

# GYMNASTIKMÄRKET 9

## UPPVÄRMNING

- ▶ **Kortleksstyrka** - Ge alla deltagare var sitt spelkort. Man springer på linjer och försöker kulla varandra. När deltagarna kullar varandra, så måste de byta spelkort med varandra. Stoppa leken efter ca 30 sekunder och ropa ut en styrkeövning, t.ex. armhävningar. Man gör så många repetitioner som ens spelkort visar. Variera mellan olika styrkeövningar.

☐ 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 9

## MATTA



### Liansving med kullerbytta

Svinga med två lianer över ett hinder. Landa, direkt kullerbytta.



### Liansving vändning bakåtkullerbytta

Svinga med två lianer över ett hinder, 180 graders vändning, landa, direkt kullerbytta bakåt. Bänk, skumplint, voltkudde.



### Hjulning från bänk

Hjulning från bänk ner på matta. Gör handisättning uppe på bänkarna och landa med fötterna nere på mattan på golvet. Tre bänkar i bredd, matta ovanpå och matta på golvet nedanför.



### Rondat

Rondat ner från bänk. Sätt händerna på bänkarna, landa med samlade ben på mattan på golvet. Tre bänkar i bredd, matta ovanpå och matta på golvet nedanför.



### Handstående nedrullning

Handstående nedrullning på matta.

# GYMNASTIKMÄRKET 9

## RÄCK



### Jämvägende med handstående nedrullning

Upphopp till jämvägende. Nedgång till handstående nedrullning. Räck i midjehöjd.



### Djuphopp

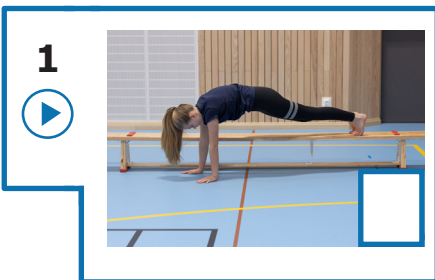
Fatta räckets med raka armar. Ta fart med ett ben, pendla med samlande ben framåt och svinga kroppen under räckets, höften nära räckets. Släpp taget i svängen. Räck i axelhöjd.



### Överkast från stående

Överkast upp till jämvägende, avhopp genom vipp bakåt. Räck i axelhöjd.

## STYRKA OCH SMIDIGHET



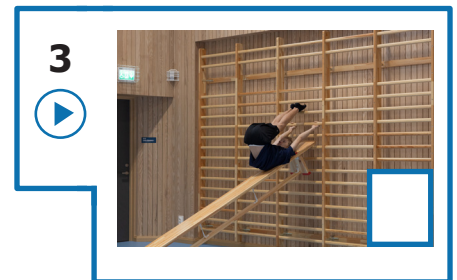
### Vandrande plankan

Händerna i golvet, fötterna på bänken, rak kropp, förflyttning framåt på händerna, omväxlande upp på bänken - ner på golvet. Två bänkar i rad.



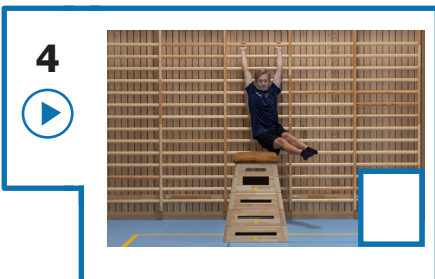
### Sick-sack hopp

Sick-sackhopp framåt över bänk. Jämfota, ett ben, andra benet.



### Liggande benlyft ribbstol

Ryggliggande på lutande plan. Fatta med raka armar. Lyft benen tills fötterna nuddar ribbstolen, tillbaka igen. Upprepas fem gånger.



### Benlyft över plint

Häng i ribbstol i raka armar. Benlyft över plint fram och tillbaka. Tre omgångar.



### Jämfotahopp plint

Jämfotahopp upp och ner på plint utan handisättning.



### Rygglyft på plint

Ligg på plinten med överkroppen utanför. En partner håller på benen. Armarna korsade på bröstet, alternativt armarna rakt fram. Lyft med rakt överkropp.

# GYMNASTIKMÄRKET 9

## TRAMPETT

Lämna aldrig eleverna ensamma med trampetten. Var med som mottagare



### Hopp från plint till trampett

Upphopp till huksittande på plint – direkt nedhopp i trampett. Valfritt hopp ut i tjockmattan.



### Bockhopp från plint i trampett

Upphopp till huksittande på plint – direkt nedhopp i trampett. Grenhopp över hög bock.



### Olika hopp till mattberg

Raka hopp upp till stående på mattberg, t.ex. ljushopp, x-hopp, grupperat hopp, famehopp. Mottagare vid sidan av mattberget.



### Kullerbytta till grensitt

Kullerbytta till sittande med delade ben på mattberg. Ansats på golv.



### Volt upp på mattberg

Volt upp på mattberg med ansats. Mottagare vid sidan av mattberget.

# GYMNASTIKMÄRKET 9

## HOPPKOMBINATIONER

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



### Sidhoppskombination i nivåer

Upphopp med satsbräda på hög plint till huksittande. Sidhopp ner på lägre plint intill. Sidhopp ner alt avhopp framåt.



### Upphopp harskutt över plint

Upphopp till huksittande. Handisättning fram på plinten – sidhopp ner till höger direkt sidhopp tillbaka över till vänster. Upprepa sidhoppet flera gånger.



### Kullerbytta - ljushopp

Kullerbytta framåt på plint med ansats. Ljushopp direkt efter kullerbyttan. Första plinten på längden, andra plinten på tvären.



### Katthopp över bock

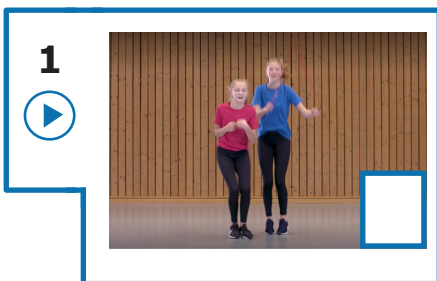
Ansats upphopp till huksittande. Direkt grenhopp över bocken.



### Grenhopp över plint på längd

Grenhopp över plint på längden.

## HOPPREP



### En med, en utan rep

I par, en av er vevar och sedan hoppar ni tillsammans. Testa gärna olika trick.



### Hopprepresan

Med ett hopprep hoppar/reser du runt dina kompisar.