**ESAA Gymnastik**

Morgentræningerne for både TeamGym, idrætsgymnastik og trampolin fungerer som et supplement til gymnasternes træning i klubregi.

Strukturen for træningerne er den samme i løbet af året - blot med tilpasninger i forbindelse med konkurrencesæsonen.

**Eksempel på morgentræning for TeamGym**

**Tirsdag**:

Opvarmning med de andre gymnaster.

**Teknik på bane**: Araber fra stående forhop, Araber flik fra stående forhop, araber whip fra stående forhop, araber flik DB fra stående forhop.

**Luftsans på Stortrampolin**: Der arbejdes med alle spring fra bunden, både forlæns og baglæns. Skrue på de enkeltroterende saltoer. Landing både på trampolin og i løst skum

**Momenter:** Der trænes forskellige rytme- og kraftmomenter.

Håndstand, flash salto, katete, håndstandsstem, pivot 1/1, 2/2, begge sider/forlæns og baglæns og balancemomenter

**Torsdag**:

Selvopvarmning

Styrketræning:

3x8 Squat med pause i bunden

3x8 Dødløft

3x8 Hipthruster

3x10 bulgarian splitsquat

Sprintteknik + sprinttræning

Vi slutter ud udstræk og smidighed

**Eksempel på morgentræning for Idrætsgymnastik:**

**Tirsdag:**

Fælles opvarmning.

Styrke i håndstandsbarre og ringe.

Koreografi på gulv: Fokus på étbensbalance, som er et krav til gulvøvelser i 2025, samt overgangene mellem springserierne.

**Luftsans på Stortrampolin**: Der arbejdes med alle spring fra bunden, både forlæns og baglæns. Skrue på de enkeltroterende saltoer. Landing både til grav og til hård landing med fokus på stick it.

**Bensving:** Fokus på grundteknik og i konkurrenceperioden fokus på kombinationer fra gymnasternes konkurrenceøvelser.

**Torsdag:**

Fælles opvarmning.

Skulderprogram.

Styrke i håndstandsbarre og ringe.

Koreografi på gulv: Fokus på étbensbalance, som er et krav til gulvøvelser i 2025, samt overgangene mellem springserierne.

**Luftsans på Stortrampolin**: Der arbejdes med alle spring fra bunden, både forlæns og baglæns. Skrue på de enkeltroterende saltoer. Landing både til grav og til hård landing med fokus på stick it.

**Barre:** Fokus på grundsving og i konkurrenceperioden fokus på kombinationer fra gymnasternes konkurrenceøvelser. Nye momenter kan afprøves i måttebarren og afsporing træning med landing i graven.