

# GYMNASTIKMÄRKET 1

## UPPVÄRMNING

**Musikstopp** - Vid stopp, ex. en hand i golvet, ligg på magen, tag kamrat i hand, hand på namngivet redskap etc.

▶ **Välta kon** - Sätt ut ett 30-tal koner, hälften stående, hälften liggande. Dela gruppen i två lag, det ena ska välta koner, det andra ställa dem upp.

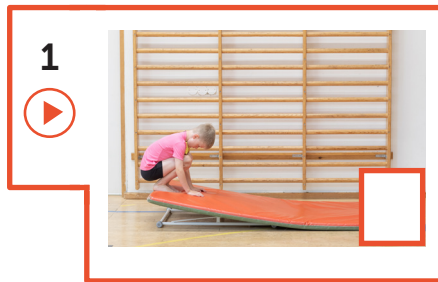


Checka av dina klarade övningar!



Övningar med den här ikonen kan ni se på film i Rörelsebanken. Se övningarna och mer via [gymnastik.se/rorelsebanken](https://gymnastik.se/rorelsebanken) och välj Märke 1

## MATTA



### Kullerbytta lutande plan

Börja sittandes på huk och gör en kullerbytta nedåt.

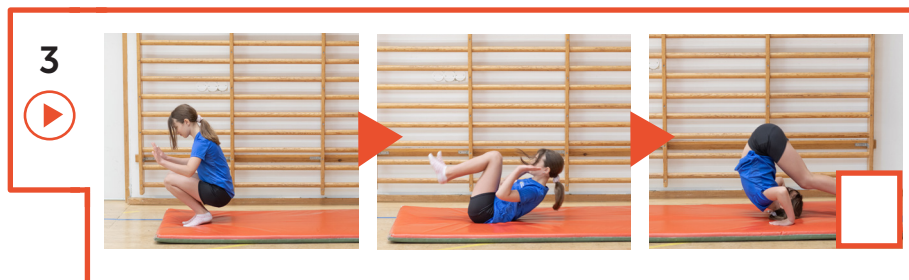
*Tips! En ärtpåse under hakan är ett bra hjälpmedel*



### Kullerbytta från pallplint

Kullerbyttan görs från låg höjd för att ge utövaren lite extra fart.

*Tips! Börja med att lära in från knäsittande.*



### Rulla bakåt

Rulla bakåt, fram igen till nigsittande direkt. Detta är inte en kullerbytta bakåt, utan förövning, halv kullerbytta bakåt



### Bygga tak

Händerna i golvet, och klättra upp med fötterna högt. Sätt händerna nära ribbstolen.

# GYMNASTIKMÄRKET 1

## RÄCK

Gemensamt för alla övningar: Räck i brösthöjd och matta under



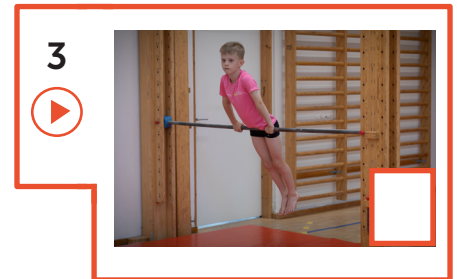
### Hänga paket

Häng i räckets med böjda armar. Kika över räckets i 5 sek.



### Genomhukning

Genomhukning under räckets fram och tillbaka med benen mellan armarna. Kryp ihop och slå kullerbytta bakåt och framåt.

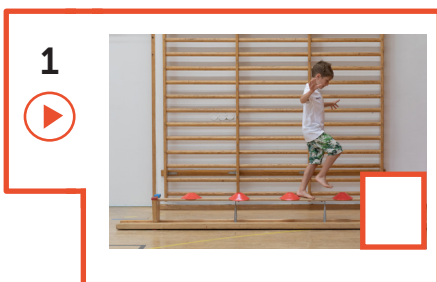


### Jämvägande

Upphopp till jämvägande. Luta fram med överkroppen, håll händerna kvar och slå en kullerbytta över räckets till stående.

## BÄNK

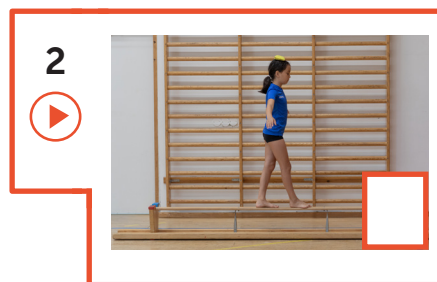
Gemensamt för alla övningar: Placera bänken upponer



### Balansgång över hinder

Balansgång framåt över ärtpåsar fördelade på bänken.

*För att försvåra övningen lite så kan du ställa koner på bänken eller en häck i passande höjd över bänken.*



### Balansgång med ärtpåse

Balansgång framåt med ärtpåse på huvudet.



### Balansgång, flytta föremål

Balansgång framåt till mitten. Flytta över en ärtpåse, kon eller liknande från den ena sidan bänken till den andra.

# GYMNASTIKMÄRKET 1

## RINGAR

Övning 1 och 2: ringar i huvudhöjd. Övning 3: axel- eller huvudhöjd och matta



### Kika i fönstret

Parvis, hängande i varsin ring.  
Böjda armar med ögonkontakt.  
Räkna sakta till 5.



### Flytta ärtpåse

Häng i ringarna. Flytta ärtpåsar  
en i taget från den ena  
rockringen till den andra med  
fötterna.

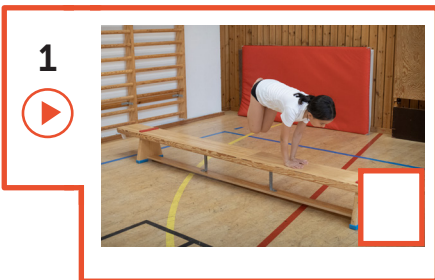
*Variant: Byt ut rockringar till  
pallplintar. Försvåra genom att  
använda böjda armar.*



### Flå katt

Kryp ihop och slå kullerbytta  
bakåt och framåt. Släpp inte  
händerna under tiden.

## HOPP



### Sidhopp

Jämfota sidhopp/harskutt över  
bänk. Händerna ovanpå bänken.



### Motorcykel-landning

Jämfotahopp från pallplint.  
Landa med lätt böjda ben, med  
knäna pekandes framåt och  
armarna rakt fram, så att det  
ser ut som att man sitter på en  
motorcykel.



### Ljushopp satsbräda

Hopp från pallplint ner i  
satsbräda och ljushopp ut i  
tjockmatta. I ljushoppet håll  
armarna raka och klistrade vid  
öronen.



### Ljushopp från bänk

Stående med ena foten på  
bänken, skjut ifrån i ett ljushopp,  
landa med båda fötterna i ringen.  
Utföres rytmisk med flera bänkar  
och rockringar efter varandra.

*Tips! Arbeta gärna flera i takt,  
bredvid eller efter varandra.*

# GYMNASTIKMÄRKET 1

## FÖRFLYTTNING OCH DANS

Hitta musik med tydlig gå, springa och hoppa tema

### 1 Olika sätt till musik

Löpning fritt i salen, variera mellan gång och hopsasteg.



### 2 Rörelser anpassade till musik

Barnen följer given musik som växlar mellan löpning, gång och hopsasteg.

När musiken byter karaktär växlar man övning.



### 3 Arbeta i par

Parvis använder barnen löpning, gång, hopsasteg och gör egna kombinationer till given musik.



Fler övningar hittar ni i Rörelsebanken, där hittar ni också alternativa övningar för barn med någon form av funktionsnedsättning [gymnastik.se/rorelsebanken](http://gymnastik.se/rorelsebanken)

Beställ era gymnastikmärken via [shop.gymnastik.se](http://shop.gymnastik.se)