

GYMNASTIKMÄRKET 8

UPPVÄRMNING

▶ **Flest i långrep** - Hur många kan samtidigt hoppa i samma långrep.

☐ 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 och välj Märke 8

MATTA/TJOCKMATTA



Kullerbytta upphopp (i takt)

Två kullerbyttor framåt i följd till stående med upphopp emellan.

Variant: Prova att göra kullerbyttorna parvis i takt.



Kullerbytta över kompis Vändning bakåtkullerbytta

Kullerbytta framåt över liggande kompis, upphopp direkt vändning 180 grader kullerbytta bakåt.



Handstående nedrullning i bomsadel

Jämväggande bomsadel, handisättning med raka armar. Handstående nedrullning.

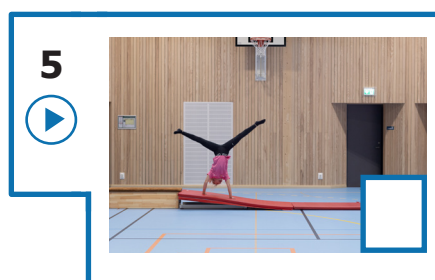
Tips: Sträva efter att stå utan stöd.



Handstående mot vägg

Sparka upp i handstående med stöd mot vägg.

Variant: Prova att stå på händer med magen mot väggen.



Hjulning i lutande plan

Hjulning åt valfritt håll.

GYMNASTIKMÄRKET 8

RÄCK



Pendling med avhopp över räck

Handstödjande pendling framåt - bakåt - framåt. Avhopp bakåt över räcketen. benen tre gånger i följd. Räck i jämnhöjd.



Sidhopp över räck

Upphopp till huksittande på plint på tvären framför räcketen. Sidhopp över räcketen ner på tjockmattan.



Kullerbytta över räck

Upphopp till jämväggande på räck. Kullerbytta över räcketen ner på plint på längden. Satsbräda, plint 5 delar, räck 15-16, matta.



Överkast med trampett

Överkast med samlade ben. Överkast på räck med hjälp av trampett eller satsbräda.



Överkast i följd

Överkast i följd med samlade ben. Utföres tre gånger i följd med hjälp av trampett eller satsbräda.

GYMNASTIKMÄRKET 8

STYRKA OCH SMIDIGHET (DUBBELBOM)



Benväxling

Stöd med en hand på undre och håll med en hand på övre bommen. Lyft med samlade ben över till andra sidan bommen. Byt grepp, upprepa åt motsatt håll. Förflytta dig framåt längs med bommen.



Kullerbytta framåt och bakåt runt bom

Stå på nedre bommen, hoppa upp till jämvägende på övre bommen. Kullerbytta framåt runt bommen till sittande på undre bommen. Nedgång med kullerbytta bakåt.



Överkast runt bom

Sitt på nedre bommen, överkast till jämvägende på övre bommen.



Plankhopp

Från jämvägende på övre bommen. Plankhopp ner. Tummarna mot varandra!



Armgång

Armgång med dubbelbom. Armgång på sidan med växelvis förflyttning mellan bommarna, upp-upp-ner-ner.

GYMNASTIKMÄRKET 8

TRAMPETT

Lämna aldrig eleverna ensamma med trampetten. Var med som mottagare



Gruppering med satsbräda och trampett

Grupperat hopp över hinder t.ex. mattulle, skumplint, viltkudde.



180 grader med satsbräda och trampett

Grupperat hopp över hinder med halv vändning.



Sidhopp med satsbräda och trampett

Sidhopp över plint med rak kropp.



Krysshopp

Krysshopp över hinder.



Handstående i trampett

Stå i omvänd trampett. Studsa i trampetten med rumpan upp mot taket några gånger, studs till handstående mot vägg via gruppering eller pikering.



Handstående i trampett med ansats

Kort ansats på bänk eller golv. Jämfota upphopp till handstående mot vägg.

GYMNASTIKMÄRKET 8

HOPPKOMBINATIONER

Det kan ibland vara bra med en mottagare i anslutning till redskapet beroende på elevernas färdigheter. Tänk alltid på säkerheten!



Mellanhopp, ljushopp, mellanhopp

Mellanhopp upp till huksittande, hopp ner på satsbräda - direkt mellanhopp till huksittande. Steg framåt, ljushopp ner.



Mellanhopp, ljushopp, sidhopp

Mellanhopp upp till huksittande, hopp ner på satsbräda - direkt sidhopp.



Mellanhopp, ljushopp, grenhopp

Mellanhopp upp till huksittande, hopp ner på satsbräda - direkt mellanhopp till huksittande. Grenhopp ner.



Liansving med sidhopp

Svinga med hjälp av lianer över plint, landa, direkt sidhopp över nästa plint.



Liansving med kullerbytta

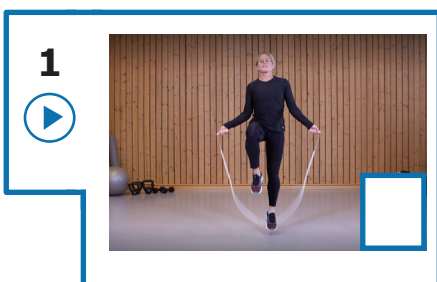
Svinga med hjälp av lianer över plint, landa, direkt kullerbytta på plint.



Liansving med grenhopp

Svinga med hjälp av lianer över plint, landa, direkt mellanhopp till huksittande. Grenhopp ner.

DUBBELREP



Höga knän

Varannat hopp är jämfota och på varannat kan du göra knälyft.



Dubbelsnurr

Repet vevas två varv på ett hopp.



Styrkeövningar

Utmanande styrkeövningar med hopprep.