

# GYMNASTIKMÄRKET 2

## UPPVÄRMNING

**Rockringsuppdrag** - Sprid ut rockringar, sätt på musik och rör er runt. När musiken tystnar; gör ett uppdrag i så många rockringar som möjligt innan musiken startar igen. Några förslag på uppdrag: doppa en kroppsdel, t.ex. magen, pannan, höger hand. Grodhopp i rockringen.

Checka av dina klarade övningar!

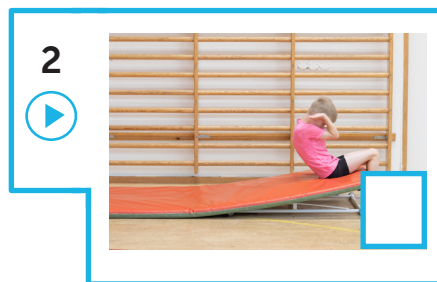
**Övningar med den här ikonen** kan ni se på film i Rörelsebanken. Se övningarna och mer via [gymnastik.se/rorelsebanken](https://gymnastik.se/rorelsebanken) och välj Märke 2

## MATTA



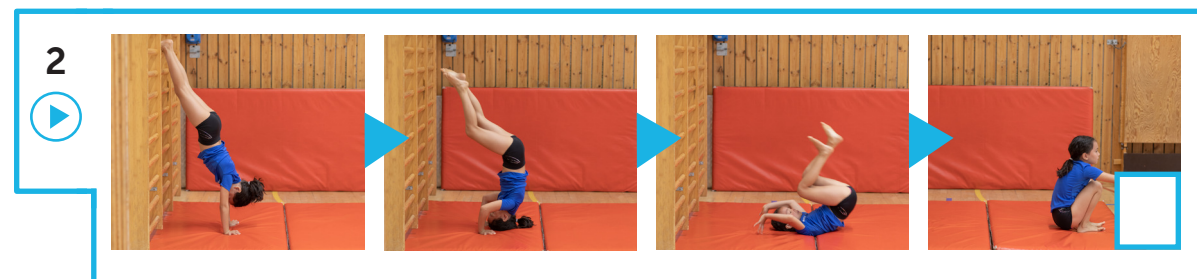
### Kullerbytta

Kullerbytta framåt på matta till stående. Undvik att sätta i händerna vid uppresning. Upprepas två gånger.



### Bakåtkullerbytta

Klistra hakan till bröstkorgen, ha rundad rygg och sätt händerna med handflatorna uppåt i höjd med öronen. Rulla bakåt, tryck ifrån med händerna.



### Bygga tak med nedrullning

Händerna i mattan, klättra upp med fötterna högt. Flytta händerna så nära ribbstolen som möjligt. Böj in huvudet och rulla ner i kullerbytta.

# GYMNASTIKMÄRKET 2

## RÄCK



### Sidhopp över räcke

Fatta tag i räckets med båda händerna, stöd på armarna, hoppa över räckets med benen 3 gånger i följd.



### Sidhopp över-under

Fortsätt runt under räckets 3 varv i följd utan att släppa taget.

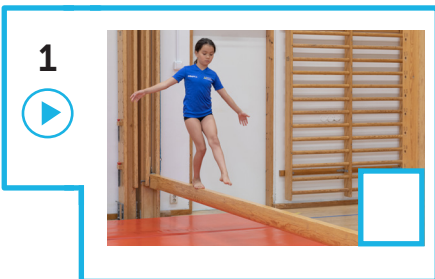


### Sving

Häng i räckets och skapa en pendling med kroppen. Raka armar och spänd kropp. Släpp händerna i bakåtsvingens högsta läge och landa kontrollerat.

*Variation: Släpp i framåtsvingens högsta läge. Vänd efter du har släppt händerna. Landa kontrollerat.*

## BÄNK/BOM



### Balansgång

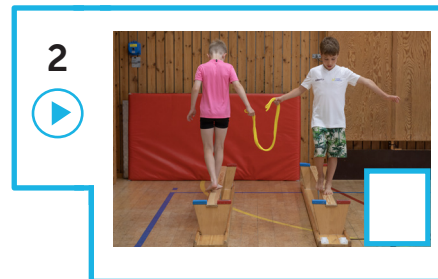
Fokusera blicken på en punkt framför dig. Använd armarna för att hålla balansen. Variera riktning, lutning och underlag.

#### Variation 1:

Stanna på mitten, ställ dig på ett ben luta dig framåt ut med armarna som ett flygplan.

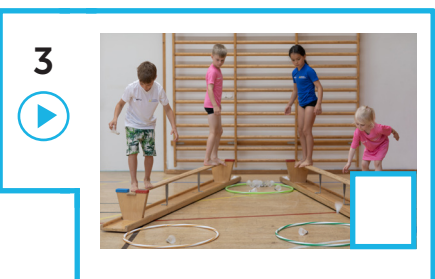
#### Variation 2:

Doppa foten bredvid bänken/bommen vid varje steg, framåt eller bakåt.



### Balansgång i par

Använd vända parallella bänkar. Den ena går framlänges, den andre baklänges med dubbelt hopprep emellan. Byt uppgifter efter en längd.



### Samarbetsbänken

Lös en uppgift balanseras på en bänk eller bom, till exempel flytta ärtbåsar. Kan utföras i par eller i grupp.

# GYMNASTIKMÄRKET 2

## LIANER

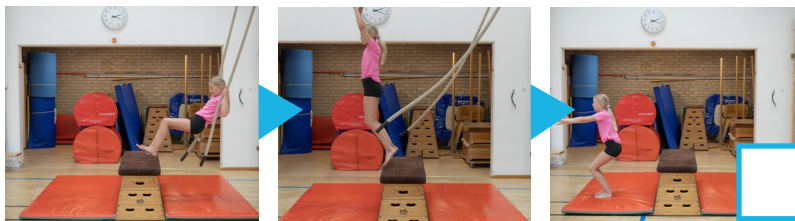
1



### Gunga över hinder

Gunga över hinder, landa på matta. Använd en eller två lianer. Svårighet 2-4 delar på plinten.

2



### Landa på plint

Börja lågt, höj efterhand. Avhopp framåt.

3



### Gunga med boll

Gunga framåt till plinten, greppa bollen med fötterna och gunga tillbaka igen.

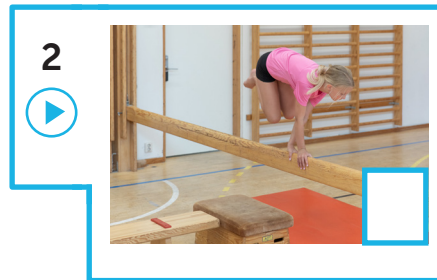
# GYMNASTIKMÄRKET 2

## HOPP



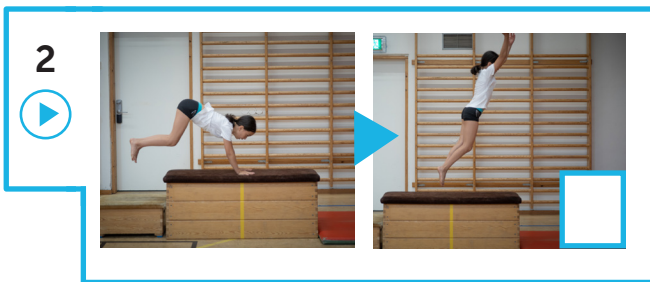
### Hopp över hinder

Spring på pallplintar och hoppa över hinder. Använd plint eller trolldrägar att hoppa över. Tjockmatta bakom. Hitta rytmen!



### Sidhopp över bom

Börja stillastående med båda händerna på bommen. Gör ett sidhopp över bommen, därefter med satstagnation. Hög bommen efterhand.



### Ljushopp från plint

Hopp från pallplint till huksittande, direkt ljushopp. Använd plint 3-4 delar på längden eller tvären beroende på önskad svårighet.

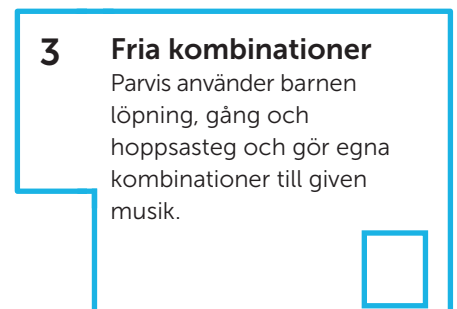
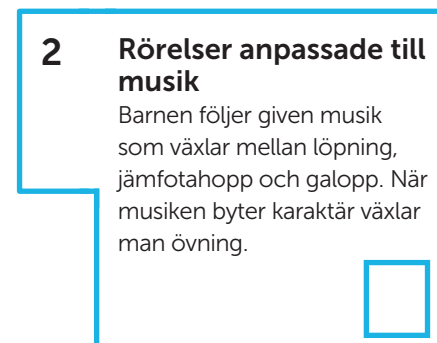
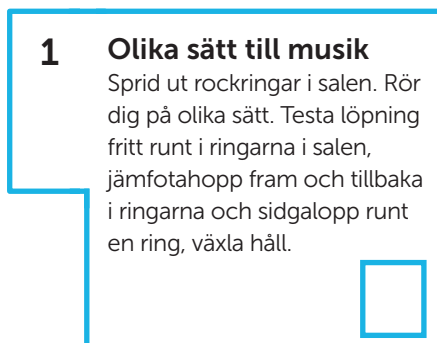


### Safety vault

Välj en fot att hoppa ifrån på. Sätt motsvarande hand på hindret, sedan motsatt fot och kliv igenom.

## FÖRFLYTTNING OCH DANS

Hitta olika musik med takt som passar för de olika rörelserna



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

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