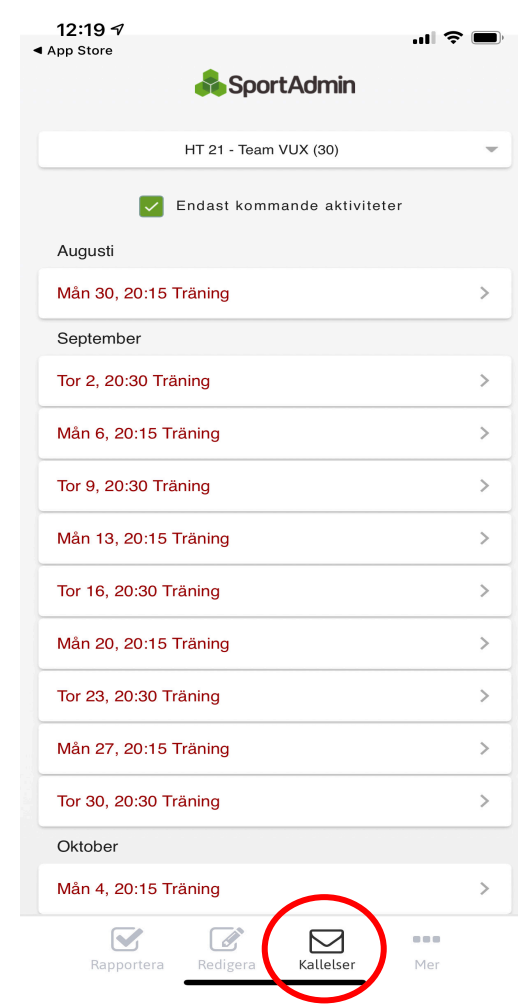
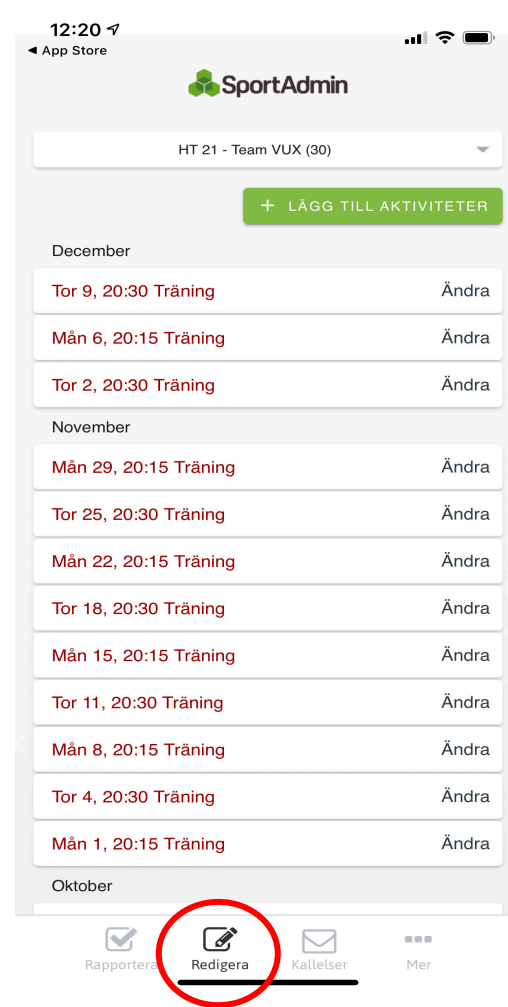
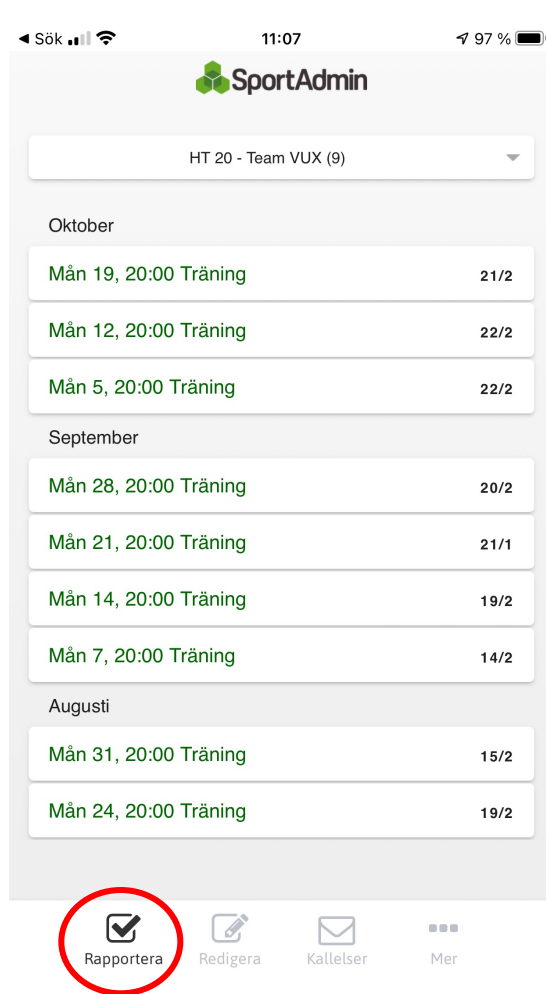
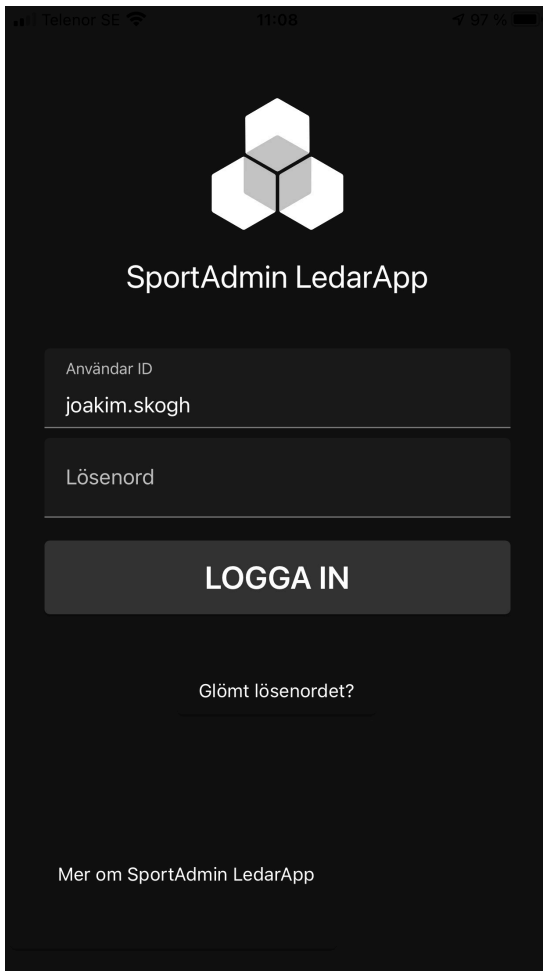
Medlemsappen

Är till för er tränare som medlemmar i föreningen. Här kan era gymnasters föräldrar se sina träningar, anmäla om de ej kan komma på träningen.

De kan också se de utskick som är gjorda och fakturorna de har betalat.

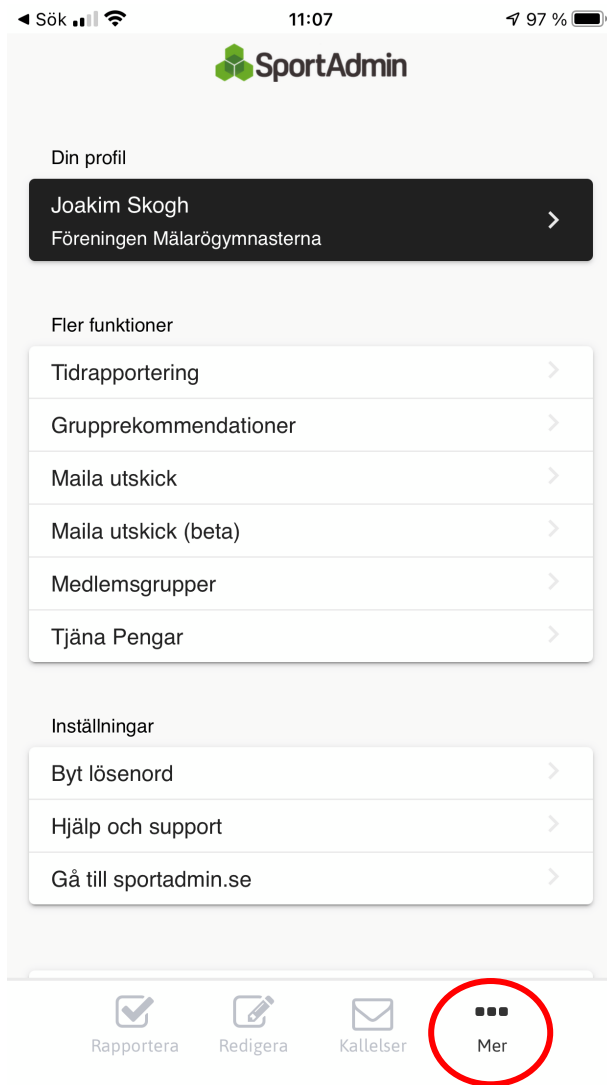
Här ser de allt som kommer från oss som förening och er som tränare - Allt i en app!





Ledarappen

- Fyll i dina inloggningsuppgifter
- Här ser du aktiviteterna för den gruppen som är ifylld högst upp - röda aktiviteter är ej närvarorapporterade medans gröna är rapporterade.
- Här kan du lägga till eller redigera eller aktiviteter
- Här är gruppensaktiviteter och här kan du göra kallelser. Du kan också se era kallelser samt vilka som tackat ja, tackat nej eller ej svarat.



Innan "mer" så kommer det finnas så man kan se lagets lagkassa.

Under de "Mer" kan du många olika möjligheter:

- Under profil kan du fylla i dina kontaktuppgifter samt kontouppgifter för ev. arvode.
- Tidrapportering - är för ungdomstränarna.
- Mailutskick - du kan göra mailutskick till din/dina grupper.
- Medlemsgrupper - här kan du se alla barn och klicka in på deras profiler för att få kontaktuppgifter till föräldrarna.



Workplace



Workplace chatt

- Två olika appar i telefonen
- Enkelt att använda genom dator
- Fungerar som Messenger och Facebook
- Vi arbetar med grupper för att kategorisera
- Se till att du har både ditt för och efternamn
- Lägg gärna in vilka lag du är tränare för
- Lägg gärna in en bild
- Jobba med att inspirera varandra och dela med oss
- Glöm inte att ni kan ta bort aviseringar - så att ni inte får mail på allt som händer

<https://malarogymnasterna217.workplace.com/work/knowledge>





Kunskapsbiblioteket

Innehåll:

- Uppvärmning
- Danser
- Teknik
- Fristående
- Redskapsplaner
- Lekar
- Stretch

Stor och Liten

Planering + redskapsbanor

Våra 6 rörelsemönster

- stödja
- balansera
- hänga
- hopp
- repetitiva rörelser
- rotationer
- svingar
- landningar

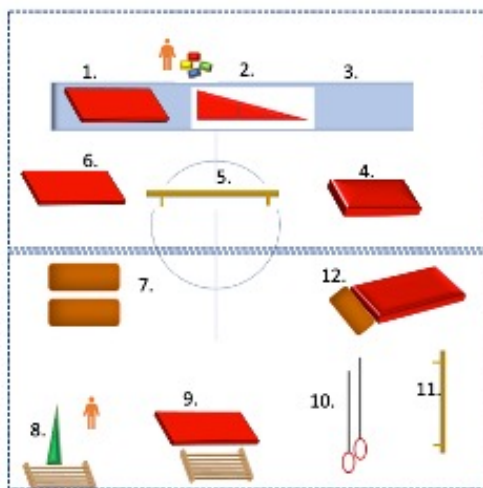
Redskapsbanor - Klipp

- A,B, C och D banor i varje kategori
- Förövningar
- 10 - 11 stationer
- Lätt - passar yngre gymnaster och nybörjare
- Medel - nästa steg och passar fortsättningsgrupper
- Svår - fortsättningsgrupper på högre nivå



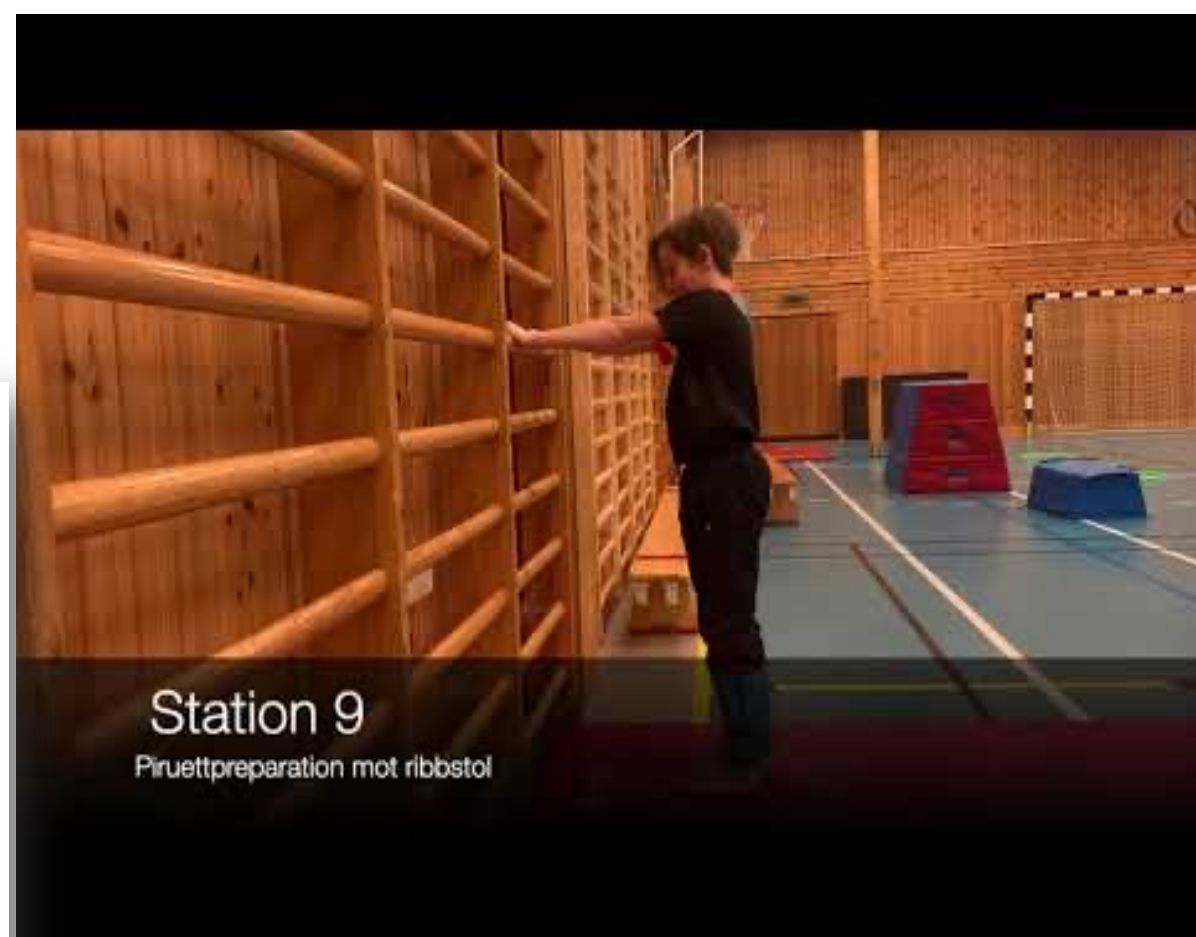
Upplägg A - Rotation, balans och stödja Lätt

1. Första fasen i Kullerbytta
2. Kullerbytta på kil
3. Sista fasen av kullerbyttan
4. Stå på ett ben och hålla balansen
5. Spänningsgång
6. Rulla stock
7. Armgång mellan två plintar
8. Hoppa ljust hopp med händerna i ribbstol
9. Piruettpreparation
10. Hänga i ringar och spärra sig
11. Balansgång på uppochnervänd bänk
12. Hoppa och landa i motorcykel



Upplägg A - Rotation, balans och stödja Lätt, instruktioner

1. Första fasen i kullerbyttan. Håll huvudet mellan armarna, raka spända armar med hela handen i golvet. Rumpen högt upp och fötterna inte allt för långt ifrån kroppen, bøj och sträck ut benen med ett litet hopp.
2. Börja med armarna rakt upp vid öronen, håll benen samlade genom kullerbyttan och armarna vid öronen hela tiden. Försök att komma upp på fötter utan att ta i händerna i mattan som hjälp. Förenkla genom att ha en ärtpåse under haken eller mellan fötter.
3. Sista fasen i kullerbyttan. Ligg ihopkruken på rygg, rulla upp mot ljuset för att ta fart och komma upp på fötter. Ha armarna rakt fram och försök att inte sätta i dem i golvet för att komma upp. Fötterna ska vara nära rumpen för att ge hjälp till att komma upp.
4. Stå på ett ben i flippen, andra foten fäster man vid knät, händerna på höften, Försvara genom att sträcka ut benet som är vid knät så högt man kan, tillbaka till knä och sen ner.
5. Ha fötterna på bänken och händerna på golvet. Kroppen ska vara rak och spänd, gå från ena sidan av bänken till den andra utan att tappa spänningen.
6. Börja på rygg, armarna raka över huvudet, benen raka och spända. Rulla över till mage och låt inte armar eller fötter nudda i golvet. Rulla sedan över till rygg igen och fortsätt hela mattan. Förenkla genom att använda en ärtpåse mellan fötter, knän eller händer. Försvara genom att göra en gruppering när du ligger på rygg.
7. Häng mellan två plintar med raka armar, lös armbågarna så att armarna är ordentligt raka. Gå sedan framåt i armgång.
8. Börja stilla på satsbrädan och håll i en ribba i ribbstolen, ungefär i axelhöjd. Sen ska gymnasten hoppa upp och ner och försöka spärra benen i hoppen med fötterna ihop.
9. Börja med ett ben i tag och börja med en preparation på hel fot och sedan upp på tå, Förenkla: Ta hjälp av ribbstolen för bättre balans.
10. Höj ringarna så att gymnasterna kan hänga raklänga utan att nudda golvet. Försvara genom att göra cirklar med kroppen.
11. Gå balansgång framåt på bänken. Utmana gymnasterna genom att gå på sidan eller baklänges.
12. Klättra upp på plinten och hoppa ner i tjockmattan och landa i motorcykeländring



Station 9
Piruettpreparation mot ribbstol



Utbildningstrappan från start

Truppgymnastik A (från 15 år, 2 dagar)
Barngymnastik - leka och lära
Barngymnastik - variera och utmana (2 dagar)
Åldersanpassad träning för barn och unga <i>eller</i> vuxna (5h distans)
Gymnastikens baskurs - träning och tävling (från 15 år 2 dagar)
Intro Svensk Gymnastik (3 h distans)



Gemenskap är viktigt för oss

Du får gemenskap

- och upplevelser tillsammans med ditt barn
- med ditt tränarteam och nya lärdomar i gymnastik
- I föreningen med tillhörighet och ett större syfte än "bara" gymnastik
- genom roliga upplevelser så som MG show, tävlingar, tränarträffar och mycket mer



I slutet matchar vi ihop er – nya lag eller befintliga

- Vilken ålder är era barn födda?
- Vilka dagar kan ni eller kan ni inte?
- Tidigare erfarenheter eller kunskaper



Frågor på det?



Våra mailadresser

info@malaromoves.se - här skickas man rätt ;)

jessica@malaromoves.se

madde@malaromoves.se

rebecca@malaromoves.se

sofia@malaromoves.se

Hör av er till oss om det skulle vara några frågetecken framöver.
Vår arbetsfördelning ligger under kontakter på hemsidan liksom våra mailadresser och mobilnummer.



Tack för er tid, tillsammans gör vi skillnad!