

# Välkommen som ledare

i Gymnastikföreningen Örebro

Varmt välkommen till Örebros största barn- och ungdomsförening. I Gymnastikföreningen Örebro (GF Örebro) finns idag ca 2000 gymnaster och ca 250 ledare. Vi finns representerade i hela Örebro kommun där våra medlemmar utövar disciplinerna:

- Barngymnastik
- Ungdomsgymnastik
- Truppgymnastik
- Manlig Artistisk gymnastik
- Alla kan gympa
- Vuxen motion
- Parkour
- Cheerleading

Du som ledare är otroligt viktig för föreningen! Det ideella engagemanget är unikt och motorn som driver föreningen framåt. Vi är glada över att du valt att bli ledare tillsammans med oss och du ska vara stolt över att du valt att bidra till att så många barn får en glädje- och rörelsefylld fritid.

Detta häfte är skapat som ett hjälpmedel till dig som ny ledare eller som inspiration till tidigare ledare. Här i finns flera tips och trix med samlad information om hur du som ledare kan bedriva en grundläggande, säker och rolig träning. Har du tips på förbättring till detta häfte är du välkommen maila: [info@gforebro.se](mailto:info@gforebro.se)

## Att vara barn- och ungdomsledare

Att vara ledare inom barn- och ungdomsgymnastik handlar om allsidig gymnastikträning som skapar förutsättningar för ett aktivt liv med fokus på fysisk, social och mental utveckling. Under lekfulla former lära vi ut gymnastikens grundformer och grundövningar och lägger grunden för ett långsiktigt idrottsutövande. All träning inom föreningen har ett tydligt syfte och leder mot psykiska eller motoriska färdigheter. Gymnastikträning är lite som ett pussel, många små bitar bygger tillsammans en stor helhet.

### Vilka är ledare i Barngrupperna?

Till stor del är det entusiastiska föräldrar som är ledare och ibland får vi in andra ledare också. Alla ledare erbjuds att få gå föreningens interna utbildningar. Vi brukar även ha gymnaster som hjälper till i våra grupper.

### Vad är en barnledares uppgift?

Att vara ledare i en barngrupp handlar om att ansvara och planera för gruppens träningar, fylla i närvaro samt informera gruppen om viktiga händelser under terminen. Därför är det viktigt att ni har koll på terminens kalender med datum etc.

### Vad behöver barnen?

- Trygg och stimulerande miljö
- Uppleva framgång
- Repetera
- Övningar efter barnens utveckling
  - Ej för svårt – då ger dom upp!
  - Ej för lätt – då slarvar dom och tröttnar!
- Gå från enklare till svårare övningar
- Ta steg ifrån något känt till okänt
- Engagera flera sinnen
- Lyft det positiva!

### Som ledare får du:

- Gratis utbildning
- Arvode (om du har utbildning)
- Reducerad avgift för ditt barn (kopplat till närvaro på träningarna)

## Checklista för uppstart av träningsgrupper

Vid uppstart av en grupp finns det några praktiska saker som är bra att ha koll på innan. Här nedan finns en checklista:

- Terminsstart är alltid vecka 4 och vecka 36.  
Vid terminsstart eller uppstart av en grupp finns det några praktiska saker ni som ledare i en grupp behöver checka av:
- Nycklar/Taggar – Kontrollera att du eller någon i gruppen har en fungerande nyckel, tagg eller kod till gymnasalen. Kontakta vaktmästaren på skolan i god tid innan terminsstart.
- Ledarhandbok – Läs igenom föreningens ledarhandbok så att du är uppdaterad om vad föreningen står för och vad som gäller när vissa frågor kommer upp.
- Ledarmöte – Veckan innan terminsstart (vecka 3 och 35), träffas alla ledare i gruppen i er träningslokal på ordinarie träningstid för att stämma av den här checklistan, planera terminen, se hallen och dess redskap och se så att nyckeln fungerar. Arvode ges för denna träff.  
Kontaktuppgifter till varandra finns i sportadmin.  
Huvudledaren är sammankallande för denna träff.
- På ledarmötet kan ni bestämma vem som ansvarar för vad i ledarteamet; - Föräldrakontakt - Närvaro - Nyckelhantering - Mejlutskick (bla välkomstmejl och annan information)
- Välkomstmail - Skicka ut välkomstmail till alla medlemmar i din grupp, håll koll på när det kommer in nya medlemmar och maila även dem. Mailet skall innehålla: plats (lokal), träningstid, dag, mellan vilka veckor terminen är, klädsel och kontaktinformation till ledare; mail eller telefon.
- Sportadmin - Sportadmin är ett webbaserat medlemsregister och du får inloggningsuppgifter till din mejl. Här ska du fylla i närvaro efter varje träning. Här skickar du även ut ditt välkomstmejl och kan skapa en smsgrupp om du känner att det är en enkel kommunikationsväg. Varje termin ska du i sportadmin: - Se över att kontaktuppgifterna stämmer - Fyll i närvaro - Markera dem som slutat
- Träningsplanering – Gör en planering för terminen, vill du så kan du välja ut en övningsbana från träningspärmen.
- Telefonlista - Om olyckan är framme så är det bra att ha en utskriven telefonlista till barnets vårdnadshavare så att du lätt och smidigt (utan internetproblematik) kan ringa dem.
- Vikariepool – Vet du tidigt om att du inte kan närvara vid en träning så vill vi att du försöker hitta en ersättare via vikariepoolen på facebook.
- Facebookgrupper – Om du vill vara med i föreningens facebookgrupper för ledare där lite information och inspiration läggs ut så heter dessa: - Vikariepool GF Örebro - Ledare GF Örebro (Barn och Ungdom) - Tränare GF Örebro (Trupp)
- Registerutdrag Riksidrottsmötet 2019 tog beslut om att föreningar ska begära begränsat registerutdrag ur belastningsregistret för den som anställs eller har uppdrag i föreningen och där har direkt och regelbunden kontakt med barn. Registerutdrag ska alltid ske vid nya tillsättningar. Du som ledare ska skicka in ett registerutdrag till kansliet så snart som möjligt. Du som ledare begär utdrag från polisen och lämnar det till kansliet; Ansök om registerutdrag på Polisens webbplats

### Några gyllene regler:

- Se till att det finns första förband med på varje träning
- Telefonnummer till alla föräldrar på plats
- Lämna aldrig barn som inte blivit hämtade.
- Ställ tillbaks alla redskap på rätt sätt, släck och lås innan ni lämnar hallen.
- Se till att alltid hålla sportadmin uppdaterat gällande kontaktuppgifter så att ni lätt kan nå föräldrar via telefon och e-post.
- Om du behöver sluta som ledare mitt i terminen så måste vi hitta en ersättare först. Detta ordnar du och kansliet tillsammans. Vi vill inte att grupperna helt plötsligt står utan ledare.
- Går du utbildningar som föreningen betalar förväntas det att du är kvar som ledare två terminer efter avslutad utbildning.

### Trivselregler i gymnastikhallen

För att gympaträningen skall bli en bra och positiv upplevelse rekommenderas alla följa några enkla trivselregler:

- Hälsa på alla kompisar när ni kommer
- Om man har långt hår skall det vara uppsatt innan
- Gå på toaletten innan det börjar
- Ta av alla smycken hemma
- Lämna värdesaker hemma
- Inget tuggummi (gäller även ledare!)
- Vatten i vattenflaskan
- Ta med frukt (om ledare uttryckt det)
- Lyssna på alla ledare
- Ha en positiv inställning när ni kommer så smittar glädjen av sig på kompisarna!

### Pedagogiska tips

#### Generella pedagogiska tips

- Har ni aktiva som är ganska små – ha gärna en ledare som står i dörren och hälsar barnen välkomna. Säg något i stil med "Hej -namn- kul att se dig. Varsågod att sätta dig i ringen". På så sätt känner de aktiva sig lugna/trygga och här får även föräldrarna en positiv start/bild av er ledare. De andra ledarna sitter redan i ringen och tar emot de aktiva.
- Lär dig namnen på de aktiva så snabbt du kan. I början av en termin så är ett tips att köra så många olika namnlekar ni kan, både för att de aktiva ska lära sig varandras namn men också för att ni ledare ska lära er de aktivas namn. Tips på namnlekar kommer längre ner i detta häfte.

- Samla alltid de aktiva på samma sätt och på samma ställe. Tillexempel i en ring eller längs med väggen.
- Var tydlig med vad som kommer hända efter en aktivitet. Till exempel: "när ni har plockat undan alla redskap sätter ni er längs med väggen igen".

Pedagogiska tips på hur du kan få de aktiva tysta.

*Prova gärna de olika tipsen (olika tips kan ju fungera olika bra i olika grupper) men bestäm dig/er gärna för något/några av tipsen så de aktiva vet vad som gäller.*

- Väl i samlingen – fokusera på de som gör rätt. Prova att säg: "Nu gör Sara som man ska, Kalle gör som man ska, Lisa gör som man ska" osv. Tillslut gör förhoppningsvis alla aktiva som man ska och då kan du avsluta med att säga: "bra, nu gör alla som man ska". Lyft det positiva istället för att lyfta de som inte gör som man ska, barn vill göra rätt!
- Ha en klappramsa. När du klappar på ett visst sätt ska de aktiva svara med att klappa likadant. När du klappar vet de att du vill ha ordet och att de ska vara tysta.
- Bestäm att när du klappar eller ställer dig på ett visst sätt i hallen ska de aktiva bli tysta, stanna upp och peka på dig.
- När ni sitter i samlingen och de aktiva pratar, prova att säga tyst "alla som hör mig klappar en gång", "alla som hör mig klappar fyra gånger", "alla som hör mig klappar två gånger" osv. tills alla är med och klappar och har fokus på dig.

## Motoriska grundformer

För att kunna utföra gymnastiska övningar behövs en stabil grund att stå på och grunden bildas med hjälp av våra grundformer. Utifrån våra gymnastiska övningar samt barnets motoriska utveckling kan tolv grundformer identifieras:



Dessa grundformer är grunden till ALL idrott. Gymnastiken är en fantastisk idrott med anledningen till att träningen är allsidig och utvecklar barnet utifrån deras individuella förutsättningar och behov. Olikt många andra sporter tränar barnen på nästan alla grundformer i gymnastiken, vilket utvecklar barnets motorik starkt.

### Som ett exempel:

För att kunna utföra en volt behövs följande grundformer

- Springa – för att få fart till övningen
- Hoppa – för att få hjälp av ett studsigt underlag
- Rulla – volten är en rullning i vertikalaxel
- Balansera – för att landa övningen

För att vi ska kunna skapa en säker utveckling för alla barn krävs att vi börjar öva på varje grundform var och en för sig. När barnet sedan övat flera gånger på en grundform så kan man sätta ihop det med en annan och skapa mer komplexa övningar.

## Gymnastikens rörelsemönster

De motoriska grundformerna är en indelning av en rörelsebank som är effektiv att använda sig av för att bryta ner enskilda moment och öva på dem separat. De 12 motoriska grundformerna ligger till grund för allt idrottande dvs en allsidighet i sin träning är de ett bra förhållningssätt och något som vi främjar extra vid framförallt familjegymnastik.

Sätter vi vårt sikte mot en gymnastisk utveckling så finns gymnastikens rörelsemönster. Det finns 6 stycken där alla ska finnas representerade vid samtliga träningstillfällen för att bygga en allsidighet i sin träning.

### 1. Stationära rörelser

Övningsexempel: En balans som vippsittande och våghalvstående.

Beskrivning: En position som hålls stilla; Stödja, balansera, hänga.

Biomekanisk beskrivning: tyngdpunkten befinner sig innanför kroppens stödyta under hela momentet.

### 2. Hopp

Övningsexempel: grodhopp och ljushopp; Från ben, armar eller (för trampolin) andra kroppsdelar; med eller utan redskap.

Beskrivning: Ett hopp framåt (från fötter eller händer) och avslutas alltid med en landning.

Biomekanisk beskrivning: tyngdpunkten förflyttas från stödytan i en explosiv rörelse och avslutas med en landning.

### 3. Repetitiva rörelser

Övningsexempel: klättra, krypa, åla, springa.

Beskrivning: Repetitiv rörelse sker genom att samma rörelse sker flera gånger.

Biomekanisk beskrivning: tyngdpunkten förflyttas flera gånger från kroppens stödyta.

### 4. Rotationer

Övningsexempel: kullerbytta, hjula och volt.

Beskrivning: Innefattar en rörelse som sker runt kroppens rotationsaxlar.

Biomekanisk beskrivning: Innefattar en rörelse som sker runt kroppens rotationsaxlar.

### 5. Svinga

Övningsexempel: Häng i räck och svinga kroppen fram och tillbaka.

Beskrivning: I hängande eller stödjande position sker en rörelse där händerna är stilla.

Biomekanisk beskrivning: Tyngdpunkten roterar kring en extern axel.

### 6. Landningar

Övningsexempel: Landning.

Beskrivning: Utövarens går från rörelse till ingen rörelse.

Biomekanisk beskrivning: utövarens går från en rörelse till ingen rörelse. Absorberad energi.

## Nivåindelning inom GF Örebro

Våra träningsgrupper är indelade i tre olika nivåer: A, B & C.

I häftet "ABC-träningsplanering" (<https://www.gforebro.se/dokument/?ID=256528>) finns färdiga lektionsplaneringar för två terminer där gymnasterna får träna utifrån nedanstående träningsmål;

|            |              |                                      |                                                                                                                                                                                              |
|------------|--------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nivå<br>A: | Matta        | 1. Öva handstående                   | Ledare fokuserar på:<br>Att lära gymnasterna stödja på raka armar och öva på att vara upp och ned med kroppen fokuserad på att vara samlad.                                                  |
|            |              | 2. Kullerbytta framåt                | Ledare fokuserar på:<br>Att lära gymnasterna böja in hakan, runda ryggen och skjuta ifrån med benen upp till stående.                                                                        |
|            |              | 3. Kullerbytta bakåt                 | Ledare fokuserar på:<br>Att lära gymnasterna böja in hakan, runda ryggen, skjuta ifrån med benen och landa på tå.                                                                            |
|            |              | 4. Inför hjulning                    | Ledare fokuserar på:<br>Introducera hjulning genom att lära gymnasterna stödja på raka armar och öva på att vara upp och ned med kroppen fokuserad på att vara samlad och aktiva bensparkar. |
|            | Hopp         | 5. Ljushopp på trampett              | Ledare fokuserar på:<br>Att hoppa jämfota på en utvald punkt på olika underlag.                                                                                                              |
|            |              | 6. Landningsträning inför olika hopp | Ledare fokuserar på:<br>Att lära gymnasten landa motorcykel.                                                                                                                                 |
|            | Dans         | 7. Musik och rörelse                 | Ledare fokuserar på:<br>Att introducera lekar med musik och rörelser genom härmaövningar.                                                                                                    |
|            | Alla redskap | 8. Grundpositioner                   | Ledare fokuserar på:<br>Introducera grupperat och bibehålla spänning i hela kroppen.                                                                                                         |
|            |              | 9. Prepp inför kommande övningar     | Testas på                                                                                                                                                                                    |



|            |              |                                      |                                                                                                                                          |
|------------|--------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nivå<br>B: |              | 10.Handstående                       | Ledare fokuserar på:<br>Gymnasten utvecklar handstående och har som mål att kunna stå någon/några sekunder fritt.                        |
|            |              | 11.Hjula                             | Ledare fokuserar på:<br>Gymnasten utmanas i sin hjulning för att få den rak på linje och utförs i lod                                    |
|            |              | 12.Rondat                            | Ledare fokuserar på:<br>Gymnasten utvecklar detta från hjulning och lär sig få ihop benen.                                               |
|            |              | 13.Flickisgrunder                    | Ledare fokuserar på:<br>Gymnasten utmanas i att hoppa bakåt till rygg och gå bakåt genom olika stödjövningar ut till spannung.           |
|            |              | 14.Handvoltsgrunder                  | Ledare fokuserar på:<br>Gymnasten utmanas i att sparka upp mot händer och bibehålla spänning genom hela rörelsen till fall i tjockmatta. |
|            | Hopp         | 15.Hög kullerbytta                   | Ledare fokuserar på:<br>Att kunna få höjd i sina hopp inför kullerbytta och inför volt i rygg.                                           |
|            |              | 16.Landningsträning inför olika hopp | Ledare fokuserar på:<br>Att lära gymnasten landa motorcykel med nya utmaningar och uppvärmningsdans.                                     |
|            | Dans         | 17.Enklare danssteg                  | Ledare fokuserar på:<br>Att introducera lekar med musik och rörelser genom härmaövningar.                                                |
|            | Alla redskap | 18.Grundpositioner                   | Ledare fokuserar på:<br>Gymnasten ska kunna bibehålla grundpositionerna i minst 3-5 sek.                                                 |
|            |              | 19.Prepp inför kommande övningar     | Testas på                                                                                                                                |

|                                  |              |                                      |                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|--------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nivå C:                          |              | 20.Handstående forts.                | Ledare fokuserar på:<br>Att handstående uppspark blir en allt mer naturlig del av varje övning och att gymnasten kan stå fritt i ett par sekunder och rulla ned med raka armar.                              |
|                                  |              | 21.Hjula fort.                       | Ledare fokuserar på:<br>Repeterar tydlig vridning och landning.                                                                                                                                              |
|                                  |              | 22.Rondat                            | Ledare fokuserar på:<br>Fötterna ihop i rondaten och tryck i golvet med samlad kropp och stäm/fart bakåt efter landning.                                                                                     |
|                                  |              | 23.Flickis                           | Ledare fokuserar på:<br>Gå bakåt med god grundspänning i mage/rygg samt kunna gå bakåt själv i flera övningar till spannung eller stå på station.                                                            |
|                                  |              | 24.Handvolt                          | Ledare fokuserar på:<br>Sparka framåt i övningar med god grundspänning i mage/rygg till landning på rygg eller stå på station. Samt preparation inför bordhopp, tex handstående fall med satsbräda/trampett. |
|                                  | Hopp         | 25.Volt                              | Ledare fokuserar på:<br>Tydlig utsträckning i volt till rygg och prova på nya positioner.                                                                                                                    |
|                                  |              | 26.Landningsträning inför olika hopp | Ledare fokuserar på:<br>Att lära gymnasten landa motorcykel med svårare utmaningar.                                                                                                                          |
|                                  | Dans         | 27.Enklare koreografier              | Ledare fokuserar på:<br>Att introducera små uppvärmningsdanser och kombinationer till musik.                                                                                                                 |
|                                  | Alla redskap | 28.Grundpositioner                   | Ledare fokuserar på:<br>Gymnasten ska kunna bibehålla grundpositionerna i minst 3-5 sek, på samtliga underlag (uppochner, hängande, på golv osv. ).                                                          |
| 29.Prepp inför kommande övningar |              | Testar                               |                                                                                                                                                                                                              |

## Träningsupplägg

Träningsuppläggen i GF Örebro ska alltid ha följande struktur:

- Samling
- Uppvärmning
- Redskapsbana
- Avslut

### **Samling (ca 3-5 min)**

Samlingen är startskottet för träningen och skapar en trygghet i strukturen. I Samlingen hälsar du/ni de aktiva välkomna till träningen. Förslagsvis: "kul att se er!". Berätta vad som kommer att hända under träningen och lyft alltid om det är något nytt/annorlunda som sker. Detta kan vara till stor betydelse för de aktiva trots att det är en liten sak för dig.

Samlingen är ett bra tillfälle för ledare och gymnaster att lära sig ALLA deltagares namn och även ta närvaro. Förslag på namnlekar kan du hitta i GF Örebros lekhäftet.

### **Uppvärmning (ca 10-15 min)**

Uppvärmningen är till för att få igång kroppens cirkulation genom att höja pulsen. Uppvärmningen ska hållas med gruppen gemensam och vara uppstyrd av en ledare. Uppvärmningens struktur ska innehålla: 1 lek, 5-10 mattlängor och 5-10 teknikdelar. Dessa hittar du i dokumentet GF Örebros uppvärmningsbank.

*Tips: Är ni flera ledare är ett bra tips att någon håller i uppvärmningen tillsammans med barnen och att de andra ledarna plockar fram.*

### **Redskapsbana (ca 30 min)**

Välj en struktur på bana från \*\*\*\*\* dokumentet och välj ut de förslagsstationer som passar er träning från \*\*\*\* dokumentet.

### **Lek och avslut (ca 10 min)**

När redskapsbanan avslutas får ledare och gymnaster hjälpas åt att plocka undan. Välj ut 1 lek ur lekhäftet. Avslutningen ska vara en tydlig del av träningen. Samla alla deltagare i ring på, förslagsvis, den plats ni startade upp. Fråga/prata gärna med de aktiva och fråga vad som varit roligast under träningen så de får känna sig inkluderade i upplägget. Sammanfatta träningen, tacka för träningen och visa tydligt att nu är klara. Förslagsvis kan du säga: "Nu är träningen slut. Tack för idag, vi ses nästa gång!".

## Viktiga positioner

Gymnastiken har 7 stycken grundpositioner. Dessa positioner är de som ligger till grund för övningsutförandet och är återkommande positioner under gymnastens utvecklingsresa.

Gymnasten ska få lära sig att hålla dessa positioner:

- Liggandes på golvet
- Hängande i ribbstol
- Hängande i ringar
- Med putt av kompis (håll positionen och en kompis puttar lite runt på kroppen)

### Grupperat

Böjda knän, händerna på knäna, sträckta ben, sträckta fötter, huvudet inböjt.



### Pikerat

Sträckta knän, pikerad i höften under 90°, händer ner mot vristerna, sträckta fötter och huvudet inböjt.



### Sträckt

Sträckta knän, sträckt i höften, händer mot låren, sträckta fötter och huvudet inböjt.



### Spannung

Raka armar, placerade uppsträckta långt fram, rak i höft, raka ben och tårna i golvet.



### Svank





**Krum**



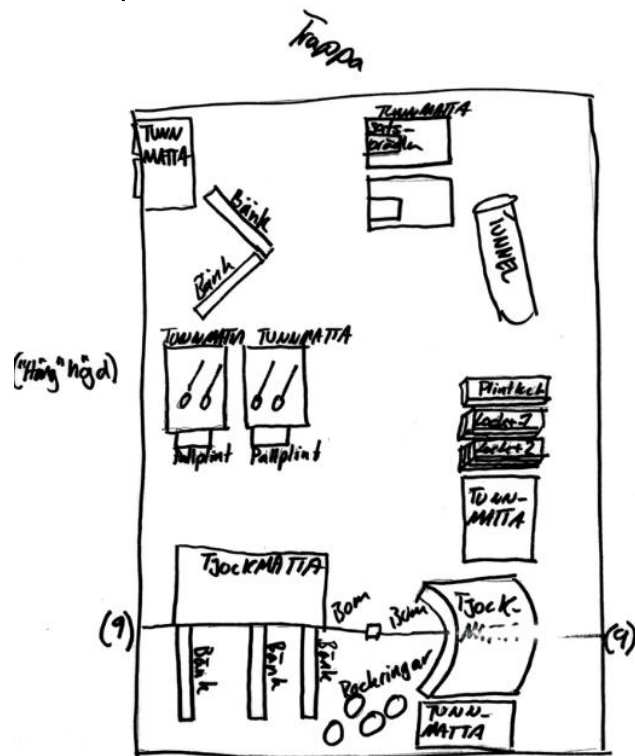
**Grundposition**



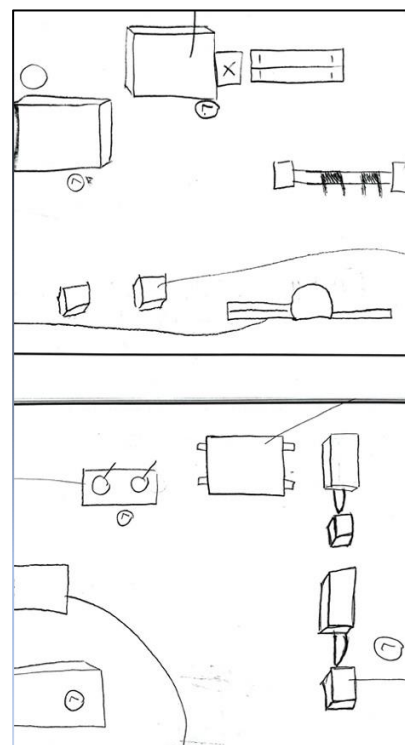
# Teknikbanans upplägg

Det finns olika förslag på hur en redskapsbana kan planeras upp. Planera upp din bana innan träningstillfället. Förslagsvis måla/skriv upp så kan du med hjälp av ledare och gymnaster lättare och snabbare bygga upp den planerade banan. Välj ett upplägg som passar träningshallen/antalet ledare/gruppen bra. Använd dig av 1-5 banor under passets gång. Se till att få många barn i rörelse samtidigt och minska risk för kö. Se över att redskapen finns. När du placerar ut stationerna se till att de aktiverar olika muskelgrupper så att det inte är 5 stycken armstationer efter varandra.

Redskapsbana med 1 bana:

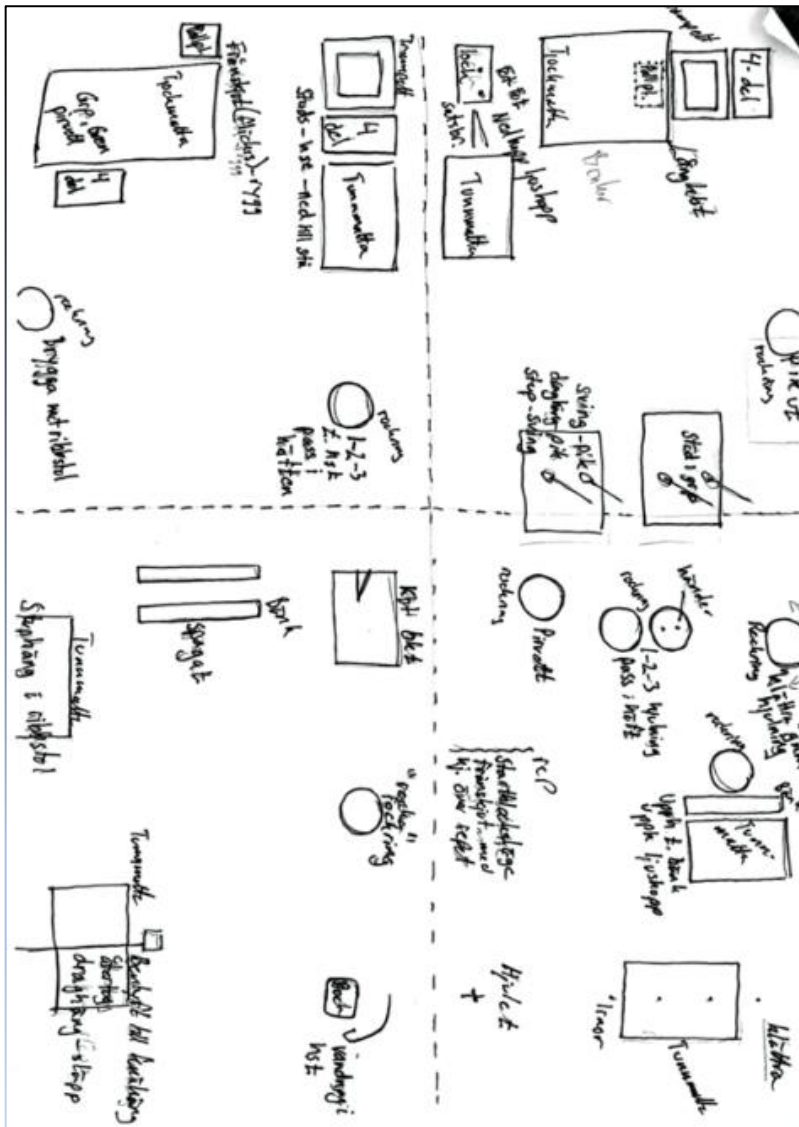


Redskapsbana med 2 banor:

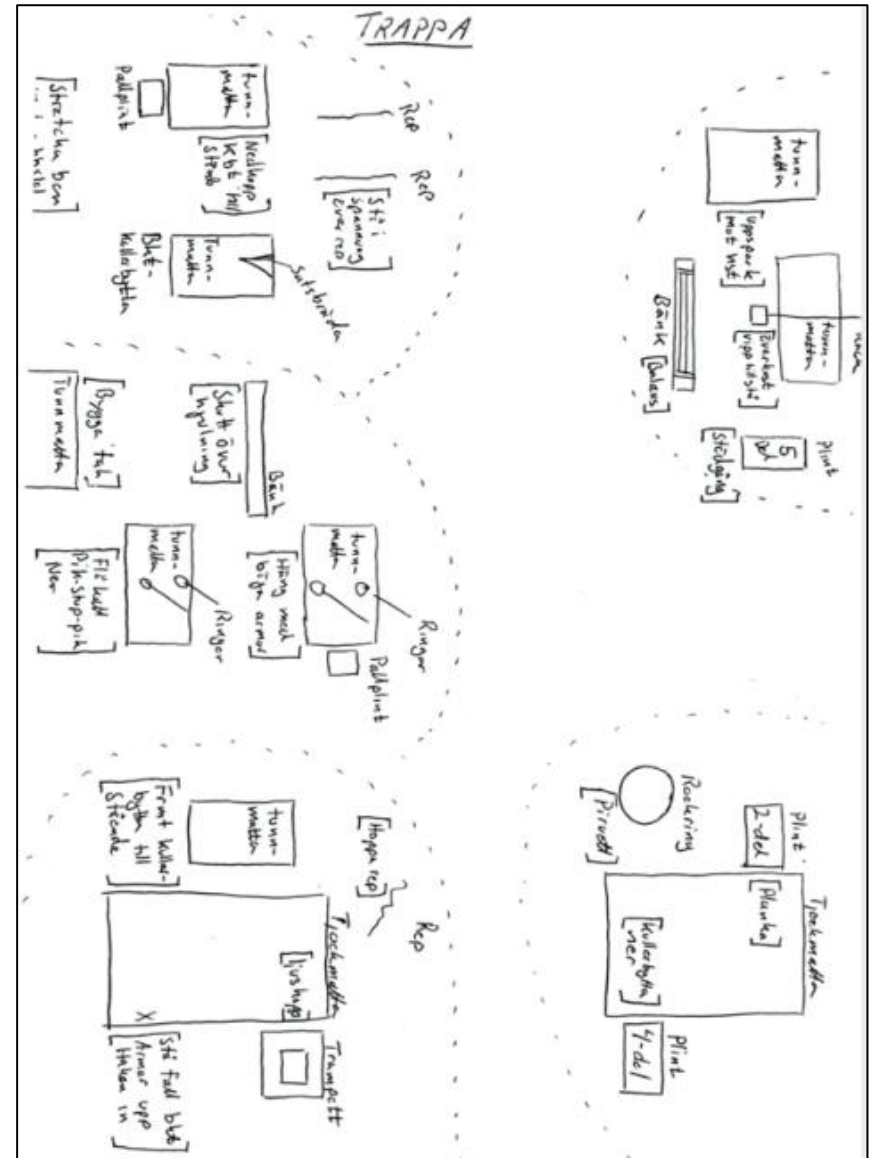




Redskapsbana med 4 banor:



Redskapsbana med 5 banor:



# Pedagogiska tips för teknikbanans upplägg

## **Minska risk för kö**

Minska risken för kö genom att ha stationer som kan utföras utan ledare mellan de stationer där ledare finns för plats.

## **Placera dig smart i rummet**

Du som ledare väljer ut en station du ska stå på och hjälpa gymnasterna på. Placerar dig så att ryggen pekar mot väggen och näsan pekar in mot

## **Stökigt i kön**

Minskad risk för att busa/kivas/retas/knuffas är att det inte blir någon kö. Planera in några extra stationer mellan "huvudstationerna".

Ett annat tips är att placera rockringar mellan stationerna, med lite mellanrum, som gymnasterna får stå i innan det är deras tur. På så sätt kan du styra att de inte rycks, dras eller petas på varandra i onödan.

## **Vattenpausproblematik**

Vattenpaus är bra för att få in en god rutin gällande vattendrickandet. Bestäm redan från början var och när vattnet får intas. Om ni inte tydliggjort detta finns en risk att det blir spring in och ut ur omklädningsrum, kisspauser mitt under passen, vatten på golvet och letande efter de olika vattenflaskorna.

Placera vattenflaskorna tillsammans förslagsvis nära entrén där inga stationer är placerade och om någon spiller är det enkelt att ta hand om. Ingen behöver ta sig ut i omklädningsrummet för att dricka och ingen missar därför nästa uppgift. Det går bra att dricka efter avslutad aktivitet och i skiftet mellan de olika banorna. Tydlig gör som ledare: "nu är det vattenpaus" eller "nu är uppvärmningen klar, det går bra för dom som vill att dricka vatten ur vattenflaskan".

## **Håll hårt i rutinerna -om det är stökigt**

En god del i pedagogiken är att följa de valda rutinerna. Är det mycket stök rekommenderas det att vara ännu mer tydlig i rutiner och förhållningssätt för att underlätta träningen.

