

## UPPVÄRMNING

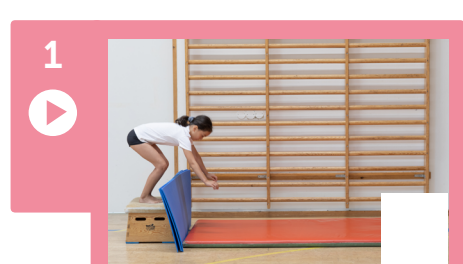
**Parkull** - Ett barn har en ärtpåse i handen och kullar sina kompisar. Den som blir kullad övertar ärtpåsen och fortsätter jaga. För att skydda sig kan kompisarna få "frizon" om de går ihop två och två för en kort stund för att sedan bli jagade igen. Bestäm i förväg hur länge paren får ha "frizon".

*Variant!* Barnen springer omkring parvis. Ett par med ärtpåsar jagar de övriga. Går de jagade paren ihop fyra och fyra har de "frizon" tills de släpper igen.

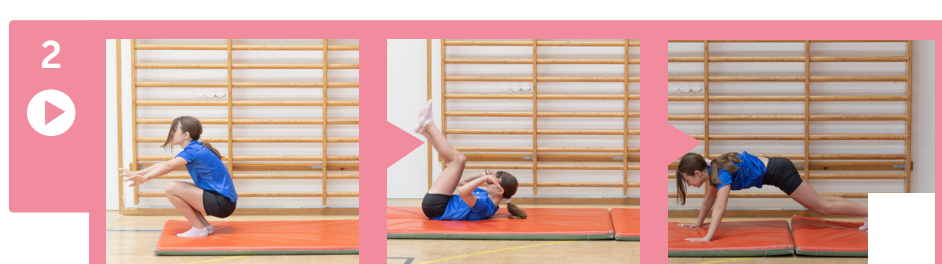
Checka av dina klarade övningar!

Se exempel på övningarna och mer via [gymnastik.se/rorelsebanken](http://gymnastik.se/rorelsebanken)

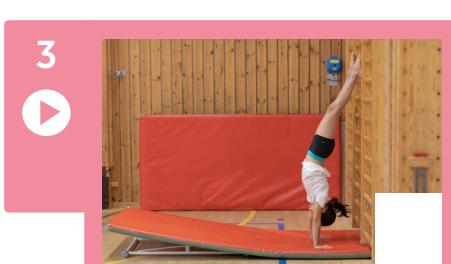
## MATTA

**Kullerbytta från pallplint**

Stående kullerbytta från pallplint över ett hinder. Viktigt med rundad rygg och infällt huvud.

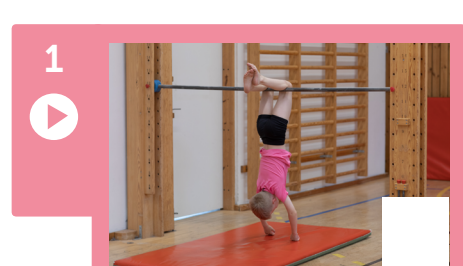
**Bakåtkullerbytta till spannung**

En variant som kräver lite extra kroppskontroll. Inläring på kil eller lutande plan. Landa i en spänd position i form av en planka (spannung).

**Handstående mot vägg**

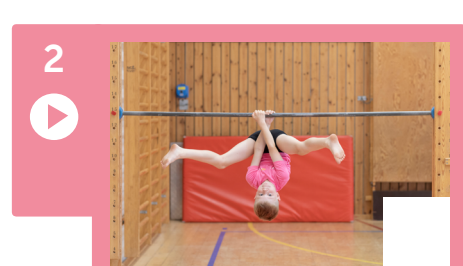
Uppspark från matta eller på lutande plan (satsbräda). Fötterna ska försiktigt nudda väggen, inte dunka in i den. Blicken bakåt mellan armarna.

## RÄCK

**Hänga knäveck**

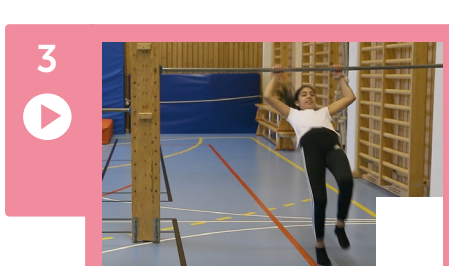
Häng upp och ner i knävecken. Släpp händerna, återgång, fatta tag i räcknet

*Utmaning?* Testa Bowling i knäveck.

**Fladdermusen**

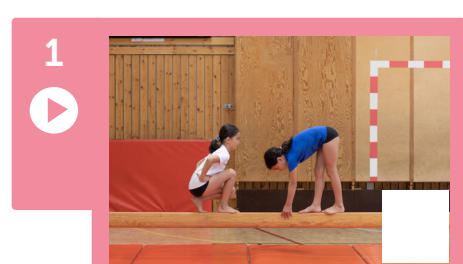
Utgå från hängande i knäveck. Ta tag i räcknet med korsade händer och släpp benen för att skapa en rotation. Matta.

*Tänk på!* Att korsa händerna mycket för att få bra snurr.

**Under bar**

Spring fram till räcknet, ta tag och svinga dig fram. Tryck fram höften i svingen.

## BOM

**Balansgång till mitten**

Gå i par från varsin sida tills ni möts på mitten av bommen. Gör en övning, vänd och gå balansgång tillbaka. Förslag på övningar: sitt på huk, gör ett hopp, sitt på rumpan eller stå på alla fyra.

*Något svårare?* Efter valfri övning, gör en 360 graders vändning och gå baklänges tillbaka. *Tips!* Låt först den ena välja övning och den andra speglar, byt sedan.

**Sengångare i rörelse**

Häng med hjälp av armar och ben under ett räck, en bom eller en gren. Förflytta dig långs med bommen. Testa både fram- och baklänges.

*Mer utmaning?* Häng rockringar som hinder att ta sig igenom.

**Sengångare i par**

Börja från varsin sida. När ni möts på mitten gör "High Five" och gå sen baklänges tillbaka.

## RINGAR

Övning 1 och 2: ringar i huvudhöjd. Övning 3: axel- eller huvudhöjd. Gemensamt för alla övningar: matta

**Flå katt**

Börja stående och gör sedan en bakåt- eller framåtrotation flera gånger i rytmisk följd. Tänk på att landa tyst och mjukt.

**Karusellen**

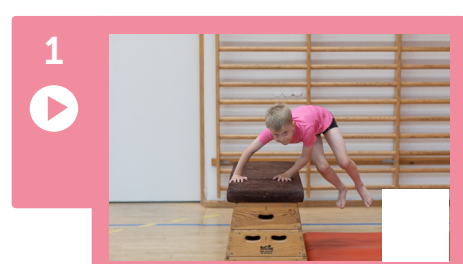
Fötterna mitt under ringarna, ta fart genom fall med raka armar. Snurra runt flera varv som i en karusell.

**Dykning framåt**

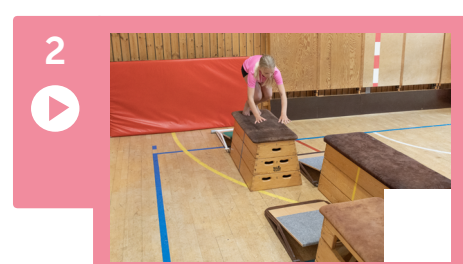
Börja sittande i ringarna med axlarna framför linorna. Fatta tag i ringarna och dyk framåt. Trä ur benen. Mottagning med en hand på barnets axel och en om ryggen.

*Tips!* För att inte fastna, ta av skorna.

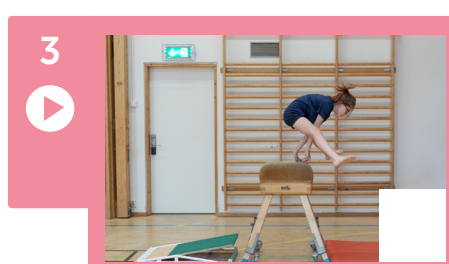
## HOPP

**Grupperat sidhopp över plint**

Lägg tyngden på armarna och håll fötterna samlade i luften. Plinten i 3-6 delar. Utförs med eller utan satsbräda.

**Mellanhopp i följd**

Mellanhopp till nigsittande, handisättning och nedhopp åt sidan, med eller utan satsbräda – direkt mellanhopp till nigsittade osv. Plintar 3-6 delar.

**Bockhopp**

Grenhopp över låg bock. Använd satsbräda, bock och matta.

*Tips!* Inläring med bänk, pallplint, bock, matta eller bockhopp över viltkudde. Mottagning behövs!

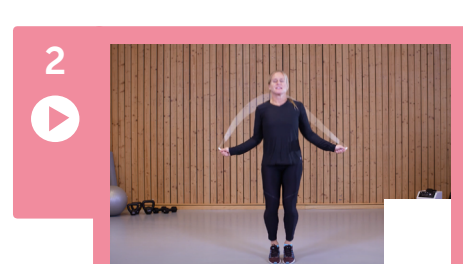
## HOPPREP

Generellt för hopprep: Prova att hoppa rep i takt till musik!

**Jämfota hopp**

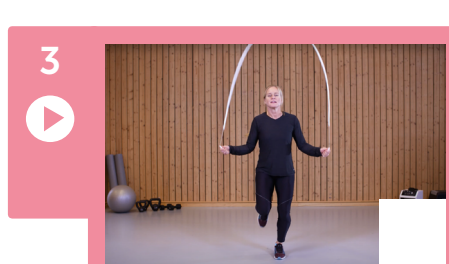
Starta med repet bakom kroppen, veva repet med underarmarna och handlederna. Håll armarna nära kroppens sidor.

*Tips!* Hoppa med skor och hopprepets längd tag upp till armhålan.

**Baklänges**

Veva hopprepet baklänges. Håll armarna nära kroppens sidor.

*Utmaning?* Testa att byta riktning från baklänges till framlänges.

**Springsteg**

Joggingsteg över repet, växla mellan höger och vänster fot. Lyft knäna framåt, uppåt när du gör springsteg.