

## Artistisk Gymnastik - AG

Bidrag från Jan Beijer  
2008-03-31  
Senast uppdaterad 2010-05-08

GruppFödda StartadeTränare iLedareFlickflackarna00-01Våren 2004JG HallenJonas Jackson  
Pia Karlsson  
Cecilia Holmgren  
Magnus Larsson  
Pernilla Andersson  
Ursula Morell  
Pierre Carpentier  
Roger JohanssonMinihoppsarna03-04Hösten 2007JG HallenPernilla Sundholm  
Gabriella Tiving  
Sara Rudh  
Jenny HermanssonMinimyrorna03-06Hösten 2009JG HallenSusanna Sandberg  
Marie Wllénbro  
Maria Uvhagen  
Berit Waara  
Extra hjälp i mån av tid: Sofia Oddbratt och Adam Stolinski

### Artistisk Gymnastik

Artistisk Gymnastik är en relativt ny inriktning inom JG. I AG tränar och tävlar man på fyra redskap: barr, bom, hopp och fristående. Den skiljer sig dessutom från trupp gymnastik genom att man utför och tävlar AG individuellt. I JG finns idag tre grupper i olika åldrar från gymnaster födda 2004 till 1996, totalt ca 50 gymnaster.

De yngsta gymnasterna, flickor födda 03-04, tränar idag en och en halv timme en gång i veckan. Bland övriga gymnaster tränar merparten tre gånger i veckan, totalt sju timmar. Några gymnaster tränar två pass i veckan totalt fem träningstimmar. Den individuella träningsmängden och ambitionen är alltså olika bland gymnasterna.

Men pga att sektionen är så pass liten ännu finns ingen indelning i bas och tävling och eftersom AG utförs individuellt kan man även tillåta en större spridning inom en och samma träningsgrupp. Ett framtidsmål är dock att gymnasterna ska delas in efter nivå och ambition snarare än ålder. När det sker beror på tillväxten av ledare och gymnaster och andra praktiska förutsättningar.

Det finns ett mycket stort samarbete mellan AG grupperna och alla träningar är lagda samtidigt i hallen. Grupperna följer ett gemensamt träningsupplägg, träningspedagogik och träningsmetodik. Ledarna täcker alla grupperna och även om fokus ligger på en grupp är man mer indelad utefter när man kommer och specialområde än gruppvis.

När en gymnast når kraven för steg 1 i de nya rikstäckande stegserierna för artistisk gymnastik är hon redo att börja tävla. Under hösten 2007 nådde 8 gymnaster denna nivå. Målet för våren 2008 är att detta antal ska bli större. Det är inte ett självändamål att alla gymnaster ska nå tävling utan de individuella målen och ambitionerna styr hur många gymnaster som är möjligt att få till tävlingsnivå. Men det finns ändå ett internt mål att JG ska försöka med i alla fall ett fåtal gymnaster ta sig ut på tävlingar och representera Järfällagymnasterna. Det marknadsför föreningen inom AG som gynnar oss på lång sikt genom lättare nyrekrytering av både ledare och gymnaster.

Det största och främsta målet är ändå att få AG sektionen att växa och skapa en bra grundorganisation och säkerställa en nytillväxt.