

UPPVÄRMNING

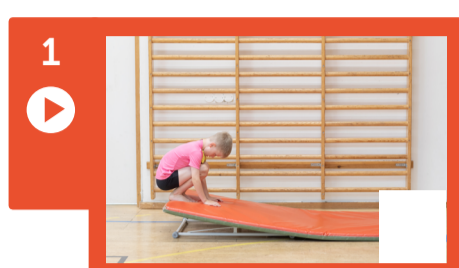
Musikstopp - Sätt på springvänlig musik. När musiken stoppas ska alla utföra en uppgift: en hand i golvet, ligg på mage, ställ er i armkrok, sätt en hand på ett namngivet redskap etc.

Checka av dina klarade övningar!

Se exempel på övningarna och mer via gymnastik.se/rorelsebanken

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

MATTA



Kullerbytta lutande plan

Börja sittandes på huk och gör en kullerbytta nedåt.

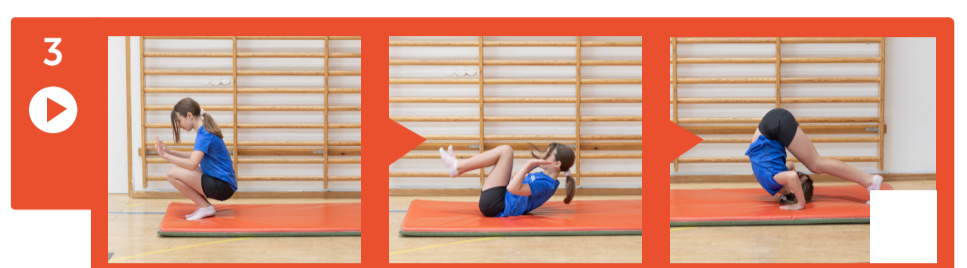
Tips! En ärtpåse under hakan är ett bra hjälpmedel



Kullerbytta från pallplint

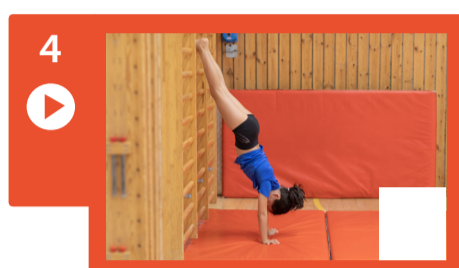
Kullerbyttan görs från låg höjd för att ge utövaren lite extra fart.

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

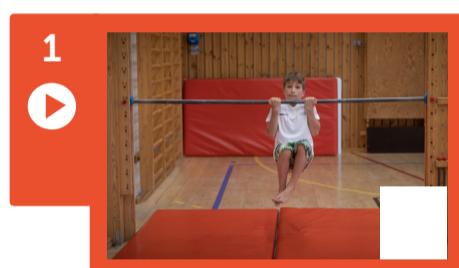


Bygga tak

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

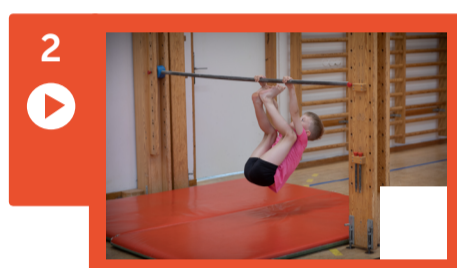
RÄCK

Gemensamt för alla övningar: Räck i brösthöjd och matta under



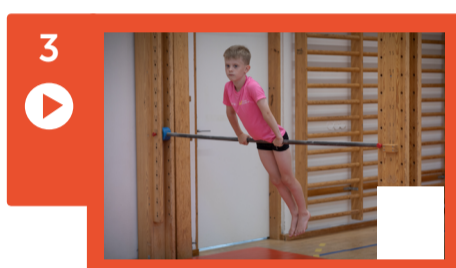
Hänga paket

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



Genomhukning

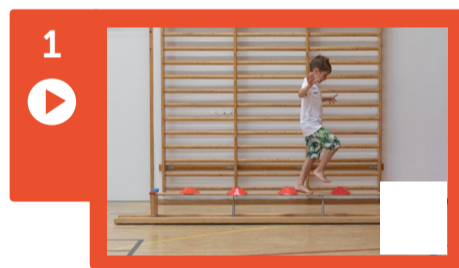
Genomhukning under räcket fram och tillbaka med benen mellan armarna. Kryp ihop och slå kullerbytta bakåt och framåt.



Jämväggande

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

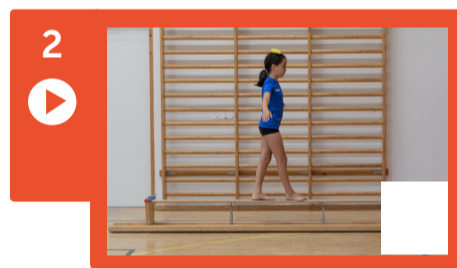
BÄNK



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.

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 ärtpåsarerna 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 knän 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.

FÖRFLYTTNING OCH DANS

Hitta musik med takt som passar att gå, springa och göra hopsasteg till



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.