



Háskólinn
á Akureyri
University
of Akureyri

Fimleikar í grunnskólum

Handbók um kennslu fimleika fyrir 1. - 4. bekk í skólaíþróttum

Hulda Rún Ingvarsdóttir og Karen Hrönn Vatnsdal

HUG- OG FÉLAGSVÍSINDASVIÐ

Lokaverkefni til
B.Ed. í kennarafræðum á íþróttakjörsviði

Kennaradeild Maí 2019

Fimleikar í grunnskólum

Handbók um kennslu fimleika fyrir 1. – 4. bekk í skólaíþróttum

Hulda Rún Ingvarsdóttir

&

Karen Hrönn Vatnsdal

12 eininga lokaverkefni til B.Ed.-prófs í kennarafræðum

Leiðbeinandi

Nanna Ýr Arnardóttir

Kennaradeild/-braut

Hug- og félagsvísindasvið

Háskólinn á Akureyri

Akureyri 6. maí 2019

Útdráttur

Lokaverkefnið okkar skiptist í tvo hluta, greinargerð og handbók. Hugmyndin kviknaði í áfanga um fimleika sem tekinn var í náminu. Þar kom í ljós að lítið er til af efni fyrir íþróttakennara til að nýta í kennslu nemenda í grunnskólum. Eins hafa fimleikar verið í mikilli þróun síðustu ár og hefur Ísland náð góðum árangri á erlendum vettvangi. Þar af leiðandi þótti okkur mikilvægt að nemendur fengju tækifæri á að kynna íþróttinni, einkum þar sem hún nýtist einnig vel sem grunnur fyrir aðrar íþróttir.

Greinargerðin fjallar um sögu fimleika og grunnþjálfun í þeim. Farið er yfir marga þætti sem eiga að nýtast vel fyrir aðra til að kynna sér greinina. Það er fjallað um grunnþjálfun í fimleikum og sagt frá því hvað hún gerir fyrir nemendur. Einnig er fjallað um skólaíþróttir hér og tengingu þeirra við fimleika og kennslu í þeim.

Handbókin fjallar hins vegar um kennslu fimleika í skólaíþróttum fyrir 1. - 4. bekk. Í henni eru fjölbreyttar æfingar sem hægt er að nýta í kennslu á yngsta stigi grunnskóla. Sett er fram ákveðin æfing, henni lýst og tilgreint hvaða grunnæfingar er hægt að gera til að æfa og læra hana. Einnig eru myndir af æfingunum og QR-kóði sem vísar á myndbönd af þeim. Eins er sums staðar lýsing á því hvernig íþróttakennarar geta hjálpað nemendum í æfingunum ef þess þarf, en það er einungis sett við þær æfingar þar sem það á við.

Abstract

Our final project is divided into two parts, a thesis and a manual. The idea of this project was born in a course about gymnastics where it was clear that there is not a lot of content for athletic teachers to use for students in elementary school. Gymnastics have been progressing a lot these past years and Iceland has been doing good in international competitions, so we deemed it important for students to get the opportunity to get to know the sport because it is also a very good background for other sports.

The thesis is about gymnastics, their history and basic training. It takes on what gymnastics is and many factors that should be useful for others to use. It also goes over basic training in gymnastics and what it does for students. Schoolsports are also a subject in the thesis, i.e. the link between them and gymnastics and gymnastic teaching.

The manual however is about teaching gymnastics in elementary school, for students in 1st - 4th grade. It contains many diverse exercises that can be used for teaching the youngest students. A certain exercise is set out, a description of it written and basic exercises that can be used to practice and learn it are specified. There are also pictures of the exercises and a QR-code that leads directly to a video of them. In some cases the manual also contains a description for the athletic teachers of how to help the students with the exercises, but that is only put in for the exercises to which it applies.

Þakkarorð höfunda

Við viljum þakka eftirtöldum aðilum fyrir aðkomu þeirra að þessu verkefni okkar: Mattheu Sigurðardóttur, Cristinu Mihaelu Bogodoi og Nelu Jan Bogodoi viljum við þakka fyrir góð ráð og hjálp við gerð handbókarinnar. Nanna Ýr Arnardóttir fær þakkir fyrir að vera frábær leiðbeinandi og gefa okkur góð ráð. Hafrúnu Höllu Ingvarsdóttur þökkum við kærlega fyrir alla hjálpinu við tökum á myndum fyrir handbókina og vinnslu við þær og Kristínu Hrund Vatnsdal fyrir að gera allar æfingarnar í handbókinni fyrir okkur af þolinmæði og áhuga. Varðandi yfirferð á ritgerðinni viljum við þakka Margréti Baldvinsdóttur og Urði Snædal en Margrét las yfir punkta í ritgerðinni og gaf okkur ráð en Urður prófarkalas fyrir okkur. Að lokum viljum við þakka fjölskyldum okkar fyrir allan þann stuðning sem þær hafa veitt okkur í gegnum ferlið og einnig þolinmæðina meðan á því stóð.

Efnisyfirlit

1. Inngangur	2
2. Skólaíþróttir	4
3. Fimleikar	7
3.1. Fimleikasambönd	7
3.1.1 Alþjóðlega fimleikasambandið	7
3.1.2 Evrópska fimleikasambandið	8
3.1.3 Fimleikasamband Íslands	9
3.2 Fimleikar á Íslandi	10
3.2.1 Áhaldafimleikar	11
3.2.2 Hópfimleikar	17
3.2.3 Stökkfimi	22
3.2.4 Parkour	22
4. Grunnþjálfun í fimleikum	23
Dýna	26
Stökk	26
Trampólín	27
Slá eða bekkur	28
Tvíslá	28
Hringir	29
3.4.1 Móttaka	29
5. Lokaorð	30
Heimildaskrá	31

1. Inngangur

Kyrrseta ungs fólks hefur aukist svo mikið á síðustu árum að hún er farin að teljast mjög mikið vandamál í öllum heiminum (Erlingur Jóhannsson, 2001, bls. 25). Sú tækniþróun sem átt hefur sér stað er talin ein helsta ástæða þess, þar sem ungt fólk nýtir sér hana í stað þess að hreyfa sig. Áður fyrr þurfti fólk að hafa meira fyrir því að komast á milli staða og þar af leiðandi varð hreyfing partur af daglegri rútínu. Nú til dags er hins vegar auðveldara fyrir fólk að komast á milli staða og tekur mun styttri tíma vegna bættra samgangna (Lýðheilsustöð, 2008, bls. 4).

Lýðheilsustöð, núverandi Landlæknisembættið, hefur gefið út ráðleggingar sem segja til um það hversu miklum tíma börn og unglingar ættu að verja í hreyfingu. Þau ættu að hreyfa sig í að minnsta kosti klukkutíma á dag en skipta má tímanum niður yfir daginn (Lýðheilsustöð, 2008, bls. 9). Fyrir nokkrum árum var hægt að sjá börn úti að leika sér allan daginn í alls kyns leikjum frá morgni til kvölds en nú til dags er minna um það og þau eru frekar inni í tölvuleikjum, síma eða öðru slíku allan daginn (Clements, R., 2004, bls. 68). Samkvæmt Lýðheilsustöð ættu börn og unglingar að vera að hámarki tvo klukkutíma á dag fyrir framan skjáinn, en eru farin að verja miklum frítíma sínum fyrir framan hann (Lýðheilsustöð, 2008, bls. 23). Þetta má sjá í niðurstöðum úr rannsókn sem gerð var í Bandaríkjunum árið 2013, en hún leiddi í ljós að börn og unglingar á aldrinum 8-18 ára eyddu að meðaltali 7,5 klukkutímum á dag fyrir framan skjá af einhverju tagi (Rosenfield, 2016, bls. 1).

Aðalnámskrá grunnskólanna setur fram sex grunnþætti sem allt nám og annað sem því fylgir á að taka mið af. Heilbrigði og velferð eru einn þessara grunnþátta og snýst um andlega, líkamlega og félagslega vellíðan. Grunnskólar landsins þurfa að leggja áherslu á daglega hreyfingu og markvisst hreyfiuppeldi til að uppfylla þennan grunnþátt og eru skólaíþróttir því mikilvægar. Í aðalnámskrá eru sett fram hæfniviðmið fyrir hverja námsgrein sem segja til um þá hæfni sem stefnt er að því að meirihluti nemenda hafi náð tökum á við lok 4., 7. og 10. bekkjar. Hæfniviðmið í skólaíþróttum við lok 4. bekkjar miðast við að nemendur geti gert æfingar sem reyna á þol, stöðujafnvægi, hreyfijafnvægi, lipurð og samhæfingu (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013, bls. 16-17, 23, 181, 183).

Grunnæfingar í fimleikum eiga margt sameiginlegt með þessum hæfniviðmiðum og því er mikilvægt að íþróttakennarar leggi áherslu á fimleika jafnt sem aðrar íþróttir. Grunnæfingar í fimleikum eru fjölbreyttar æfingar sem þjálfa mismunandi þætti, svo sem samhæfingu, jafnvægi, þol, snerpu, styrk og liðleika (Hlín Bjarnadóttir, munnleg heimild, 10.

nóvember 2012). Mikilvægi fimleikakennslu í grunnskólum má sjá í rannsókn sem gerð var á börnum í fyrsta bekk í Bosníu og Hersegóvínu. Rannsóknin stóð yfir í 18 vikur og kenndar voru fimleikaæfingar í 3x45 mínútur á viku. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu framfarir í æfingunum, sem sýndi fram á tengingu milli grunnæfinga í fimleikum og grunnhreyfifærni. Þannig var hægt að þróa fimleikaæfingar og grunnhreyfifærni barnanna á sama tíma (Culjak, Z., Miletic, D., Kalinski, S., D., Kezic, A. og Zuvela, F., 2014, bls. 124 - 125 og 128).

Fimleikar hafa verið stór partur af lífi beggja höfunda þessarar ritgerðar en báðar æfðum við þá í yfir tíu ár, bæði áhaldafimleika og hópfimleika. Í dag þjálfum við báðar fimleika og höfum gert í rúmlega tíu ár. Áður en við hættum að æfa þá byrjuðum við að aðstoða við þjálfun á leikskólabörnum og þar kviknaði áhugi á þjálfun. Við höfum á þessum árum verið duglegar að sækja okkur menntun hjá Fimleikasambandi Íslands, Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands og einnig erlendis.

Hugmyndin að þessari ritgerð, og í kjölfarið handbókinni, kviknaði eftir að hafa tekið fimleikaáfangi í náminu þar sem nánast enginn samnemenda okkar hafði þekkingu á fimleikum eða hvernig ætti að kenna þá. Okkur fannst því vanta meira efni fyrir íþróttakennara um hvernig þeir ættu að kenna nemendum fimleika í íþróttatímum. Í handbókinni verður farið yfir ýmsar æfingar sem hægt er að kenna í skólaíþróttum. Hún verður þannig byggð upp að íþróttakennarar geta séð hvernig hægt er að kenna æfinguna og hvaða grunnæfingar þeir geta notast við í kennslunni. Síðan er sagt frá því hvernig æfingin á að vera framkvæmd þegar nemandinn er búinn að ná tökum á henni. Eins verður farið yfir það hvernig íþróttakennarinn getur hjálpað nemandanum að framkvæma æfingarnar þegar það á við. Æfingarnar verða útskýrðar, það er að segja það verður sagt nákvæmlega hvernig æfingin á að vera, síðan verður mynd af henni sem og QR-kóði sem hægt er að opna með ýmis konar snjalltækjum og sjá myndband af æfingunum.

Ritgerðin skiptist í þrjú meginkafla. Í kafla tvö er fjallað um skólaíþróttir; hvenær þær urðu skylda í grunnskólum landsins, hvernig aðalnámskrá grunnskóla setur upp viðmið fyrir íþróttakennslu og mikilvægi þeirra. Í þriðja kafla er fjallað um fimleika, farið yfir sögu þeirra á Íslandi, fimleikasambönd hér og erlendis og þær greinar sem stundaðar eru hér á landi. Fjórði kaflinn fjallar um grunnþjálfun í fimleikum, hvaða þættir eru mikilvægir og hverju þarf að huga að við kennslu ásamt móttöku í fimleikaæfingum.

2. Skólaíþróttir

Íþróttakennsla hefur verið skylda í grunnskólum landsins síðan íþróttalög voru samþykkt árið 1939, en fyrir þann tíma var lítið fjallað um íþróttir í fræðslulögum (Elísabet Ólafsdóttir, e.d., bls. 74). Nú er gerð grein fyrir menntagildi og megintilgangi íþróttakennslu í grunnskólum í Aðalnámskrá grunnskóla, en samkvæmt nágildandi Aðalnámskrá tilheyra bæði íþróttir og sund skólaíþróttum. Aðalnámskráin byggist á sex grunnþáttum menntunar en þeir eru læsi, sjálfbærni, heilbrigði og velferð, lýðræði og mannréttindi, jafnrétti og sköpun. Markmiðið með þessum grunnþáttum er að nemendurnir geti orðið sjálfbjarga í samfélaginu sem þeir búa í og sterkir einstaklingar sem séu færir um að vinna samhliða öðrum. Eins er talað um að þessir þættir stuðli að því að hægt sé að þróa umhverfið í kring því þeir vinni að því að nemendur verði virkir í samfélaginu. Heilbrigði og velferð er sá grunnþáttur sem mest er unnið með í skólaíþróttum. Það eru ýmsir þættir sem falla undir þennan grunnþátt, svo sem hreyfing, næring, hvíld, andleg vellíðan, hreinlæti, samskipti, öryggi og skilningur á eigin tilfinningum og annarra. Í skólaíþróttum eru kappleikir og ýmsar íþróttagreinar kenndar en með þeim nást bæði líkamleg, félagsleg og andleg markmið. Nemendum gefst tækifæri til að læra á eigin líkama og efla sjálfstraust, samskipti og samvinnu (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013, bls. 16, 23, 52, 181-182). Hreyfing barna er mikilvæg en með því að stunda hana reglulega eykst almenn og andleg heilsa, ásamt félagslegum þroska. Hún stuðlar einnig að andlegum þroska og ef stunduð er reglubundin hreyfing verða til dæmis einkenni kvíða og þunglyndis minni. Líkamlegur þroski eflist líka við reglulega hreyfingu, þol og vöðvastyrkur aukast, beinheilsa verður betri og holdafar heilsusamlegt. Einnig getur einbeiting og námsárangur aukist við hreyfingu (Heilsuvera, 2017; Embætti landlæknis, 2013, bls. 30). Með aukinni hreyfingu geta nemendur veitt námi sínu meiri athygli og því einbeitt sér betur að því heldur en ef þeir hreyfa sig lítið eða ekki. Þetta sýndi rannsókn sem gerð var í sex grunnskólahverfum í Kaliforníu, en 24 grunnskólar tóku þátt í henni. Markmið rannsóknarinnar var að kanna áhrif þess á hegðun í tímum, að brjóta upp kennslustundir með því að taka stuttar hreyfilotur inn á milli. Niðurstöðurnar sýndu að stuttar hreyfilotur höfðu jákvæð áhrif á nemendur hvað varðaði einbeitingu og hegðun (Carlson, J., A. og fleiri, 2015, bls. 67 og 72). Önnur rannsókn, sem framkvæmd var í Noregi, sýndi sömuleiðis fram á að hreyfing hefur jákvæð áhrif á námsárangur (Resaland, G. K. o.fl., 2016, bls. 322).

Skólaíþróttir skulu vera að minnsta kosti þrisvar sinnum í viku, tveir íþróttatímar og einn sundtími. Sundkennslan má fara fram í námskeiðum ef aðstæður leyfa ekki að hafa einn

sundtíma á viku, en námskeiðið þarf þá að vera þannig að hver nemandi nái að ljúka að minnsta kosti 20 kennslustundum yfir skólaárið (Elisabet Ólafsdóttir, e.d., bls. 74).

Hæfniviðmið fyrir skólaípróttir í aðalnámskránni skiptast niður í fjóra flokka. Þeir eru: líkamsvitund, leikni og afkastageta; félagslegir þættir; heilsa og efling þekkingar; öryggis- og skipulagsreglur. Í hverjum og einum flokki er sett niður hvað nemandi á að geta gert við lok 4., 7. og 10. bekkjar (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013, bls. 183-186).

Í aðalnámskrá grunnskóla er ekki sett fram hvaða ípróttir eigi að taka fyrir í skólaípróttum né hvað eigi að verja miklum tíma í hverja og eina. Sem dæmi má nefna segir eitt hæfniviðmið til um að við lok 4. bekkjar eigi nemandi að geta sýnt boltafærni og tekið þátt í mismunandi boltaleikjum en ekki er tekið fram hvaða leikir það séu (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013, bls. 184). Ípróttakennarar hafa því frekar frjálssar hendur um hvernig þeir haga kennslu sinni í ípróttatímum. Rætt var við ípróttakennara sem sagði að hann væri með sitt eigið skipulag um hvað hann kenndi í ípróttatímum og hversu löngum tíma hann eyddi í hverja og eina íprótt hverju sinni. Hann sagði að það væri hvergi skrifað niður að kennarar ættu að eyða einhverjum ákveðnum kennslustundum í tiltekna ípróttir. Honum fannst því borið mikið traust til ípróttakennara að kenna sem flestar ípróttagreinar (Matthea Sigurðardóttir, munnleg heimild, 15. mars 2019).

Í aðalnámskrá grunnskóla frá árunum 1976 og 1999 voru gefin út sérhefti fyrir mismunandi greinasvið, þar af eitt fyrir skólaípróttir. Í aðalnámskránni frá 1976 eru sett fram viðmið fyrir hvern og einn bekk, það er að segja hvað nemendur eiga að geta gert eftir hvert skólaár. Tekið er fram hvaða ípróttagreinar átti að kenna í hverjum bekk og hvað átti að kenna úr hverri grein fyrir sig. Erfiðleikinn í ípróttagreininum stigmagnaðist eftir því sem leið á skólagöngu nemenda og fleiri ípróttagreinar bættust við. Fimleikar eru ein af fáum ípróttagreinum sem tekið er fram í námskránni að kenna eigi á öllum námsárunum (Menntamálaráðuneytið, 1976, bls. 7-25). Í aðalnámskrá grunnskóla frá 1999 er enn útlistað markmið fyrir hvern bekk fyrir sig, en þó ekki eins og í námskránni frá 1976 (Menntamálaráðuneytið, 1999, bls. 20-51). Líkt og í nýjustu aðalnámskránni (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013, bls. 183) þá voru árið 1999 sett ákveðin markmið í fjórum flokkum við lok 4., 7. og 10. bekk, en þó ekki þeim sömu og nú. Auk þess var sagt ítarlega frá hvað nemendur ættu að geta í flokkunum fjórum eftir hvert skólaár. Ekki var tilgreint nákvæmlega hvaða ípróttagreinar ætti að kenna, eins og í námskránni frá 1976, en markmið fyrir hvern og einn bekk sögðu til um að nemendur ættu að kunna ýmsar æfingar sem féllu undir margar ípróttagreinar þó það væri ekki minnst á þær sjálfar. Sem dæmi áttu nemendur í 6. bekk að kunna æfingar eins og handstöðu og handahlaup þó ípróttagreinin sjálf, fimleikar,

væri ekki nefnd (Menntamálaráðuneytið, 1999, bls. 20-51).

Kanadamaðurinn Jeffrey Thomson hefur unnið með ungmennum í um það bil 40 ár en hann hefur meðal annars búið til fræðsluefni sem notast er við til að reyna að halda betur utan um íþróttaiðkun ungmenna. Hann hefur ferðast víða um heiminn og til dæmis hjálpað stjórnvöldum við uppbyggingu fræðsluáætlana. Jeffrey hefur unnið mikið fyrir Alþjóðlega fimleikasambandið og þekkir því greinina vel. Hann segir að fimleikar hafi marga kosti og æfi til að mynda liðleika, styrk og jafnvægi og auki líkamsgreind og þekkingu á eigin líkama. Jeffrey Thomson segir að Sovétmenn hafi hugað vel að hreyfingu barna og ungmenna en þeir hafa innleitt ýmsar íþróttagreinar inn í námskrár grunnskóla, þar á meðal fimleika (UMFÍ, 2018, bls. 16-17).

Að stunda reglulega hreyfingu og vera í góðu líkamlegu ástandi hefur jákvæð áhrif á námsárangur skólabarna (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013, bls. 182). Þetta var sýnt fram á í rannsókn sem framkvæmd var í Svíþjóð og stóð yfir í níu ár. Prófað var að bæta fleiri íþróttatímum við fyrri stundatöflu hjá íhlutunarhópi en samanburðarhópur hélt áfram með lögbundna íþróttakennslu. Íhlutunarhópurinn sem fékk fleiri íþróttatíma var í 5x45 mínútna íþróttatímum á viku en lögbundna íþróttakennslan var 2x45 mínútna tímar á viku. Í ljós kom að aukin hreyfing hafði áhrif á námsárangur, það er að segja að niðurstöðurnar sýndu fram á betri árangur í bóklegum fögum. Meiri áhrif urðu hjá strákum varðandi þessa aukningu á íþróttakennslu heldur en hjá stelpum. Þetta kemur mjög á óvart þar sem mun minna hlutfall af strákum sækir sér áframhaldandi menntun og fleiri strákar flosna upp úr námi almennt. Í heildina sást að mun fleiri úr íhlutunarhópnum héldu áfram námi heldur en þeir sem fengu aðeins lögbundna íþróttakennslu. Þetta sýnir því fram á að hreyfing skiptir miklu máli varðandi nám og námsárangur og gott gæti verið að íhuga að bæta fleiri íþróttatímum inn í kennslu (Ericsson, I. og Karlsson, M.K., 2014 bls. 273 - 276).

Stjórnendum er leyfilegt að bæta við fleiri tímum á viku í skólaíþróttir en lágmarkskennslustundafjöldi segir til um (Elísabet Ólafsdóttir, e.d., bls. 74) og skólar ættu að nýta sér þann möguleika með tilliti til þeirra rannsókna sem sýnt hafa fram á jákvæð áhrif sem hreyfing hefur á námsárangur og einbeitingu (Carlson, J., A. og fleiri, 2015, bls. 67 og 72; Resaland, G. K. o.fl., 2016, bls. 322).

3. Fimleikar

Fimleikar eru forn íþrótt sem hefur verið til lengi en mikil þróun hefur orðið frá því að hún byrjaði. Bæði konur og karlar geta æft íþróttina og er hægt að æfa hana í skóla og fimleikaklúbbum og einnig sem afreksíþrótt á erlendum vettvangi. Upphaf fimleika má rekja til menningar Forn-Grikkja en þá var íþróttin notuð til að auðvelda líkamlega þróun með ýmsum æfingum eins og hlaupi, hoppum, glímu og lyftingum (Strauss, M., e.d.).

3.1. Fimleikasambönd

3.1.1 Alþjóðlega fimleikasambandið

Alþjóðlega fimleikasambandið, eða Federation Internationale de Gymnastique (FIG), var stofnað 23. júlí árið 1881. Það hét hins vegar Fédération Européenne de Gymnastique (FEG) allt þar til 7. apríl 1921 þegar því var breytt yfir í FIG. Fyrsti forseti sambandsins var stofnandi þess, Nicolas J. Cupérus, en hann gegndi því embætti í 43 ár (Federation Internationale de Gymnastique, e.d.-b). Sambandið stendur vörð um fimleika á heimsvísu en það er eitt elsta alþjóðlega íþróttasambandið sem keppir á Ólympíuleikunum. Höfuðstöðvar þess eru í borginni Lausanne í Sviss og alls eru 146 aðildarsambönd að því (Federation Internationale de Gymnastique, e.d.-a).

Nokkrar mismunandi útgáfur af fimleikum eru til en Alþjóðlega fimleikasambandið heldur utan um átta greinar af íþróttinni en það eru: fimleikar fyrir alla (e. gymnastics for all), áhaldafimleikar kvenna og karla (e. womens and mens artistic gymnastics), nútímafimleikar (e. rhythmic gymnastics), trampólín fimleikar (e. trampoline gymnastics), þolfimi (e. aerobic gymnastics), akróbatík fimleikar (e. acrobatic gymnastics) og parkour (Federation Internationale de Gymnastique, e.d.-a). Parkour er frekar nýleg grein innan sambandsins en það var tekið inn árið 2017. FIG hefur sent keppendur á Ólympíuleikana síðan þeir voru settir aftur á laggirnar árið 1896 en á þá leika fóru 18 fimleikamenn frá fimm mismunandi löndum. Ekki var keppt innanhúss á leikunum fyrr en árið 1952 þegar þeir voru haldnir í Finnlandi. Það var hins vegar ekki fyrr en árið 1908 sem FIG sendi keppendur á Ólympíuleikana sem alþjóðlegt samband með það í huga að halda utan um fimleika á heimsvísu og fengu konur ekki að taka þátt í leikunum fyrr en árið 1928 (Federation Internationale de Gymnastique, e.d.-b).

Síðustu ár hafa Bandaríkjamenn, þá sérstaklega konurnar í áhaldafimleikunum, verið mjög framarlega og þá einkum á Ólympíuleikunum. Gabrielle Douglas varð sigurvegari í fjölþraut á leikunum árið 2012 (Gabrielle Douglas, e.d.; USA gymnastics, e.d.), en það er

samanlagður árangur af öllum áhöldum (Hvað eru áhaldafimleikar?, 2007). Hún var fyrsta konan af afrísk-amerískum ættum til að vinna þennan titil í sögu Ólympíuleikanna. Á þessum sömu leikum vann hún einnig gullverðlaun í liðakeppninni og varð þar með fyrsta bandaríska fimleikakonan til að vinna bæði liðakeppnina og fjölþraut á Ólympíuleikunum (Gabrielle Douglas, e.d.; USA gymnastics, e.d.). Önnur bandarísk fimleikakona sem hefur verið sigursæl síðustu ár er Simone Biles. Á síðustu Ólympíuleikum varð hún efst í fjölþraut kvenna og vann einnig liðakeppnina með liði sínu. Hún er fyrsta afrísk-ameríska fimleikakonan til að verða heimsmeistari í fjölþraut kvenna á heimsmeistaramóti áhaldafimleika (Simone Biles, e.d.). Hún hefur unnið fjögur heimsmeistaramót en árin 2013-2015 vann hún þrjú heimsmeistaramót í röð og varð fyrst kvenna til þess (Team USA, e.d.). Fyrsta heimsmeistaramót karla var haldið í París árið 1931 en konur fengu ekki að taka þátt fyrr en árið 1934 (Federation Internationale de Gymnastique, e.d.-b).

Núverandi forseti FIG er Morinari Watanabe frá Japan. Hann hefur gegnt þeirri stöðu frá því árið 2016, en þá var hann kosinn til fjögurra ára. Morinari Watanabe var fyrsti maðurinn utan Evrópu til að verða kjörinn formaður FIG, en hann er jafnframt níundi forseti sambandsins (Federation Internationale de Gymnastique, e.d.-c).

Alþjóðlega fimleikasambandið sér um stærstu fimleikahátíð í heimi þar sem um 25.000 iðkendur safnast saman og sýna fimleikaatriði. Hátíðin heitir Gymnaestrada en hún er haldin fjórða hvert ár og er fyrir iðkendur á öllum aldri. Árið 1982 tók Ísland þátt í hátíðinni í fyrsta skiptið en síðan þá hefur það oft tekið þátt. Sambandið heldur einnig sýningarkeppni fjórða hvert ár sem nefnist World Gym for Live Challenge. Þar koma fimleikahópar saman og sýna atriði þar sem veitt eru verðlaun fyrir öll liðin (Einar Ólafsson, 2013).

3.1.2 Evrópska fimleikasambandið

Í Evrópu er annað fimleikasamband sem heitir Evrópska fimleikasambandið. Það er, eins og nafnið gefur til kynna, fimleikasamband fyrir lönd innan Evrópu. Þetta skiptist því þannig að hvert land er með fimleikasamband fyrir sitt land, síðan er samband fyrir alla Evrópu og enn eitt á heimsvísu. Evrópska fimleikasambandið, eða UEG, var stofnað árið 1982 en fyrsti forseti þess var Pierre Chabloz (Union Europeenne de Gymnastique, e.d.-a). Aðildarsambönd UEG eru 50 talsins í dag og eru um það bil 10 milljón iðkendur fimleika innan Evrópu (Union Europeenne de Gymnastique, e.d.-b). Eins og hjá Alþjóðlega sambandinu eru átta mismunandi útgáfur af fimleikum innan UEG, sjö af þeim þær sömu og hjá FIG. Þær eru fimleikar fyrir alla (e. gymnastics for all), áhaldafimleikar kvenna og karla

(e. womens and mens artistic gymnastics), nútímafimleikar (e. rhythmic gymnastics), trampólín fimleikar (e. trampoline gymnastics), þolfimi (e. aerobic gymnastics), akróbátík fimleikar (e. acrobatic gymnastics). Hópfimleikar (e. teamgym) eru svo áttunda útgáfan sem er innan UEG en það er ekki ýkja gömul útgáfa af fimleikum og er ekki enn komin inn hjá FIG (Union Europeenne de Gymnastique, e.d.-c).

Á fjögurra ára fresti er stjórn UEG endurnýjuð en í desember 2017 fór fram kosningaþing hjá sambandinu. Þar áttu sæti tveir fulltrúar frá Íslandi, þær Hlíf Þorgeirsdóttir og Sólveig Jónsdóttir, sem höfðu setið í tækninefndum hjá UEG síðustu ár á undan. Á þessu þingi háði Hlíf kosningabaráttu um að verða formaður tækninefndarinnar Fimleikar fyrir alla, sem hún vann og komst þannig inn í stjórn UEG. Sólveig Jónsdóttir var ein af 13 aðilum sem börðust um sæti í stjórn UEG en eftir aðra umferð í kosningu sigraði hún þá baráttu. Þetta var mikill sigur fyrir Ísland þar sem þetta er í fyrsta skipti sem landið á fólk í stjórn UEG, sem og formann tækninefndar þess. Einnig má telja það merkilegt að Ísland er eina landið sem er með tvo meðlimi í stjórn sambandsins (Fimleikasamband Íslands, 2017a).

3.1.3 Fimleikasamband Íslands

Fimleikasamband Íslands, eða FSÍ, var stofnað 17. maí árið 1968 og verður því 51 árs í ár. Margt hefur gerst á þessum árum og mikil þróun orðið. Þó sambandið sé ekki gamalt hefur það staðið í mikilli uppbyggingu á íþróttinni, bæði við utanumhald um íþróttina sem og á þeim undirgreinum íþróttarinnar sem æfðar eru hér á landi. Mikil þróun hefur orðið á íþróttinni frá stofnun fimleikasambandsins, bæði í áhaldafimleikum og hópfimleikum, en margir keppendur frá Íslandi hafa farið erlendis til að keppa og gengið frekar vel miðað við hversu lítið landið er og hversu ungt sambandið er (Einar Ólafsson, 2013). Fimleikasamband Íslands er aðili að FIG síðan árið 1975 og UEG síðan 1986 (Anna R. Möller, 2003, bls. 5). Fyrsta Íslandsmót sem haldið var eftir stofnun sambandsins var árið 1969, ári eftir að það var stofnað (Rúnar Þorvaldsson, 1985, bls. 37).

Innan FSÍ eru starfræktar nokkrar nefndir sem sjá um mismunandi störf. Þær eru tækninefnd áhaldafimleika kvenna (TKV), tækninefnd áhaldafimleika karla (TK), tækninefnd hópfimleika (THF), fimleikar fyrir alla (FFA), fræðslunefnd og laganefnd (Fimleikasamband Íslands, e.d.-a). TKV sér um að búa til og uppfæra Íslenska fimleikastigann í áhaldafimleikum kvenna en það eru undanþágur fyrir keppni á Íslandi. Þessar undanþágur eru endurnýjaðar á fjögurra ára fresti þegar nýjar alþjóðlegar reglur frá FIG eru gefnar út. Einnig sér TKV um allt sem við kemur áhaldafimleikum kvenna fyrir keppni (Tækninefnd í

áhalda fimleikum kvenna, 2017, bls. 2). TK og THF bera sömu skyldur og TKV, nema TK fyrir áhalda fimleika karla og THF fyrir hóp fimleika (Tækninefnd karla í áhalda fimleikum, 2017, bls. 2; Tækninefnd í hóp fimleikum, 2018). FFA er nefnd sem hugar aðeins að sýningar fimleikum. Fimleikafélög um allt land hafa haldið skemmtilegar fimleikasýningar sem hafa verið vel sóttar bæði af foreldrum og öðrum. Nefndin sér um að stuðla að þróun sýningar fimleika og aðstoðar félög og iðkendur við undirbúning og þátttöku á erlendum fimleikahátíðum. Forsvarsmenn fimleikafélaga hér á landi telja að slíkar fimleikahátíðir geti haft áhrif á brottfall unglunga úr íþróttinni og er þetta því nauðsynlegt til að reyna að koma í veg fyrir brottfall eftir því sem hægt er. Árið 2013 hélt FSÍ í fyrsta skiptið sýningarkeppni hér á landi sem nefnist Fimleikalíf og hefur verið árlegur viðburður síðan. Þetta ár tóku iðkendur frá félögum víðsvegar á Íslandi þátt en aldursbilið var frá 0 til 75 ára (Einar Ólafsson, 2013). Fræðslunefnd sér um allt utanumhald fyrir námskeið á vegum fimleikasambandsins, en það sér um öll þau sérgreinanámskeið sem haldin eru fyrir fimleikahjálfa, varðandi þróun þeirra og uppbyggingu á öllum stigum hjálfa menntunar. Nefndin tengist menntunarkerfinu sem ÍSÍ er með og hefur gert það síðan árið 1998. Eins hugar fræðslunefnd að fræðslu fyrir alla sem tengjast fimleikum, hvort sem það eru hjálfarar, iðkendur, foreldrar eða aðrir sem vinna fyrir félögin. Hún vinnur líka að því að kynna fimleika hér á landi (Fimleikasamband Íslands, e.d.-c). Að síðustu er það svo laganefnd en hún hjálpar FSÍ við lög og reglur þeirra. Starfssvið nefndarinnar er að skoða þær breytingar á lögum og reglum sambandsins sem koma til, en einnig vinnur hún að öðrum málum sem henni eru falin (Fimleikasamband Íslands, e.d.-b). Fimleikasambandið hefur nokkra starfsmenn sem vinna fyrir sambandið en núverandi framkvæmdastjóri þess er Sólveig Jónsdóttir (Fimleikasamband Íslands, e.d.-d) og núverandi formaður Arnar Ólafsson (Fimleikasamband Íslands, e.d.-e).

3.2 Fimleikar á Íslandi

Fimleikar hafa lengi verið stundaðir hér á landi, eða síðan rétt fyrir aldamótin 1900. Talað hefur verið um að ekki hafi verið gerður mikill munur á orðunum fimleikar og leikfimi heldur hafi þau verið notuð um það sama. Ekki löngu fyrir aldamótin 1900 var byrjað að kenna fimleika eða leikfimi á nokkrum stöðum eins og Eyrarbakka, Seyðisfirði, Eskifirði og Reykjavík. Á sama tíma kenndi skoskur maður strákum fimleika í Reykjavík og hélt hann margar sýningar með strákunum árið 1895. Fyrsti forseti Íþróttasambands Íslands var Axel Tulinius, en hann stofnaði einmitt Fimleikafélag Eskifjarðar rétt fyrir árið 1900. Árið 1907 var stofnað Íþróttafélag Reykjavíkur en það var fyrsta félagið sem hafði fimleika sem

aðalgrein. Næstu ár á eftir voru stofnaðir nokkrir fimleikaflokkar um allt land sem stóðu mikið í því að halda sýningar (Zinke, E. og Arnold, K., 1981, bls. 5-6). Hér áður fyrir þótti ekki kvenlegt að stunda íþróttir en fyrsta opinbera þátttaka íslenskra kvenna í íþróttum var þremur dögum eftir að íþróttavöllur í Reykjavík var vígður þann 17. júní árið 1911. Þá var haldin fimleikasýning þar sem konur frá Ungmennafélaginu Iðunni sýndu listir sínar, en mikið var um fimleikasýningar á fyrri hluta tuttugustu aldarinnar (Steinar J. Lúðvíksson, 2012, bls. 166-167).

Árið 1924 var síðan fyrsta fimleikameistaramót Íslands haldið, en það ár var bara keppt á milli flokka. Þannig var það í þrjú ár en þá var farið að keppa í einstaklingskeppni. Árið 1927 fór fyrsti fimleikaflokkurinn erlendis til að sýna en það var kvennaflokkur undir stjórn Björns Jakobssonar (Zinke, E. og Arnold, K., 1981, bls. 6). Haustið 1929 var fyrst byrjað að æfa markvisst á keppnisáhöldum en það var fimleikahópur frá Íþróttafélagi Reykjavíkur (Rúnar Þorvaldsson, 1985, bls. 35). Allt þar til ársins 1938 voru haldin Íslandsmót en síðan datt það niður í um 30 ár (Zinke, E. og Arnold, K., 1981, bls. 6). Eftir stofnun FSÍ árið 1968 hefur fimleikaiðkun hér á landi þróast og iðkendum farið fjölgandi (Rúnar Þorvaldsson, 1985, bls. 37). Greinar undir fimleikum hafa breyst í gegnum tíðina en sem dæmi má nefna að æft var og keppt í þolfimi og almennum fimleikum (Guðmundur Haraldsson, 1995, bls. 3; Birna Björnsdóttir, e.d., bls. 5). Um aldamótin 2000 voru konur í miklum meirihluta þeirra sem stunduðu fimleika en hlutfall þeirra var 80%. Á síðustu árum hefur orðið mikil breyting á mannvirkjum fyrir fimleika en fjölmörg félög eru komin með sérútbúið húsnæði fyrir fimleikaiðkun (Steinar J. Lúðvíksson, 2012, bls. 167, 175, 450). Fyrsta húsið sem var sérútbúið fyrir fimleika var fyrir Fimleikafélagið Björk í Hafnarfirði en það var tekið í notkun árið 2006 (Hallgunnur Skaptason, 2003, bls. 7).

Fimleikar eru vinsæl íþrótt á Íslandi en samkvæmt tölum frá Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands frá árinu 2017 eru fimleikar í fjórða sæti yfir mest æfðu íþróttir landsins. Það ár æfðu 10.684 einstaklingar fimleika (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, 2018, bls. 4), sem er hátt hlutfall miðað við aðrar þjóðir. Talað hefur verið um að íþróttin sé þjóðaríþrótt sem fólkinu hér á landi þyki vænt um. Þetta er áhugamannaíþrótt og því er mikið sem þarf að leggja á sig, bæði hvað varðar tíma og peninga (Einar Ólafsson, 2013).

3.2.1 Áhaldafimleikar

Í áhaldafimleikum karla og kvenna eru gefnar út á fjögurra ára fresti nýjar undanþágur, á sama tíma og FIG gefur út nýjar reglur. Undanþágurnar eru byggðar á reglunum frá FIG en

þær eru til þess að létta þær reglur og reyna að stuðla að góðri uppbyggingu fyrir keppendur (Tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna, 2017, bls. 2; Tækninefnd karla í áhaldafimleikum, 2017, bls. 2). Undanþágurnar fyrir konur heita Íslenski fimleikastiginn, en hann hefur verið gefinn út síðan árið 1985 og er þetta því níundi stiginn. Markmiðið með þessum fimleikastiga er að reyna að stuðla að því að þróa og byggja upp fimleika hér á landi í takt við fimleika erlendis. Fimleikastiginn virkar þannig að á hverju áhaldi eru settar fram keppnisæfingar sem skipt er niður í átta þrep en einungis er keppt á FSÍ mótum í fimm efstu þrepunum í stiganum (Tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna, 2017, bls. 2). Hjá körlum heita undanþágurnar einnig Íslenski fimleikastiginn, en hann var líka fyrst gefinn út árið 1985 og er þetta því áttundi stiginn. Áður en byrjað var með Íslenska fimleikastigann var notast við þann norska, en honum var skipt niður í 12. þrep. Í stiganum var notast við alþjóðlegar æfingar en árið 1996 var hætt með þær. Fyrst um sinn var stiginn einungis fjögur þrep en núna eru þau í heildina sex og keppt í fimm þeirra. Sjötta þrepið er eigindlegt byrjunarþrep fyrir keppendur. Það var ekki fyrr en árið 2007 sem keppt var í 5. þrepi karla (Tækninefnd karla í áhaldafimleikum, 2017, bls. 2).

Bæði hjá körlum og konum eru einkunnir á áhöldum byggðar upp á tveimur hlutum; annars vegar D-einkunn (D) og hins vegar E-einkunn (E). D-einkunn hjá konum er byggð upp á erfiðleikaæfingum, sérkröfum og samtengingum (Tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna, 2017, bls. 6). Erfiðleikaæfingar eru gildi á þeim æfingum sem keppandi framkvæmir, en hver æfing er flokkuð í flokka frá A upp í I þar sem A er með gildið 0,10 og I er með gildið 0,90. Sérkröfur eru settar fram á hverju áhaldi fyrir sig en þær eru breytilegar eftir þeim. Mest er hægt að fá tvo heila fyrir sérkröfur ef þær eru allar uppfylltar. Samtengingar eru á öllum áhöldum nema stökki en á þessum áhöldum er hægt að fá tengingar sem sagt er nánar frá á hverju áhaldi fyrir sig. Stigin fyrir samtengingar eru frá 0,10 upp í 0,30 (Federation Internationale de Gymnastique, 2017, bls. 13-16). D-einkunn hjá körlum byggist upp á erfiðleikaæfingum, sérkröfum og bónusum. Á hverju áhaldi er í boði æfing sem gefur bónus. Ekki er gerð krafa um að þessar æfingar séu framkvæmdar en það gefur mjög mikið að gera bónusana. Þetta er í öllum þrepum nema í 1. þrepi en þar eru reglurnar orðnar flóknari og þá er stuðst við reglurnar frá FIG fyrir unglunga, en þó með smá breytingum. Þar eru bónusarnir öðruvísi heldur en í neðri þrepunum (Tækninefnd karla í áhaldafimleikum, 2017, bls. 4, 20, 29, 37, 45, 48). Í E-einkunn hjá körlum byrjar einkunnin í 10,0 en dómara horfa á æfingarnar og skrifa niður punkta hjá sér sem þeir telja saman og draga síðan frá 10,0. Það sem kemur út úr því er E-einkunnin á áhaldinu. Til að fá síðan heildareinkunn á áhaldinu eru E-einkunnin og D-einkunnin lagðar saman (Tækninefnd karla í áhaldafimleikum, 2017, bls.

4). Hjá konum byrjar E-einkunnin einnig í 10,0 en dómara horfa á æfingarnar og setja niður hjá sér frádráttarpunkta fyrir hvernig þær framkvæma æfingarnar og einnig listfengi. Þeir taka punktana síðan saman og draga frá 10,0 og fá þá út E-einkunnina. Síðan er hún lögð saman við D-einkunnina og þá kemur út heildareinkunnin á áhaldinu (Tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna, 2017, bls. 6). Listfengi er tekið inn í einkunnagjöf á slá og gólf en það er þegar keppandi sýnir æfingarnar sínar á þessum áhöldum mjög vel og túlkar hana vel. Keppendur eiga að sýna góða tækni, setja sinn eigin stíl á æfinguna, vera öruggir og skapandi. Æfingin þeirra þarf að vera vel sett saman, ekkert hik má vera á henni og hún verður að sýna fjölbreytileika. Ef eitthvað af þessu vantar eru teknir viðeigandi frádrættir sem skrifaðir eru á hvoru áhaldi fyrir sig (Federation Internationale de Gymnastique, 2017, bls. 44, 49, 52; Tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna, 2017, bls. 30, 36).

3.2.1.1 Áhaldafimleikar kvenna

Áhaldafimleikar kvenna samanstanda af fjórum áhöldum. Það eru í réttri röð stökk, tvíslá, jafnvægisslá og gólf. Konur þurfa að vera klæddar í fimleikabol og vera með númer á honum sem þær fá á mótsstað. Þær mega ekki vera með skartgrip, nema þá mjög litla eyrnalokka (Tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna, 2017, bls. 16, 21, 27, 34; Federation Internationale de Gymnastique, 2017, bls. 3).

3.2.1.1.1 Stökk

Á stökki þarf í öllum þrepunum að framkvæma tvö stökk og mega þau ekki vera eins. Útkomurnar úr hverju stökki eru lagðar saman og lokaeinkunnin er meðaltal af þessum tveimur stökkum. Í fjórða og fimmta þrepi er tiltekið hvaða stökk er hægt að velja um en í hinum þrepunum er frjálst að velja hvaða stökk er keppt með. Hvert stökk hefur visst númer og verður að sýna það áður en stökkið er framkvæmt. Í vissum stökkum þarf að nota öryggisdýnu utan um brettið til að gæta öryggis, ef það er ekki notað þegar við á fá keppendur 0 í einkunn. Fyrir hvert þrep er tilgreint í hvaða hæð hesturinn má vera en ef hann er ekki í réttri hæð fá keppendur tvo heila í frádrátt af lokaeinkunninni. Þjálfari má ekki standa á lendingardýnu heldur verður hann að vera visst langt frá áhaldinu (Tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna, 2017, bls. 16-20).

3.2.1.1.2 Tvíslá

Á tvíslá eru tilgreindar æfingar fyrir hvert þrep en í öðru til fimmta þrepi er sagt nákvæmlega hvernig æfingarnar eiga að vera og í hvaða röð. Í fyrsta þrepi er tilgreind æfing með fjórum sérkröfum og þarf þá hver og ein æfing ekki að vera eins heldur einungis að fullnægja þessum kröfum og vera með minnst sjö æfingar í heildina. Það þarf að vera þjálfari við áhaldið til að keppandi fái að framkvæma sína æfingu, öryggisins vegna. Keppendur mega nota aukaöryggisdýnu ofan á lendingardýnuna ef þeir vilja en hún má ekki vera of þykk. Einnig mega þeir notast við bretti þegar þeir byrja æfinguna sína. Tvísláin þarf að vera í vissri hæð og einnig með visst bil á milli rána en efri ráin þarf að vera 2,5 metrar á hæð, neðri ráin 1,7 metrar á hæð og bilið á milli á bilinu 1,3-1,8 metrar. Gæta þarf vel að því að keppendur sýni góða tækni í öllum sveiflum sem gerðar eru og sýni réttar stöður í allri æfingunni (Tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna, 2017, bls. 21-26).

3.2.1.1.3 Slá

Á slá eru settar fram æfingar í hverju þrepi fyrir sig sem þarf að framfylgja. Allir keppendur þurfa að sýna vissar hreyfingar sem búið er að semja fyrirfram fyrir alla, en öðrum hreyfingum og uppröðun á æfingum mega þjálfarar ráða. Þegar komið er upp í annað þrep eru æfingarnar sem þarf að sýna tilgreindar en þar ráða þjálfararnir algerlega hvernig æfingin er sett upp og hvernig hreyfingarnar eru. Fyrsta þrepið er svipað og á tvíslá en þá eru settar fram fjórar sérkröfur sem þarf að gera en hafa þarf í minnsta lagi sjö æfingar í allri æfingunni. Það verða að vera minnst þrjár akróæfingar og þrjár dansæfingar og síðan er val um tvær æfingar sem annað hvort eru akró- eða dansæfing. Þarna setja þjálfarar æfinguna upp eins og hentar keppandanum. Ef þeir vilja geta þeir haft sömu æfingu fyrir alla keppendur sína en þeir mega einnig hafa séræfingu fyrir hvern og einn. Þjálfarinn má ekki standa við áhaldið heldur verður hann að vera á gólfinu. Tilgreint er hversu langan tíma keppendur hafa til þess að framkvæma æfinguna sína á slá en þegar tíu sekúndur eru eftir af leyfilegum tíma er bjöllu hringt og í fyrsta og öðru þrepi er gefinn 0,10 í frádrátt ef farið er yfir tímamörk. Huga þarf vel að því að æfingin sé fjölbreytt og allar hreyfingar og æfingar henti bæði getu og aldri keppenda. Notast má við bretti þegar farið er upp á slána í byrjun (Tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna, 2017, bls. 27-33).

3.2.1.1.4 Gólf

Gólfæfingarnar eru mismunandi milli félaga en þjálfarar í hverju félagi semja æfingu fyrir hvert þrep með öllum þeim æfingum sem tilgreindar eru fyrir það þrep. Einnig ráða þjálfararnir hvernig þeir setja upp æfinguna og í hvaða röð æfingarnar eru. Í öllum þrepunum nema því fyrsta eru tilgreindar vissar æfingar sem þarf að framkvæma. Uppfylla þarf fjórar sérkröfur og það verða að vera minnst sjö æfingar, þrjár akróæfingar, þrjár dansæfingar og síðan er val um tvær æfingar sem annað hvort eru akró- eða dansæfing. Betra er að hver og einn keppandi sé með sína eigin æfingu en ekki er gerð krafa um það. Tónlist á að vera með hverri gólfæfingu en það má ekki vera söngur í henni. Ef það er söngur eða engin tónlist með æfingunni frá keppendur einn heilan í frádrátt. Huga þarf vel að því hvernig gólfæfingin er samsett en hún þarf að vera fjölbreytt og nýta vel gólflötinn. Eins og á slá er gefinn upp leyfilegur tími fyrir hversu löng gólfæfingin má vera fyrir hvert og eitt þrep og tekinn 0,10 í frádrátt í fyrsta og öðru þrepi ef farið er yfir tímamörkin. Eins má í fyrsta og öðru þrepi hafa aukadýnu inni á gólfinu þegar framkvæmd eru stökk með D-gildi eða meira. Í tveimur hornum sitja einstaklingar sem kallaðir eru línuverðir, en þeir fylgjast með því hvort keppandi stígur út fyrir gólflötinn. Ef svo er skrá þeir það hjá sér og láta dómara síðan fá eftir æfinguna. Þjálfari má ekki standa inni á gólfinu meðan á æfingu stendur, heldur verður hann að vera fyrir utan það (Tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna, 2017, bls. 34-39).

3.2.1.2 Áhaldafimleikar karla

Í áhaldafimleikum karla eru fleiri áhöld heldur en hjá konum, alls sex talsins. Áhöldin eru í réttri röð þessi; gólf, bogahestur, hringir, stökk, tvíslá og svifrá. Keppendur verða að vera í fimleikabol, síðum buxum og sokkum. Á stökki og gólfi er þó leyfilegt að vera í stuttbuxum. Einnig verða keppendur að vera með keppnisnúmer á keppnisbúningi sínum en það fá þeir á mótsstað (Tækninefnd karla í áhaldafimleikum, 2017, bls. 6, 8-10).

3.2.1.2.1 Áhöld

Í hverju þrepi fyrir sig er tilgreint hvaða æfingar á að gera á hverju áhaldi. Æfingarnar eru taldar upp, sem og lýsing á því hvernig framkvæmdin á þeim á að vera. Eins er gefið upp hvaða gildi fást fyrir hverja æfingu. Bónus er tilgreindur fyrir hvert áhald og er hann merktur með öðrum lit. Einnig er tekið fram ef það eru einhverjar aukaupplýsingar sem þjálfari eða keppendur þurfa að fá varðandi æfinguna. Í fyrsta þrepi er ekki skráð hvaða æfingar á að framkvæma heldur einungis sagt að keppt sé eftir reglum frá FIG nema með smávegis

breytingum. Bónus fæst ekki nema framkvæmdar séu fleiri en sjö æfingar á áhaldi. Það má notast við aukadýnur ef vilji er fyrir því, þá á gólfi fyrir æfingar sem hafa erfiðleikagildi C eða meira. Eins má á bogahesti notast við upphækkun til að komast upp á hann. Hæðin fyrir hestinn má vera á bilinu 1,25 til 1,35 metrar (Tækninefnd karla í áhaldafimleikum, 2017, bls. 8-10, 12-48).

3.2.1.3 Afrek Íslands í áhaldafimleikum

Í áhaldafimleikum karla var Rúnar Alexandersson fyrsti íslenski fimleikamaðurinn sem náði að komast inn á Ólympíuleika, en það gerði hann árið 1996 í Atlanta (Gunnlaugur Rögnvaldsson, 1996). Hann náði síðan að taka þátt aftur á Ólympíuleikunum 2000 og 2004 (Rúnar Alexandersson, e.d.). Árið 2004 náði Rúnar að komast í úrslit á bogahesti og endaði í sjöunda sæti (Rúnar Alexandersson í sjöunda sæti, 2004). Rúnar vann mörg verðlaun á bogahesti á ferli sínum en hann er margfaldur Norðurlandameistari og Norður-Evrópumeistari á því áhaldi. Einnig komst hann í 3. sæti á heimslista á æfingum á bogahesti (Jón Finnbogason, 2003, bls. 17). Valgarð Reinhardsson er einn fremsti fimleikamaður Íslands í dag og fimleikamaður ársins 2018. Hann varð fyrstur Íslendinga til að tryggja sig inn í úrslit á stökki á Evrópumótinu í Glasgow á árinu en hann var fimmti inn í úrslitin (Óskar Ófeigur Jónsson, 2018).

Fyrst íslenskra kvenna til að keppa á Ólympíuleikunum í áhaldafimleikum var Irina Sazanova. Hún keppti árið 2016 í Ríó þar sem hún náði sínum besta árangri í fjölþraut og hafnaði í 40. sæti (Fimleikasamband Íslands, 2016). Á þessum sömu Ólympíuleikum keppti einnig Eyþóra Elísabet Þórsdóttir, en hún keppti fyrir hönd Hollands og komst í úrslit bæði með liði sínu og í fjölþraut kvenna (Óskar Ófeigur Jónsson, 2016). Árið 2006 varð Sif Pálsdóttir fyrst íslenskra kvenna til að verða Norðurlandameistari í fjölþraut kvenna. Hún vann einnig til verðlauna á einstökum áhöldum; gullverðlaun á tvíslá og silfurverðlaun fyrir æfingar á jafnvægislá og gólfæfingar sínar (Ívar Benediktsson, 2006). Fríða Rún Einarsdóttir var aðeins 15 ára gömul þegar hún varð Norðurlandameistari unglíngja í fjölþraut árið 2007, ásamt því að verða Norðurlandameistari á öllum áhöldum en það hefur ekki gerst áður. Hún náði einnig í gullverðlaun með liðinu sínu og vann því alls til sex gullverðlauna á þessu móti. Hún var einnig hársbreidd frá því að komast inn á Ólympíuleikana árið 2008 (Fríða Rún og Viktor fimleikafólk ársins, 2007). Á heimsmeistaramótinu í áhaldafimleikum árið 2018, sem haldið var í Doha í Katar, gerði Sonja Margrét Ólafsdóttir nýja æfingu sem ekki hefur verið framkvæmd áður í keppni á HM eða á Ólympíuleikunum. Hún fékk þar með æfinguna nefnda

í höfuðið á sér í dómabókinni og heitir nú æfingin Ólafsdóttir (Fimleikasamband Íslands, 2018-b).

3.2.2 Hópfimleikar

Teamgym eða hópfimleikar eins og það kallast hér á landi er ein útgáfa af fimleikum sem æfð er hér á landi. Hún er undir UEG en ekki FIG þar sem hún er enn einungis æfð í Evrópu. Í hópfimleikum er keppt á þremur áhöldum en það eru gólf, dýna og trampólín. Hægt er að keppa í kvennaflokki, karlaflokki og blönduðum liðum en það er keppt bæði í fullorðinsflokki og unglingaflokki (Union Europeenne de Gymnastique, 2017, bls. 9). Hópfimleikar er mjög vinsæl og ört vaxandi grein hér á landi. Eins og nafnið gefur til kynna er þetta hópíþrótt en það þarf að hafa í huga að ef á að ná árangri í þessari íþrótt þá þarf hópurninn að leggja sig allan fram (Einar Ólafsson, 2013).

3.2.2.1 Reglur og keppni

Í hópfimleikum er keppt eftir reglum sem kallast Code of points, en það eru reglur sem allir í Evrópu keppa eftir en á fjögurra ára fresti eru reglurnar endurskoðaðar og gefnar út nýjar. Code of points sem er keppt eftir núna var gefinn út árið 2017 og verður í gildi til ársins 2020 (Sólveig Jónsdóttir, munnleg heimild, janúar 2017). Einn Íslendingur var partur af teyminu sem skrifaði þennan Code of points, eða COP eins og hann er oft kallaður, en það var Sólveig Jónsdóttir (Union Europeenne de Gymnastique, 2017, bls. 2). Á Íslandi eru gefnar út undanþágur frá þessum reglum fyrir yngri flokka til að þeir geti keppt eftir þeim. Þegar börn eru á níunda aldursári mega þau byrja að keppa í hópfimleikum en flokkarnir sem keppt er í eru KK yngri (9-12 ára), KK eldri (12-15 ára), 5. flokkur (9 ára), 4. flokkur (10-11 ára), 3. flokkur (12-13 ára), 2. flokkur (14-15 ára), 1. flokkur (12-16 ára) og meistaraflokkur (15 ára og upp úr). Undanþágurnar ná ekki yfir alla flokkana en það eru undanþágur fyrir 2-5. flokk og einnig KK yngri og eldri. Reglurnar eru endurskoðaðar fyrir hvert tímabil og nýjar gefnar út á hverju hausti (Tækninefnd í hópfimleikum, 2018).

Í Code of points eru reglurnar settar upp þannig að áhöldunum er skipt niður í sérflokkar eftir þessari röð: gólf, dýna og trampólín. Á undan því er farið yfir almenna hluti eins og fatnað keppenda, þjálfara og dómara, ýmislegt sem tengist dómgæslunni og hegðun allra sem koma að keppninni, keppenda, dómara og þjálfara. Keppendur verða að vera eins klæddir og konur með það sama í hárinu. Keppnisnúmer verða að vera á keppnisfötunum hjá hverjum og einum. Eins mega keppendur og þjálfarar hvorki vera með skartgripni né

naglalakk. Ef eitthvað af þessu er ekki eftir bókinni dregur dómari af stig fyrir það (Union Europeenne de Gymnastique, 2017, bls. 9-25). Í undanþágunum er sérkaflí fyrir alla flokkana og innan hvers kafla er farið yfir hvert áhald, hvað megi gera og hvað þurfi að uppfylla í keppni (Tækninefnd í hópímleikum, 2018). Á hverju áhaldi skiptist einkunnin niður í samsetningu (C), erfiðleika (D) og framkvæmd (E). Lokaeinkunn á hverju áhaldi er fengin með því að leggja saman þær einkunnir sem koma úr hverjum hluta fyrir sig. Til að finna út lokaeinkunn hvers lið eru lokaeinkunnir hvers áhalds lagðar saman (Union Europeenne de Gymnastique, 2017, bls. 31). Í hverju liði verða að vera minnst átta keppendur en mest mega þeir vera tíu. Í blönduðum liðum verður helmingur liðsins að vera karlar og helmingur konur. Einnig verða jafnmargir karlar og konur að framkvæma í hverri umferð á dýnur og trampólíni (Union Europeenne de Gymnastique, 2017, bls. 9, 45, 56). Á meðan keppendur framkvæma sínar æfingar á áhöldunum mega þjálfarar ekki hjálpa þeim með því að gefa þeim neinar munnlegar eða sýnilegar ábendingar. Ef þeir gera það fær liðið þeirra frádrátt á því áhaldi (Union Europeenne de Gymnastique, 2017, bls. 14).

3.2.2.1.1 Gólf

Í gólfæfingum verður allt liðið að framkvæma dans við tónlist á dansrenningum. Það þarf að huga vel að því hvernig tónlistin er en það má enginn söngur má heyrast. Dansinn þarf að vera minnst 2 mínútur og 15 sekúndur að lengd en má mest vera 2 mínútur og 45 sekúndur. Keppendur verða að hlaupa inn á dansgólfið eftir að grænn fáni hefur verið gefinn frá dómara. Huga þarf vel að því hvernig dansinn er samsettur en gólfeinkunnin skiptist í þrennt; samsetningu (C), erfiðleika (D) og framkvæmd (E). Hver partur tekur á mismunandi hlutum dansins og í hverjum þeirra eru vissar skyldur sem þarf að uppfylla til að geta fengið sem besta einkunn. Í samsetningu eru fjórar skyldur sem þarf að uppfylla en þær eru liðleiki, samvinna þar sem liðið þarf að framkvæma lyftu, dansfærsla þar sem allt liðið þarf að færast eins og á sama tíma yfir allan gólflötinn og einnig þurfa þrjár erfiðleikaæfingar að vera framkvæmdar eftir vissan tíma í dansinum. Fyrir hverja skylduæfingu í samsetningunni er hægt að fá einn heilan og þar af leiðandi getur liðið mest fengið fjóra heila í einkunn fyrir samsetninguna. Í dansinum þarf að gera ákveðinn fjölda mismunandi æfinga sem gefa erfiðleikaeinkunnina. Því erfiðari sem æfingarnar eru því hærri einkunn er hægt að fá og þar af leiðandi er ekki takmark á einkunn fyrir erfiðleikann. Allar æfingarnar verða að vera mismunandi en það þarf að framkvæma fjögur jafnvægi, þrjú hopp og tvær ímleikaæfingar. Einnig þarf að tengja saman tvær æfingar þar sem önnur æfingin verður að vera hopp en þetta

þarf að velja úr þeim æfingum sem þarf að uppfylla. Að síðustu er það framkvæmdareinkunnin, en hægt er að taka frádrætti frá í dansinum. Einkunnin byrjar í tíu en sá frádráttur sem liðið fær í gólfæfingunni dregst frá henni. Hægt er að skipta framkvæmdareinkunninni í tvo hluta, annars vegar hvernig liðið framkvæmir dansinn og hins vegar hvernig dansinn er uppbyggður. Í framkvæmdinni á dansinum verður liðið að vera samtaka og spenna sig vel. Eins verður að huga vel að því að liðið lifi sig inn í dansinn og ýki hreyfingarnar. Í uppsetningunni verða að vera ákveðið mörg munstur og vissar gerðir af þeim. Í heildina verða að vera minnst sex munstur, þar af eitt stórt, eitt lítið og eitt kúrfumunstur á hreyfingu. Í stóra munstrinu þarf liðið að vera dreift út um allt dansgólfið og í litla munstrinu verður allt liðið að vera á fjögurra metra svæði, bæði á lengd og breidd. Kúrfumunstrið er hægt að framkvæma á ýmsan hátt en það þarf að vera bogadregið og þarf allt liðið að hreyfast í því. Liðið verður að dansa afturábak og til hliðar í gólfæfingunni en til þess að uppfylla kröfurnar verður það að gera þetta á sama tíma og einnig gera þrjár mismunandi hreyfingar. Einnig verða liðin að framkvæma dansseríu í gólfæfingunni, sem og horfa í ákveðnar áttir. Í dansseríunni verða liðin að gera á sama tíma afturábak þrjár hreyfingar og þrjár til hliðar, allt mismunandi hreyfingar. Allt liðið þarf að horfa á sama tíma einhverntímann í dansinum fram, afturábak og til hliðar, þá annað hvort til vinstri eða hægri en allt liðið þarf að horfa í sömu átt (Union Europeenne de Gymnastique, 2017, bls. 33-44).

3.2.2.1.2 Dýna

Allir þeir sem taka þátt á dýnu verða að keppa í dansi. Þjálfari verður að standa á lendingardýnunni til að liðið megi hefja keppni, en það má einungis vera einn þjálfari. Liðið þarf að skokka að áhaldinu og bíða þar til dómarnir gefa grænan fána en þá má það byrja keppni. Hvert lið framkvæmir þrjár umferðir við tónlist án söngs en í hverri umferð mega einungis sex keppendur gera. Líkt og í dansi skiptast einkunnirnar á dýnu í þrjá hluta sem eru þeir sömu, en það eru samsetning, erfiðleiki og framkvæmd. Í samsetningu verður liðið að uppfylla vissar skyldur til að geta fengið fulla einkunn, en full einkunn gefur tvo heila. Umferðirnar þrjár verða að vera mismunandi en í fyrstu umferð þurfa allir að framkvæma það sama. Í hinum umferðunum mega keppendur gera mismunandi stökk en stökkið með minnsta erfiðleikann verður að vera fyrst og stökkið með mesta síðast, þannig að það sé stígandi í umferðinni. Ein umferð verður að vera framkvæmd fram, það er að segja allir keppendur verða að framkvæma öll stökk fram á við í umferðinni. Eins verður að vera ein umferð afturábak og ein umferð þar sem keppendur mega velja hvort þeir gera fram, afturábak eða

blandaða umferð. Blönduð umferð er þegar keppandi framkvæmir bæði fram og afturábakstökk í sömu umferð. Í öllum umferðunum verða meistaraflokkar að framkvæma þrjú mismunandi stökk í hverri umferð en hjá yngri keppendum má ein umferð innihalda einungis tvö mismunandi stökk. Í einni umferð þarf allt liðið að framkvæma stökk þar sem þau snúa heila skrúfu í einföldum stökkum eða hálfu skrúfu í tvöföldum eða þreföldum stökkum. Á dýnu er erfiðleikinn opinn eins og á gólfi. Hjá hverjum keppanda gilda tvö erfiðustu stökkin af þeim þremur sem hann framkvæmir. Stökkserían sem keppandi framkvæmir verður að hafa flæði og því má hann ekki hika eða stoppa á meðan hann framkvæmir stökkin sín. Ef hik eða stopp verða í stökkseríunni eru stökkin sem framkvæmd eru eftir það ekki gild. Þegar keppandi lendir úr síðasta stökkinu verður hann að lenda fyrst á fótunum til að fá það gilt. Einnig fær keppandi núll fyrir stökkið ef þjálfarinn þarf að hjálpa honum að framkvæma það. Framkvæmdin á dýnu byrjar í tíu í hverri umferð.

Heildareinkunnin í framkvæmdinni fæst með því að draga frádráttarpunktana í hverri umferð frá tíu, leggja það síðan saman og deila með þremur. Dómarar í framkvæmdinni fylgjast með því hvernig keppendur framkvæma stökkin sín í hverri umferð en það felur í sér að horfa á það hvort þeir klári þau án þess að detta eða hika í umferðinni og án þess að þjálfari þurfi að grípa inn í. Bæði er gefinn frádráttur fyrir það ef þjálfari þarf að grípa inn í en einnig ef hann grípur ekki inn í þegar aðstæður eru hættulegar. Ef keppandi framkvæmir ekki stökk í umferðinni heldur hleypur bara í gegn er gefinn mikill frádráttur. Liðið verður að skokka saman til baka eftir hverja umferð og einnig verður það að passa að hafa svipað bil á milli keppenda í umferð (Union Européenne de Gymnastique, 2017, bls. 45-52).

3.2.2.1.3 Trampólín

Líkt og á dýnu verða allir þeir sem taka þátt á trampólíni að keppa í dansi. Hér þarf að framkvæma þrjár mismunandi umferðir með tónlist án söngs. Á trampólíni verða tveir þjálfarar að standa á landingardýnunni til að liðið megi hefja keppni. Keppendurnir verða að hlaupa inn að áhaldinu og bíða eftir að dómarrinn gefi grænan fána. Einungis sex keppendur mega framkvæma í hverri umferð. Samsetningin á trampólíni er mjög svipuð og á dýnu. Fyrsta umferð þarf að vera sú sama hjá öllum keppendum og verður að minnsta kosti ein umferð að vera framkvæmd á hesti. Erfiðleikinn verður að stigmagnast í umferðinni og seinasta stökkið á að vera erfiðasta stökkið. Í einni umferð verður liðið að framkvæma stökk þar sem þau snúa eina og hálfu skrúfu í einföldum stökkum og minnst hálfu skrúfu í tvöföldum eða þreföldum heljarstökkum. Erfiðleikinn er opinn líkt og á hinum áhöldunum.

Keppendur framkvæma einungis eitt stökk í hverri umferð og fá því bara gildi fyrir það en ekki tvö stökk eins og á dýnu. Sömu reglur um erfiðleika gilda á trampólíni og dýnu fyrir utan það að á trampólíni bætist við regla um hest. Þegar keppandi framkvæmir hestumferð verða báðar hendur að snerta hestinn til að fá gildi fyrir stökkið. Í framkvæmdareinkunninni gilda sömu reglur og á dýnu (Union Europeenne de Gymnastique, 2017, bls. 56-63).

3.2.2.2 Afrek Íslands í hópfirmleikum

Tvö stór mót eru haldin til skiptis í hópfirmleikum, Evrópumeistaramót og Norðurlandamót, og hefur Ísland átt góðu gengi að fagna á þeim báðum. Evrópumeistaramót í hópfirmleikum hafa verið haldin síðan árið 1996 þegar fyrsta opinbera mótið var haldið í Finnlandi.

Evrópumeistaramótin hafa verið haldin annað hvert ár og er aðeins keppt í greininni á EM, þar sem hún er enn bara æfð í Evrópu. Lönd utan Evrópu eru þó farin að taka hana upp, eins og til dæmis Ástralía, Bandaríkin og Suður-Afríka. Íslandi hefur gengið vel á

Evrópumótunum sem haldin hafa verið en Ísland hefur einmitt verið í fremstu röð í hópfirmleikunum (Fimleikasamband Íslands, 2013). Ísland hefur tvisvar sinnum orðið Evrópumeistari í hópfirmleikum kvenna en það var árin 2010 og 2012 en stúlknaliðið vann einnig árið 2012 (Fimleikasamband Íslands, 2012). Á EM 2010 vann lið í fullorðinsflokki frá Íslandi í fyrsta sinn Evrópumeistaratitil en það var lið frá Gerplu. Þá keppti einnig lið frá Selfossi í kvennaflokki. Einungis kepptu félagslið á þessum mótum allt þar til árið 2010, en þá fóru þetta að verða landslið á mótunum. Ísland fór þó ekki að senda eiginleg landslið fyrr en árið 2012. Björn Björnsson var þjálfari Gerpluliðsins sem vann titilinn árið 2010 en hann var einnig þjálfarinn þegar kvennalandsliðið varði titilinn árið 2012. Á Evrópumótinu árið 2006, sem þá var haldið í Tékklandi, náði Ísland í fyrsta sinn að vinna til verðlauna en þá endaði lið frá Gerplu í 2. sæti og það sama gerðu þær tveimur árum seinna þegar mótið var haldið í Belgíu (Einar Ólafsson, 2013). Árið 2014 fékk Ísland þann heiður að halda Evrópumótið í hópfirmleikum hér á landi (Fimleikasamband Íslands, 2013) en það var haldið í Laugardalshöll 15-18. október (Fimleikasamband Íslands, 2014). Þar reyndi kvennaliðið að vinna Evrópumeistaratitilinn þriðja mótið í röð en tapaði því miður fyrir Svíþjóð. Bæði árin 2016 og 2018 hefur Svíþjóð haft betur gegn Íslandi, en árið 2018 var minnsti munurinn milli liðanna en þá voru það einungis 0,200 stig sem skildu liðin að (Fimleikasamband Íslands, 2018-a).

Norðurlandamót í hópfirmleikum eru einnig haldin annað hvert ár en á þau mót fara félagslið. Íslandi hefur einnig gengið vel á þeim mótum, en það var á því móti árið 2007 sem

fyrsti stóri titill Íslands í hóp fimleikum vannst þegar lið Gerplu vann í kvennaflokki. Árið 2009 endaði liðið frá Gerplu í 3. sæti en síðan þá hefur Ísland verið mjög sigursælt og komist oft upp á pall (Einar Ólafsson, 2013).

3.2.3 Stökkfimi

Fimleikasamband Íslands er með tækninefnd í stökkfimi sem hefur búið til nýja undirgrein í fimleikum, stökkfimi. Nefndin hefur búið til íslenskar reglur þar sem notast var við keppnisreglur fyrir hóp fimleika (Tækninefnd í stökkfimi, munnleg heimild, október, 2018). Árið 2013 var í fyrsta skipti keppt í stökkfimi á Íslandi þar sem 14 félög af landinu tóku þátt (FIMAK, 2013). Þegar stökkfimin var að byrja var bæði keppt í einstaklings- og liðakeppni, en þá voru sum mót fyrir einstaklingskeppni og önnur fyrir lið (Tækninefnd í hóp fimleikum, munnleg heimild, 24. september 2013). Samkvæmt nýjustu reglum um stökkfimi er aðeins keppt í liðakeppni þar sem stökkirn eru framkvæmd líkt og í hóp fimleikum. Hægt er að keppa í kvennaflokki, karlaflokki og flokki blandaðra liða þar sem hvert lið þarf að vera með fjóra til sjö keppendur. Í hverjum flokki fyrir sig er keppt í þremur deildum, A, B og C deild, en innan hverrar deildar er keppt í ákveðnum aldursflokkum á hverju móti. Einnig má aðeins framkvæma ákveðin stökk í hverri deild þar sem það er hámarkserfiðleiki á stökkum innan hverrar deildar og því ræðst það hvaða deild liðin keppa í eftir getu liðsins hverju sinni. Í stökkfimi er keppt á tveimur áhöldum, dýnu og trampólíni. Á dýnu framkvæma liðin tvær umferðir þar sem önnur þeirra þarf að vera með stökk sem eru einungis framkvæmd framávið en hin með stökk sem eru öll framkvæmd afturábak. Á trampólíni framkvæma liðin einnig tvær umferðir þar sem önnur er gerð yfir hest og hin án hans (Tækninefnd í stökkfimi, október, 2018).

3.2.4 Parkour

Parkour er vinsæl jaðariþrótt sem er kennd í flestum íslenskum fimleikafélögum (Fimleikasamband Íslands, 2017b). Parkour hófst árið 1987 í París en þá byrjaði hópur fimleikadregja að gera æfingar á víðavangi. Íþróttin er aðallega stunduð í þéttbýli en hana má stunda hvar sem er (Gerpla, 2011). Markmið hennar er að komast sem fljótast á milli tveggja staða þar sem ýmsar hindranir verða á veginum (Fimleikasamband Íslands, 2017b). Þessar hindranir eru til dæmis byggingar eða veggir sem notaðir eru á hugmyndaríkan hátt á leið á áfangastað. Fimleikafélög hafa boðið upp á kennslu í parkour og nýtast fimleikasalirnir vel þar sem þjálfunin í parkour byggist á sömu hlutum og þjálfun í fimleikum (Fylkir, 2014).

Íþróttin er sífellt að verða vinsælli, bæði hér á landi og í öllum heiminum, sem getur stafað af því að flestir geta æft parkour. Það eru fáar reglur í íþróttinni og hver og einn hennar sinn eigin stíl á parkour stökkunum og því er auðvelt að laga hana að hverjum og einum (Nanna Elísa Jakobsdóttir, 2016).

4. Grunnþjálfun í fimleikum

Það er mikilvægt að íþróttakennari sé vel að sér um það hvernig líkaminn virkar og hvernig skuli þjálfá hann. Þar er margt sem spilar saman og það þarf að huga að því hvaða íþrótt er verið að þjálfá og hvað það er sem þarf að leggja áherslu á í þeirri íþrótt. Fimleikar hafa verið talin mjög líkamlega erfið og flókin íþrótt en hún tekur á flestum eiginleikum líkamans. Talað hefur verið um að þessi íþrótt sé ein sú erfiðasta í heiminum en hún nær yfir flesta grunnþætti þjálfunar (Guðmundur Þór Brynjólfsson, munnleg heimild, 2003).

Við framkvæmd fimleikaæfinga þurfa vöðvar bæði að geta unnið í stöðu- og hreyfivinnu. Þær æfingar sem þarf að gera í stöðuvinnu eru til dæmis jafnvægi og æfingar í hringjum hjá strákum. Þar er verið að vinna án hreyfingar og því alltaf verið að vinna í sömu stöðu þar sem átakshorn liðar breytist ekki. Í hreyfivinnu á hreyfing sér stað og átakshorn liðar breytist. Hreyfivinnu er hægt að skipta í tvennt, eftirgefandi (e. eccentric) og yfirvinnandi (e. concentric). Þegar notast er við eftirgefandi vinnu eru vöðvarnir að lengjast og vinna gegn spennunni. Þetta er hins vegar öfugt þegar um er að ræða yfirvinnandi vinnu, því þá mynda vöðvarnir kraft með því að dragast saman (Guðmundur Þór Brynjólfsson, munnleg heimild, 2003; Gjerset, A., Haugen, K. og Holmstad, P., 2009, bls. 74).

Fimleikum er oft skipt niður í fjóra þætti; styrktarþjálfun, þolþjálfun, liðleika og samhæfingu. Í styrktarþjálfun hjá nemendum á yngsta stigi þarf að huga að ýmsum hlutum. Þeir missa mjög fljótt áhugann og því þarf þjálfunin að vera fjölbreytt en einnig almenn. Styrkja þarf allan líkamann til að nemendur fái sem mest út úr íþróttinni og með tilliti til þess að þeir geti átt möguleika á að stunda aðrar íþróttir, en þeir eru ekki orðnir nógu þroskaðir til að mikil sérhæfing geti átt sér stað. Byrja þarf á því að styrkja stærstu vöðvana í líkamanum, huga að almennum grunnstyrk og byggja síðan ofan á það. Passa þarf vel upp á að álag sé ekki of mikið í byrjun, heldur byrja smátt og auka það síðan, sem og að gæta vel að því að nemendur geri æfingarnar rétt allt frá upphafi. Eins er mjög mikilvægt að nemendur noti ekki lóð í styrktarþjálfun heldur noti sína eigin þyngd (Fræðslunefnd FSÍ, munnleg heimild, 2003).

Til eru tvær gerðir af þoli, loftháð þol og loftfirrt þol. Loftháð þol er geta líkamans til þess að vinna í langan tíma með miklum styrk á meðan loftfirrt þol er geta líkamans til að vinna af mikilli ákefð í stuttan tíma. Það er misjafnt eftir íþróttum hvort þolið hefur meira

vægi (Gjerset, A., Haugen, K. og Holmstad, P., 2009, bls. 27-29). Í fimleikum þarf báðar tegundir þols, loftháð þol til að framkvæma heila gólfæingu og loftfirrt þol til að stökkva yfir hest (Fræðslunefnd FSÍ, munnleg heimild, 2003).

Liðleiki er skilgreindur sem eiginleiki líkamans til að hreyfa liði og liðamót. Það dregur úr liðleika með aldrinum en hann er almennt góður hjá börnum, þó hann byrji að minnka strax við 8 til 10 ára aldur. Það þarf því að æfa liðleika til að viðhalda honum eða bæta. Áður en liðleiki er æður þarf að huga að því að hita líkamann vel upp. Liðleika er oft skipt upp í hreyfiliðleika og kyrrstöðuliðleika. Hreyfiliðleiki er það þegar einstaklingur gerir margar, taktfastar endurtekningar upp að efstu mörkum án þess að stöðva. Stöðuliðleiki er það þegar ákveðinni stöðu á efstu mörkum er haldið þannig um stund (Gjerset, A. o.fl., 2009, bls. 145-146, 153-154, 166). Í fimleikum er stöðuliðleiki ekki jafn mikilvægur og hreyfiliðleiki. Hann er samt nauðsynlegur þar sem hann er undirstaða hreyfiliðleika og nýttist í ákveðnum stöðum eins og splitti. Hreyfiliðleiki er mikið notaður í fimleikum, til dæmis í splittstökkum og brú í ýmsum stökkum (Guðmundur Þór Brynjólfsson, munnleg heimild, 2003). Liðleiki þarf að vera til staðar til að ná tökum á tækni og ná árangri í mörgum íþróttum en það á einmitt við um fimleika (Gjerset, A. o.fl., 2009, bls. 146-147). Liðleiki getur hins vegar verið of mikill og kallast þá ofhreyfanleiki. Þá þarf að styrkja vel í kringum liðinn þannig að nemendur nái stjórn á líkamanum. Það getur aukið hættu á slysum ef styrkur og hreyfanleiki haldast ekki í hendur (Guðmundur Þór Brynjólfsson, munnleg heimild, 2003; Dieserud, E. J., Anna Dóra Antonsdóttir og Völundur Óskarsson, 2012, bls. 59).

Samhæfing er samspil ýmissa þátta sem þarf til að ná að framkvæma hreyfingar en hún er sérstaklega mikilvæg í fimleikum. Samhæfðar hreyfingar sem líkaminn framkvæmir innra með sér og í umhverfinu eru skilgreiningin á því hvað samhæfing er. Það er samt sem áður ekki nóg að hugsa um þetta og halda að það sé það eina sem þarf. Samhæfing er eitthvað sem þarf að æfa og vinna í til að ná betri tökum á, alveg eins og allar æfingar. Sjón er mjög mikilvægur þáttur í samhæfingu en manneskja getur kannski framkvæmt æfingu mjög vel en um leið og hún lokar augunum þá missir hún alla stjórn á æfingunni. Ástæður þess eru að sjónskynjun einstaklinga spilar stóran þátt í samhæfingunni og þegar hún fer þá missa einstaklingar oft tókin á æfingunum og þar með jafnvægið. Oft á tíðum þurfa einstaklingar að bregðast hratt við í æfingum sem þeir framkvæma því að ýmislegt getur gerst. Þar af leiðandi er nauðsynlegt að kunna og geta brugðist hratt við, til dæmis með því að beygja hné eða mjaðmir. Ýmis skynfæri sem einstaklingar hafa og tengjast liðum, vöðvum og sinum eru notuð til að stýra hreyfingum. Hægt er að finna hvernig stöðu liðirnir eru í með því að notast við vöðva- og liðskyn en það sér til þess að einstaklingar nái að stjórna hreyfingunum og geti

gert æfingar á sama hraða (Gjerset, A., Haugen, K. og Holmstad, P., 2009, bls. 170-171).

Þegar byrjað er að kenna fimleika er lögð áhersla á grunnæfingarnar en með þeim lærir nemandinn að þekkja eigin líkama og fær tilfinningu fyrir honum og stefnu hans. Auk þess öðlast nemandinn aukinn styrk og liðleika með því að framkvæma þessar æfingar. Fimleikaæfingar byggjast á mismunandi líkamsstöðum og eru grunnæfingar notaðar til að æfa þessar stöður (Heimir Jón Gunnarsson, 2000, bls. 25). Hægt er að framkvæma sömu líkamsstöðu á mismunandi hátt eins og standandi, sitjandi, á hvolfi og liggjandi hvort sem það er með maga, bak eða hlið að gólfinu. Algengar líkamsstöður í fimleikum eru samanbogin, vinkluð, fött og bein staða (Hlín Bjarnadóttir, munnleg heimild, 2013).

Það er nauðsynlegt að hafa gott rúmskyn í fimleikum til að geta stýrt stefnu hreyfingar og vita staðsetningu sína í loftinu við framkvæmd æfingar (Gjerset, A. o.fl., 2009, bls. 174). Rúmskyn er því mikilvægt þegar framkvæmdar eru æfingar eins og heljarstökk, skrúfur og fleiri æfingar en sjónsvið og tilfinningu fyrir rými þarf að æfa (Hlín Bjarnadóttir, munnleg heimild, 2013). Marcus Lilliebjorn hélt fyrirlestur um mikilvægi rúmskyns í fimleikum í æfingabúðum sem haldnar voru í Danmörku. Hann lenti sjálfur í því að slasa sig í fimleikum við framkvæmd á erfiðu stökki en hann missti sjónar á því hvar hann var staðsettur í loftinu meðan á stökkinu stóð og lenti því mjög illa og lamaðist fyrir neðan háls. Þetta gerðist árið 2011 og við tók heilmikil endurhæfing hjá honum en í dag hefur hann náð góðum bata og þjálfar fimleika þar sem hann leggur mikla áherslu á rúmskyn. Í fyrirlestrinum var hann með sýnikennslu þar sem hann lét nokkra iðkendur sýna dæmi um æfingar sem hann lætur þá gera til að æfast í að stjórna sér og stökkinu í loftinu. Hann lagði mikla áherslu á að iðkendur væru þjálfaðir í því að geta alltaf brugðist við aðstæðum og þekkja þannig hvernig þeir ættu að bregðast við þegar eitthvað kæmi fyrir til að koma í veg fyrir slyss (Marcus Lilliebjorn, munnleg heimild, 4. ágúst 2016).

Erfiðari fimleikaæfingar byggjast á grunnæfingum og er því mikilvægt að geta framkvæmt grunnæfingar vel áður en farið er í þær erfiðari (Hlín Bjarnadóttir, munnleg heimild, 2012). Margar af grunnæfingum hér að ofan eru æfingar sem tengjast áherslum aðalnámskrárinnar varðandi íþróttir. Þar eru settar fram aldurstengdar áherslur sem þarf að huga að í skólaíþróttum. Í 1. til 4. bekk á að leggja áherslu á æfingar líkt og hlaup, hopp, grip, jafnvægi í kyrrstöðu og á hreyfingu, kollhnísa og samhæfingu (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013, bls. 188). Hér fyrir neðan verður farið yfir þau áhöld sem hægt er að finna í flestum íþróttarhúsum og einnig sem notast verður við í handbókinni.

Dýna

Ýmis konar hopp á dýnu eða á renning eru tilvalin til að nota sem grunnæfingar. Þau eru undirbúningur fyrir erfiðari æfingar og auka hreyfifroska og samhæfingu hjá nemendum. Mikilvægt er að æfa hreyfifærni líkt og hoppa og hlaupa með fjölbreyttum hætti þar sem hann eykst ekki af sjálfu sér. Algeng og mikilvæg hopp sem eru notuð í fimleikum eru til dæmis spennuhopp, samanbogið hopp, hérahopp, valhopp, skæri, gallhopp og splittstökk. Ýmsar grunnæfingar, eins og kollhnís og handstöðu, er hægt að framkvæma á marga vegu og með því æfa líkamsstöður eins og heljarstökk, vinklaða stöðu og beina stöðu en það eru stöður sem framkvæmdar eru á áhöldunum. Til að æfa þetta er til dæmis hægt að gera fyrst kollhnís á venjulegan hátt og svo í kúlu. Fyrir vinklaða stöðu er kollhnísinn með beina fætur og handstöðu fyrir streitstöðu (Hlín Bjarnadóttir, munnleg heimild, 10. nóvember, 2012; Gígja Gunnarsdóttir, 2009, bls. 2 - 3).

Með því að framkvæma æfingar á dýnu eykst hreyfifroski og styrkur nemanda. Til að geta fengið sem besta líkamsstöðu og fallegastar hreyfingar á dýnu er nauðsynlegt að styrkja líkamann vel, sem og að ná góðum tókum á samhæfingu. Að ýmsu þarf að huga á dýnu en það verður til dæmis að hafa gott undirlag fyrir nemendur, þar sem dýnan má ekki vera of hörð. Ef dýna er of hörð þarf að setja mýkri dýnu ofan á hana. Eins þarf að huga að því að til að byrja með séu nemendur ekki að gera of erfiðar æfingar og að þeim sé hjálpað ef þess þarf. Á sama tíma þarf samt að leyfa nemendum að prófa sig áfram til að þeir finni hvernig er að gera æfingarnar sjálfir. Mjög gott er að nýta áhöld og alls konar tæki til að nemendur geti gert æfingar á þeim og er tilvalið að nýta grunnæfingar á ýmsum litlum áhöldum (Fischer, H., 1983/1991, bls. 87).

Með því að gera grunnæfingar á dýnu æfast nemendur í því að skynja hvar þeir eru staðsettir í æfingunni, sem og hvernig líkamsstaða þeirra er. Það er mikilvægt að þeir læri hvernig líkamsstaðan virkar í æfingunni sem þeir framkvæma og einnig hvernig hún ætti að vera til að geta gert æfinguna rétt. Á gólfi æfa nemendur samhæfingu líkamans og auka styrk og liðleika (Heimir Jón Gunnarsson, 2000, bls. 25).

Stökk

Stökk er ein grein fimleikanna en hún sker sig úr vegna þess hve stuttan tíma hún tekur. Skólaíþróttir eru tímar sem vara stuttan tíma í einu og stökk hentar því vel í íþróttakennslu í skólum. Snerpa, stökkkraftur og hugrekki er það sem þarf til að geta framkvæmt stökk (Heimir Jón Gunnarsson, 2000, bls. 54). Nemendur þurfa að hafa góðan grunn í

grunnhoppum, styrk og hlaupi áður en þeir geta farið að framkvæma stökk á bæði bretti og trampólíni. Trampólín og bretti eru mismunandi að stærð og stífleika og þarf íþróttakennari að huga að því hvað hann notar miðað við aldur og getu nemenda. Eins getur hann notast við alls konar kistur eða kubba við æfingar á stökki. Til að árangur náist er best að hafa æfingar sem fjölbreyttastar svo áhuginn viðhaldist (Hlín Bjarnadóttir, munnleg heimild, 2012).

Stökkum yfir hest eða kistu er skipt í sex hluta sem þarf að æfa hvern fyrir sig. Hlutarnir eru tilhlaup, innstökk, innsvif, snerting handa á hest eða kistur, afsvif og landing. Það er mikilvægt að börnin kunni hvernig á að lenda rétt í stökkunum til að forðast meiðsli í ökklum eða mjóbaki (Heimir Jón Gunnarsson, 2000, bls. 54,56).

Huga þarf vel að því hvernig nemendum eru kennd stökk í upphafi, en til að þeir verði ekki hræddir við áhaldið og æfingar þess er mikilvægt að fara vel í grunninn og hvernig þeir eigi að framkvæma æfingarnar, sem og að kenna þeim að bregðast við í þeim aðstæðum sem upp geta komið í stökki. Þegar nemendur eru komnir langt í stökki, það er að segja farnir að framkvæma mjög erfið stökk, þurfa þeir að vera mjög hugaðir. Byrja þarf því smátt og auka erfiðleikastigið með tímanum, eins og til dæmis að byrja á dýnu en ekki strax á hesti til að kynna nemendum hvernig stökk er framkvæmt og veita þeim tækifæri til að ná tókum á áhaldinu. Mjög mikilvægt er að gera reglulegar grunnæfingar til að nemendur nái grunninum sem bestum bæði á stökki og í tækninni (Fischer, H. 1983/1991, bls. 124).

Trampólín

Trampólín er til í mismunandi tegundum en bæði er til lítið trampólín sem hlaupið er í áttina að til að framkvæma stökk og stórt trampólín þar sem hoppað er á trampólíninu og stökkið framkvæmt (Hlín Bjarnadóttir, munnleg heimild, 14. september 2012). Á litlu trampólíni reynir mjög mikið á það að iðkandi sé með góðan styrk og hafi góða samhæfingu og snerpu. Iðkandinn hleypur ákveðna vegalengd í átt að trampólíninu og verður að nýta það sem best til að ná sem bestum krafti úr trampólíninu og inn í stökkið sem hann framkvæmir. Þegar hann er í loftinu gerir hann mismunandi stökk eftir því hversu mikil færni hans er, en eftir því sem hún verður meiri verða stökkin erfiðari (Gerpla, e.d.). Stórt trampólín er hægt að nota á ýmsa vegu en það er einmitt keppt í því á vegum FIG erlendis. Það er hægt að nota stórt trampólín til að æfa ýmsar æfingar fyrir önnur áhöld en einnig fyrir trampólínið sjálft. Aðrar íþróttir notast oft við það í þjálfun en einnig má finna stór trampólín í ýmsum görðum. Mikilvægt er að huga vel að notkun á stóru trampólíni ef það er ekki hjá fagaðilum til að koma í veg fyrir slys. Á stóru trampólíni reynir mjög mikið á samhæfingu og jafnvægi iðkandans en það er

notað fyrir alla, jafnt byrjendur sem lengra komna keppnishópa. Stóra trampólínið er notað í margar grunnæfingar, tækniæfingar og einnig stökk. Mikið er um að það sé notað á meðan ekki er keppnistímabil. Passa þarf vel upp á að öll umgjörð í kringum stóra trampólínið sé í lagi, það er segja dýnur, öryggiskubbar og lendingardýnur (mjúkar). Mikilvægt er að kenna iðkendum strax í byrjun hvernig nota eigi stóra trampólínið og allar reglur í kringum það. Mjög gott er að nota ýmis konar leiki til að gera mismunandi æfingar á stóra trampólíninu (Hlín Bjarnadóttir, munnleg heimild, 14. september 2012).

Slá eða bekkur

Jafnvægisslá er hægt að nota á ýmsan hátt en það eru fjölmargar og fjölbreyttar æfingar sem hægt er að gera á henni. Ekki er bara hægt að gera ýmis konar hopp eða labb heldur er hægt að gera fullt af æfingum eins og til dæmis bangsagang eða kollhnís. Mjög mikilvægt er að æfa vel grunnhreyfingar á jafnvægisslá og þá á öllum hliðum til að nemandinn fái sem besta tilfinningu fyrir henni (Fischer, H., 1983/1991, bls. 98).

Mikla samhæfingu þarf á þessu áhaldi en eins þarf mikinn styrk í öllum líkamanum. Þetta er eins og nafnið gefur til kynna aðaljafnvægisáhaldið og jafnframt oft það sem konur eru hræddastar við sökum þess að það er hátt uppi og ekki mjög breitt. Mikilvægt er að huga vel að hæð sláarinnar og hafa hana ekki of háa hjá ungum nemendum, bæði til að byggja upp öryggi hjá þeim og komast hjá því að þeir verði hræddir (Heimir Jón Gunnarsson, 2000, bls. 46).

Tvíslá

Rá, eða tvíslá eins og hún kallast í fimleikum, er mjög tæknilega erfitt áhald en samt sem áður mikilvægt. Á þessu áhaldi læra nemendur afar vel á líkamann og hvernig þeir geta notað hann, en þetta er áhald sem er bæði notað í áhaldafimleikum kvenna og karla. Byrja þarf strax á því að kenna nemendum grunnæfingar á tvíslá og æfa þær vel og mikið til að þeir fái þann styrk og samhæfingu í líkamann sem þarf til að geta framkvæmt æfingarnar. Á tvíslá eru æfingarnar margs konar en þar er til dæmis hangið bæði beint niður og á hvolfi, farið í hringi, farið á milli rána og tekið afstökk. Af þessu má sjá að grunnæfingarnar verða að vera mjög fjölbreyttar og reyna á allan líkamann á sem fjölbreyttastan hátt. Einnig er gott að nemendur fái tækifæri til að spreyta sig sjálfir á tvíslánni, það er að segja að þeir geti hoppað, klifrað og sveiflað sér sjálfir til að æfa sig (Fischer, H. 1983/1991, bls. 112, 119).

Hringir

Hringir hafa mjög sterkt aðdráttarafli fyrir krakka en þeir sjá þá sem skemmtilegt tæki til að leika sér í, eins og til dæmis að sveifla sér eða snúa á ýmsan hátt. Á þessu áhaldi læra nemendur mjög mikið á líkama sinn og hvernig þeir geta stjórnað honum þar sem hringir eru einungis úr vír og geta þar af leiðandi hreyfst mjög auðveldlega. Eins er mikilvægt að kenna strax grunninn og hvernig eigi að gera æfingarnar rétt (Fischer, H. 1983/1991, bls. 106).

Í hringjum þurfa nemendur að hafa mikinn styrk í líkamann og þá sérstaklega í efri hluta hans. Einnig er mjög mikilvægt að huga að liðleikanum en þarna þarf sérstaklega að hafa góðan liðleika í öxlum sem oft er snúið upp á í æfingum. Mikilvægt er að huga vel að því að kenna nemendum rétta líkamsbeitingu og stöðu í hringjum til að koma í veg fyrir meiðsli hjá þeim, sérstaklega í öxlum og mjóbaki. Keppendur nota magnesíum á þessu áhaldi en þess þarf ekki í skólaíþróttum. Huga þarf vel að því hvernig undirlag er undir hringjunum en þar þarf að vera góð dýna, og helst mjúk, sem nemendur geta lent á (Heimir Jón Gunnarsson, 2000, bls. 37).

3.4.1 Móttaka

Móttaka í fimleikum er mikilvæg en með henni geta íþróttakennarar hjálpað nemendum að fá tilfinningu fyrir því hvernig á að framkvæma æfinguna rétt og þannig komið í veg fyrir slys. Kennarar þurfa að huga vel að því hvernig líkamsbeiting þeirra er á meðan þeir taka undir nemendurna (Guðmundur Þór Brynjólfsson, munnleg heimild, 2003). Þó það sé mikilvægt að taka undir og leiðrétta nemendur til að þeir framkvæmi æfinguna rétt er einnig nauðsynlegt fyrir þá að reyna æfingarnar sjálfir og prófa sig áfram. Við það læra þeir hvað líkaminn getur og finna hvað þeir eru að gera rétt eða vitlaust (Guðmundur Þór Brynjólfsson, munnleg heimild, 11. nóvember, 2012).

5. Lokaorð

Við gerð þessarar ritgerðar var farið yfir ýmsa þætti tengda fimleikum. Sögu fimleika og helstu afreikum Íslands voru gerð skil, ásamt því að farið var yfir grunnþjálfun í fimleikum. Gerð var grein fyrir reglum í keppnisgreinunum hér á landi og farið yfir helstu þætti sem koma fram í þeim. Þetta var tengt við skólaíþróttir þar sem ritgerðinni fylgir handbók um kennslu fimleika í skólaíþróttum. Það kom mikið á óvart hversu miklum breytingum aðalnámskráin fyrir skólaíþróttir hefur breyst milli ára, en núna er til dæmis ekki tekið fram hvaða íþróttir eigi að kenna eða hversu mikið í hverri íþrótt. Það var hins vegar tilgreint mjög ítarlega í eldri aðalnámskrám. Þar af leiðandi hafa íþróttakennarar mjög frjálssar hendur í kennslu sinni, eins og kemur fram í munnlegri heimild í ritgerðinni og í rauninni er hægt að segja að það sé borið mikið traust til þeirra um að kenna flestar íþróttir og hafa kennsluna sem fjölbreyttasta.

Reglur fimleikanna eru mismunandi eftir því hvaða grein er um að ræða og ekki eru sömu reglur fyrir áhaldafimleika kvenna og karla. Hjá konum er meiri texti í reglunum og ítarlegri útskýringar en hjá körlum. Í þeirra reglum koma bara fram helstu upplýsingar og síðan eru æfingarnar settar fram. Kostir og gallar eru við báðar aðferðir, en að okkar mati mætti reyna að setja meiri texta í reglur karlanna til að þeir sem vilja nýta sér reglurnar geti áttað sig betur á þeim.

Erfitt var að skrifa um suma hluti grunnþjálfunar fimleika þar sem ekki var auðvelt að sækja sér efni til að nýta. Fullt af efni er til en oft á tíðum erfitt að nálgast það. Að okkar mati sýnir það vel að nauðsynlegt sé að búa til efni um fimleika þannig að flestir geti nýtt sér það og aflað sér þekkingar um æfingar og hvernig hægt sé að setja þær upp.

Við gerð handbókarinnar áttuðum við okkur á að það væri ekkert auðvelt fyrir hvern sem er að nálgast efni til að notast við í kennslu nemenda í fimleikum. Sem fimleikaþjálfarar fáum við viss gögn á námskeiðum og ýmsu öðru sem við sækjum okkur til frekari menntunar í fimleikum og getum því nýtt okkur það. Aðrir sem ekki eru tengdir inn í fimleika ættu erfiðara með að finna efni til að sjá hvað og hvernig eigi að kenna í fimleikum. Við teljum það mjög gott og nauðsynlegt fyrir íþróttakennara að hafa aðgang að slíku efni til að geta haft sem fjölbreyttasta kennslu í skólaíþróttum og einnig að sjá hvernig ætti að byggja upp kennslu fyrir æfingar og hvað sé hægt að nýta til að læra og æfa æfingarnar sem eru í bókinni. Það er okkar von að þessi handbók nýtist íþróttakennurum vel og þeir geti þróað kennslu sína á fimleikum í skólaíþróttum.

Heimildaskrá

Anna R. Möller. (2003). Gróska í starfi og fjölgun deilda. *35 ára afmælisblað Fimleikasambands Íslands*, 5.

Birna Björnsdóttir. (e.d.). Fimleikaspjall. *Fimleikalíf II*, 5.

Carlson, J. A., Engelberg, J. K., Cain, K. L., Conway, T. L., Mignano, A. M., Bonilla, E. A., ... Sallis, J. F. (2015). Implementing classroom physical activity breaks: Associations with student physical and activity classroom behavior. *Preventive Medicine*, 81, 67-72.
doi:10.1016/j.ypmed.2015.08.006

Clements, R. (2004). An investigation of the status of outdoor play. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 5(1), 68-80. doi:10.2304/ciec.2004.5.1.10

Culjak, Z., Miletic, D., Kalinski, S., D., Kezic, A. og Zuvela, F. (2014). Fundamental Movement Skills Development under the Influence of a Gymnastics Program and Everyday Physical Activity in Seven-Year-Old Children. *Iranian Journal of Pediatrics*, 24(2), 124 – 130. Sótt af <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4268830/pdf/IJPD-24-124.pdf?fbclid=IwAR2lbtICOEkc6RNpW73HjJcfGNBAGlZS4hoRSdD1nqrqDKl8Zk7NVdEOcRA>

Dieserud, E. J., Anna Dóra Antonsdóttir og Völundur Óskarsson. (2012). Í Dieserud E. J., Anna Dóra Antonsdóttir og Völundur Óskarsson (ritstjórar), *Þjálfun, heilsa, vellíðan : Kennslubók í líkamsrækt / Elbjörg J. Dieserud og fleiri]; íslensk þýðing Anna Dóra Antonsdóttir]* (3. útgáfa / íslensk þýðing Völundur Óskarsson. útgáfa) Reykjavík : Iðnú, 2012.

Einar Ólafsson. (2013). *Ég á mér draum*. Reykjavík: Fimleikasamband Íslands.

Elísabet Ólafsdóttir. (e.d.). *Skólaípróttir*. Sótt af http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item12215/Handbok-um-hreyfingu_net_Kafla06.pdf

Embætti landlæknis. (2013). Hreyfing/öryggi. Sótt af https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item23236/hreyfing_nyjast.pdf?fbclid=IwAR2txBaL5NIVQ91Hq0Fntxtq4FA2NMjnKemepIieCieINDI3WeYWoyzo1iU

Ericsson, I. og Karlsson, M. K. (2014). Motor skills and school performance in children with daily physical education in school – a 9-year intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), 273-278. doi:10.1111/j.1600-0838.2012.01458.x

Erlingur Jóhannsson. (2001). Íslensk börn: Feit og löt að hreyfa sig?. *Skólavarðan*, 1(9), 25-27. Sótt af http://timarit.is/view_page_init.jsp?pageId=6664330

Federation Internationale de Gymnastique. (e.d.-a). About the FIG. Sótt af <http://www.gymnastics.sport/site/about.php>

Federation Internationale de Gymnastique. (2017). 2017-2020 Code of points: Women's artistic gymnastics. Sótt af <http://fimleikasamband.is/index.php/mot/domaramal/fig-ueg-reglur/wag-cop-2013-2016>

Federation Internationale de Gymnastique. (e.d.-b). History: Milestones. Sótt af <http://www.gymnastics.sport/site/figbrief/history.php>

Federation Internationale de Gymnastique. (e.d.-c). The president. Sótt af <http://www.gymnastics.sport/site/pages/about-president.php>

FIMAK. (2013, 21. nóvember). Stökkfimi. Sótt af <https://www.fimak.is/is/frettir/stokkfimi>

Fimleikasamband Íslands. (2014, 1. október). Evrópumótið hefst eftir 2 vikur. Fyllum höllina!! Sótt af [http://fimleikasamband.is/index.php/homepage/frettir/item/483-evrópumótið-hefst-eftr-2-vikur-fyllum-höllina](http://fimleikasamband.is/index.php/homepage/frettir/item/483-evropumotið-hefst-eftr-2-vikur-fyllum-höllina)

Fimleikasamband Íslands. (2013, 21. janúar). Evrópumót í hóp fimleikum á Íslandi 2014. Sótt af

[http://fimleikasamband.is/index.php/homepage/frettir/item/169-evrópumeistaramótið-%C3%AD-hópfimleikum-á-%C3%ADslandi-2014](http://fimleikasamband.is/index.php/homepage/frettir/item/169-evropumeistaramotið-%C3%AD-hópfimleikum-á-%C3%ADslandi-2014)

Fimleikasamband Íslands. (2016, 8. ágúst). Irina braut blað í íslenskri fimleikasögu. Sótt af <http://fimleikasamband.is/index.php/homepage/frettir/item/895-irina-braut-bladh-i-islenskri-fimleikasoegu>

Fimleikasamband Íslands. (2017a, 2. desember). Kosningaþingi UEG lokið og Ísland á nú tvo fulltrúa í stjórn. Sótt af <http://www.fimleikasamband.is/index.php/homepage/frettir/item/1142-kosningathingi-ueg-lokidh-og-island-a-nu-tvo-fulltrua-i-stjorn>

Fimleikasamband Íslands. (e.d.-b). Lög FSÍ. Sótt af <http://fimleikasamband.is/index.php/um-fsi/loeg-og-reglugerddhir/loeg-fsi?fbclid=IwAR2sRekVx8W-sc4qIHG76ThpqOTEt2QM7brPYELpKLn2ToJnm-PAXNO-Zg>

Fimleikasamband Íslands. (e.d.-a). Nefndir. Sótt af <http://www.fimleikasamband.is/index.php/um-fsi/nefndir>

Fimleikasamband Íslands. (2017b, 3. apríl). Parkour. Sótt af <http://fimleikasamband.is/index.php/homepage/frettir/item/1018-parkour>

Fimleikasamband Íslands. (e.d.-c). Reglugerðir FSÍ. Sótt af <http://fimleikasamband.is/index.php/um-fsi/loeg-og-reglugerddhir/reglugerddhir-fsi/reglugerddhir-fsi?fbclid=IwAR03UzopBWGf-MhwDr54KCMgnyIyxuhJTgQ1LoerY2exg8Ft04TG89cjU3k>

Fimleikasamband Íslands. (2018a, 22. október). Silfur hjá kvennalandsliðinu - Evrópumótinu lokið. Sótt af <http://fimleikasamband.is/index.php/homepage/frettir/item/1314-silfur-hja-kvennalandsliðinu-evropumotinu-lokidh>

Fimleikasamband Íslands. (e.d.-d). Starfsfólk. Sótt af <http://fimleikasamband.is/index.php/um->

fsi/skrifstofa/starfsfolk?fbclid=IwAR25QOacryQJOfclXPJy3AVGk5ewOAJvC33Nj3oP7zEk
BexzNPIDDt-XOck

Fimleikasamband Íslands. (e.d.-e). Störf. Sótt af [http://fimleikasamband.is/index.php/um-fsi/stjorn-adal?fbclid=IwAR03UzopBWGf-](http://fimleikasamband.is/index.php/um-fsi/stjorn-adal?fbclid=IwAR03UzopBWGf-MhwDr54KCmgnyIyxuhJTgQ1LoerY2exg8Ft04TG89cjU3k)

MhwDr54KCmgnyIyxuhJTgQ1LoerY2exg8Ft04TG89cjU3k

Fimleikasamband Íslands. (2018b, 27. október). Söguleg stund - Fimleikaæfing nefnd Ólafsdóttir. Sótt af http://www.fimleikasamband.is/index.php/homepage/frettir/item/1321-soeguleg-stund-fimleikaaefing-nefnd-olafsdottir?fbclid=IwAR1enZ2FeZC3A4yb0k4TMjNprRMvtIJdv_cFtlz9EY7C1fmhoZ0JJcuzyg

Fimleikasamband Íslands. (2012, 20. október). Tveir Evrópumeistaratitlar í hóp fimleikum. Sótt af <http://fimleikasamband.is/index.php/homepage/frettir/item/99-tveir-evropumeistaratitlar-%C3%AD-hopfimleikum>

Fischer, H. (1991). *Skólaípróttir: 2-5. bekkur* (Inga Hildur Traustadóttir, Jóhanna Rútsdóttir og Baldur Ingólfsson þýddu). Reykjavík: Námsgagnastofnun (frumútgáfa 1983).

Fríða Rún og Viktor fimleikafólk ársins. (2007, 20. desember). *Vísir.is*. Sótt af https://www.visir.is/g/200771220071?fbclid=IwAR3uU2MsKtuQWSY8NRe6nRACI_XOAYQhsK67s_Tx_IE1jjIg983HQ-dH7yU

Fylkir. (2014, 14. maí). Starfsemi. Sótt af <http://fylkir.com/fimleikar/starfsemi.html>

Gabrielle Douglas. (e.d.). Bio. Sótt af <https://gabrielledouglas.com/biography>

Gerpla. (e.d.). Hóp fimleikadeild. Sótt af <https://www.gerpla.is/deildir/hopfimleikadeild/>

Gerpla. (2011, 22. febrúar). Parkour. Sótt af <https://www.gerpla.is/parkour/>

Gígja Gunnarsdóttir. (2009). Hreyfing barna. Sótt af https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item24370/Hreyfing%20barna.pdf?fbclid=IwAR3MejXBx6A_heIVqMiOM6wWM1pcEmynoKSabZ5mTmlLjfGwezQcC4eoGNM

Gjerset, A., Haugen, K. og Holmstad, P. (2009). *Þjálfraði*. Reykjavík: IÐNÚ.

Guðmundur Haraldsson. (1995). Ávarp frá formanni Fimleikasambands Íslands. *Fimleikalíf*, 3.

Gunnlaugur Rögnvaldsson. (1996, 25. apríl). Rúnar á Ólympíuleikana. *Morgunblaðið*. Sótt af <https://www.mbl.is/greinasafn/grein/261830/>

Hallgunnur Skaptason. (2003). Orðið gífurleg aukning með tilkomu hússins. *35 ára afmælisblað Fimleikasambands Íslands*, 7.

Heilsuvera. (2017, 10. Júlí). Gildi hreyfingar – börn. Sótt af <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/hreyfing/jakvaed-ahrif-hreyfingar/gildi-hreyfingar-born/>

Heimir Jón Gunnarsson. (2000). *Íþróttir - líkams- og heilsurækt: Gólf- og áhaldæfingar*. Reykjavík: Námsgagnastofnun.

Hvað eru áhaldafimleikar?. (2007, 28. apríl). *Morgunblaðið*. Sótt af <https://www.mbl.is/greinasafn/grein/1142357/>

Ívar Benediktsson. (2006, 10. apríl). Tileinka ömmu gullið. Sótt af https://www.mbl.is/greinasafn/grein/1076652/?fbclid=IwAR1ypb56C8ukIRO_0082KrV6VR1-AdZGtKw_GmjfvKzPNjBb0RDnI4ZoCDs

Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. (2018). *Tölfræði íþróttahreyfingarinnar 2017*. Sótt af [http://www.isi.is/library/Skrar/Efnisveita/Tolfraedi/Tolfraedirit%202018.pdf?="](http://www.isi.is/library/Skrar/Efnisveita/Tolfraedi/Tolfraedirit%202018.pdf?=)

Jón Finnbogason. (2003). Hefur náð bestum árangri Íslendinga: Rúnar Alexandersson Gerplu er fimleikamaður í fremstu röð. *35 ára afmælisblað Fimleikasambands Íslands*, 17.

Lýðheilsustöð. (2008). *Ráðleggingar um hreyfingu*. Reykjavík: Lýðheilsustöð.

Menntamálaráðuneytið. (1976). *Aðalnámskrá grunnskóla: Skólaípróttir*. Reykjavík: Höfundur.

Menntamálaráðuneytið. (1999). *Aðalnámskrá grunnskóla: Ípróttir - líkams- og heilsurækt*. Reykjavík: Höfundur.

Mennta- og menningarmálaráðuneyti. (2013). *Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti 2011: Greinasvið 2013*. Reykjavík: Höfundur.

Nanna Elísa Jakobsdóttir. (2016, 24. apríl). Parkour vaxandi á Íslandi: Sýnir töff takta í nýju myndbandi. Sótt af <https://www.visir.is/g/2016160429440>

Óskar Ófeigur Jónsson. (2016, 11. ágúst). Eypóra: Gaman að Íslendingum finnist þeir eiga eitthvað í mér. *Vísir.is*. Sótt af https://www.visir.is/g/2016160819873?fbclid=IwAR3jjwnTqR_qovjweQV92f1uphxdumJhbAYKhYXQfR4AB6oQbOb2Yp3ilfg

Óskar Ófeigur Jónsson. (2018, 20. desember). Valgarð og Andrea Sif eru fimleikafólk ársins 2018. *Vísir.is*. Sótt af <https://www.visir.is/g/2018181229888>

Resaland, G. K., Aadland, E., Moe, V. F., Aadland, K. N., Skrede, T., Stavnsbo, M., ... Anderssen, S. A. (2016). *Effects of physical activity on schoolchildren's academic performance: The active smarter kids (ASK) cluster-randomized controlled trial* doi://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.09.005

Rosenfield, M. (2016). Computer Vision Syndrome (a.k.a. digital eye strain). *Optometry in Practice*, 17(1), 1-10.

Rúnar Alexandersson. (e.d.). Sótt af https://www.olympic.org/runar-alexandersson?fbclid=IwAR2FMHPBvUVAf8y_BGVx2s1Xvk5MyIJoa2Y3JBkYW9b7oLM3BGU0YxutfEE

Rúnar Alexandersson í sjöunda sæti. (2004, 22. ágúst). *Vísir.is*. Sótt af <https://www.visir.is/g/2004408220357?fbclid=IwAR3binU8yji0CHEj6ADb8fnj2WwWHxPGfShtCmQxcpwUWdCfvCBo4Cn-vTU>

Rúnar Þorvaldsson. (1985). Lauslegt yfirlit yfir áhaldaleikfimi karla á Íslandi. *Fimleikalíf*, 35-37.

Simone Biles. (e.d.). Biography. Sótt af <http://www.simonebiles.com/bio>

Steinar J. Lúðvíksson (ritstjóri). (2012). *Íþróttabókin: ÍSÍ saga og samfélag í 100 ár*. Reykjavík: Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands.

Strauss, M. (e.d.). A History of Gymnastics: From Ancient Greece to Modern Times. Sótt af <https://www.scholastic.com/teachers/articles/teaching-content/history-gymnastics-ancient-greece-modern-times/>

Team USA. (e.d.). Simone Biles: About. Sótt af <https://www.teamusa.org/usa-gymnastics/athletes/Simone-Biles>

Tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna. (2017). Áhaldafimleikar kvenna: Íslenski fimleikastiginn 2017-2021. Sótt af <http://fimleikasamband.is/index.php/mot/ahaldafimleikar/islenski-fimleikastiginn>

Tækninefnd í hóp fimleikum. (2018). Keppnisreglur í hóp fimleikum á Íslandi. Sótt af <http://fimleikasamband.is/index.php/mot/hopfimleikar/krofur-mota-i-hopfimleikum>

Tækninefnd karla í áhaldafimleikum. (2017). Íslenski fimleikastiginn: Áhaldafimleikar karla 2017-2021. Sótt af <http://fimleikasamband.is/index.php/mot/ahaldafimleikar/islenski-fimleikastiginn>

UMFÍ. (2018). Segir gleðina halda fólki í íþróttum. *Skinfaxi*, 109. árgangur (4), 16-17. Sótt af https://www.umfi.is/media/2865/skinfaxi_4_2018_net.pdf

Union Européenne de Gymnastique. (2017). 2017-2021 Code of points: Seniors and juniors. Sótt af <http://www.fimleikasamband.is/index.php/mot/domaramal/fig-ueg-reglur/2013-teamgym-cop>

Union Européenne de Gymnastique. (e.d.-a). Key Dates of the UEG History. Sótt af <http://www.ueg.org/page/history>

Union Européenne de Gymnastique. (e.d.-b). About us. Sótt af <http://www.ueg.org/page/about-us>

Union Européenne de Gymnastique. (e.d.-c). Disciplines. Sótt af <http://www.ueg.org>

USA gymnastics. (e.d.). Athletes: Gabby Douglas. Sótt af <https://usagym.org/pages/athletes/athleteListDetail.html?id=132789>

Zinke, E. og Arnold, K. (1981). *Fimleikar: kennslubók fyrir grunnskóla* (Ingimar Jónsson þýddi). Reykjavík: Námsgagnastofnun.

