Förslag på lektionsplaneringar i rytmisk gymnastik

För den som önskar inspiration på hur ett träningspass kan se ut samt hur progressionen kan planeras så finns här sju lektionsplaneringar att ta del av. Lektionerna är 75 min per gång.

Lektion 1

Syfte: Visa upp gymnastiken, lära känna varandra och redskapen. Även introduktion med boll, namnlekar och blandad bana.

- Presentation, *5-10 min*
- Uppvärmningsdans eller lek i lag/stafett, *5 min*
- Stretch, *15 min*
- Bana med blandade stationer, *20 min*
- Handredskapsteknik med boll, *15 min*
- Lek och avslut, *10 min*

Presentation

- Hälsa välkommen och presentera er. Berätta om er gymnastikbakgrund.
- Berätta vad rytmisk gymnastik är, att vi gör många olika saker som hjular, dansar, står på händer, jobbar med handredskap och har uppvisningar.
- Visa upp de fem handredskapen och berätta vad de heter. Visa någon övning med respektive redskap.

Uppvärmning

- Uppvärmningsdans. Säg att vi kommer att öva på danserna många gånger.
- Stretch (visa tydligt hur t ex spagatstretch ska utföras. Pressa inte på någon utan visa på er själva) Räkna med att stretchen tar längre tid första lektionen.

Bana

Blandade stationer där syftet är att se vilken nivå de aktiva är på.

- Blandade mattövning på matta, kullerbytta, hjulning. Barnet säger sitt namn (ledaren passar)
- Harskutt
- Stödgång
- Balansbrädor
- Balansgång på uppochnedvänd bänk
- Hoppa rep

Handredskap boll och namnlek

- Öva studsar på golv, fånga med en hand.
- Kasta från en hand till den andra.
- Gör åttor.
- Kasta bollen till kompisen bredvid. Kasta med höger hand och fånga med vänster.
- Stå upp i ring och studsa bollen till kompisen bredvid som ska fånga den med enhandsgrepp underifrån. Den som studsar säger sitt namn. Stegring: Lägg på fler bollar så flera bollar roterar i ringen.
- Sitt i ring och rulla bollen och säg mottagarens namn.

Lek och avslut

- Välj en enkel kull-lek som alla förstår och känner igen, tex banankull. När bananen skalas så säger man sitt namn.
- Ledarna samlar alla i ring och försöker komma ihåg allas namn. Lägg in närvaron.

Lektion 2

Syfte: fortsätta med handredskapet boll samt träna kullerbytta framåt.

- Uppvärmningsdans (samma som förra veckan) eller lek i lag/stafett *5 - 10 min*
- Stretch (kom ihåg att värma upp handlederna) *15 min*
- Handredskapsteknik med boll *15 min*
- Bana: 6-8 stationer (minst 2 stationer med boll och 2 med kullerbytta framåt) *25 min*.
- Lek och avslut *10 min*

Handredskap boll

Exempel på bashanteringar med boll: studs på golv/kropp, rullning på kropp, åttor, fånga bollen i en hand från högt kast

- Öva studsar på golv, fånga med en hand.
- Kast med en hand, fånga målvaktsfång. Stegring: fånga med samma hand som kastade.
- Kasta från en hand till den andra.
- Kasta och fånga två och två.
- Stå upp i ring och studsa bollen till kompisen bredvid som ska fånga den med enhandsgrepp underifrån. Stegring: Lägg på fler bollar så flera bollar roterar i ringen.
- Kasta bollen till kompisen bredvid dvs kasta med höger hand och fånga med vänster.
- Rulla bollen, hjula, fånga upp den.

Stationer med boll

- Kasta mot en vägg med enhandskast och fånga med samma hand eller målvaktsfång.
- kasta med höger och fånga med vänster därefter tvärtom.
- Öka avståndet från väggen genom att lägga markeringar på golvet med olika avstånd från väggen där man ska stå och kasta.
- Gå på streck och studsa bollen, fånga med en hand.
- Stå eller gå på bänk och studsa bollen på golvet.

Stationer med kullerbytta

- Förövningar till kullerbytta: ligg på rygg och rulla båt, sträck fram händerna, ev bli uppdragen av ledare eller res upp själv utan att sätta i händerna (lär in att titta på magen, knip fast en ärtpåse eller rep under hakan så nacken blir rundad, rulla mjukt, ledaren passar under nacken).
- Kullerbytta framåt med lutning (lägg en träsatsbräda under mattan).
- Rulla en boll, gör kullerbytta och fånga bollen.

Lek med boll och avslut

- sitt i ring, rulla bollen till varandra och säg egna namnet, lägg till en boll, därefter en till så tre bollar rullar samtidigt efter varandra.
- Bollstafett: Parövning. En hänger stol i ribbstolarna och har bollen i knät. Kompisen springer till andra sidan hallen och tillbaka och tar bollen och byter plats i ribbstolen. Kör tre varv var.
- Ledarna samlar alla i en ring och avslutar. Lägg in närvaron.

Lektion 3

Syfte: introducera handredskapet tunnband samt träna hjulning.

- Uppvärmningsdanser, två olika. Introducera en ny dans, *0 min*
- Stretch, *15 min*
- Handredskapsteknik med tunnband, *15 min*
- Bana: 6-8 stationer (minst 2 stationer med tunnband och 2 med hjulning), *25 min*
- Lek och avslut, *10 min*

Handredskap tunnband

Exempel på bashanteringar med tunnband: rullning på kropp/golv, rotation av tunnbandet på handen eller kroppen, blädder, passera genom tunnbandet.

- Stå upp i ring och snurra tunnbandet på handen, byt hand, snurra bredvid, framför, över kroppen.
- ”Hoppa hopprep” med tunnbandet på stället.
- Öva spinnrullning mot mitten av ringen, fånga med benen.
- Rulla tunnbandet till kompisen bredvid dvs rulla med höger och fånga med vänster.
- Rulla tunnbandet till varandra och säg ert namn
- Kasta och fånga med en hand på stället. Kasta och fånga bakom ryggen eller framför kroppen.
- Två och två: rulla eller kasta till varandra och fånga. Ett eller två tunnband. Vanliga kast eller diskuskast. Fånga med hand, fot eller bakom rygg.

Stationer med tunnband

- Kasta mot en vägg med enhandskast och fånga med samma hand. Stegring: kasta med höger och fånga med vänster därefter tvärtom.
- Öka avståndet från väggen genom att lägga markeringar på golvet med olika avstånd från väggen där man ska stå och kasta.
- ”Hoppa hopprep” med tunnbandet från en sida av hallen till en annan.
- Rocka med tunnbandet och gå från en sida av hallen till en annan.
- Spring med tunnbandet roterandes på foten.
- Parövningar: en håller tunnbandet och en gör kullerbytta igenom.

Stationer med hjulning

- Förövningar: lär in tekniken ”hand-hand-fot-fot”, fråga åt vilket håll de vill hjula. Harskutt över bänk, stödgång på bänk, bygga tak, fölsparkar, hjula/skutta över plintlock eller bänk med rätt teknik.
- Hjula på matta. Stegring: gör flera hjulningar på rad.
- Hjula rakt. Hjula mellan lianer, hjula på strecken, mellan mattor eller andra hinder.
- Hjula på en hand, på armbågar eller ned till golv.
- Hjula genom tunnband.

Lek med tunnband

- Musikstopp: Rocka med tunnbanden till musik, spring, gå, rocka på halsen, magen, kroppen. Hoppa hopprep genom tunnbanden, gör spinnrullningar
- Musikstopp: Lägg tunnbanden på golvet, när musiken slutar springer alla till ett tunnband och ställer sig i en balans. Ta bort tunnband allt eftersom så de behöver stå flera gymnaster i samma tunnband.
- Sten-sax-påse med tunnbanden på golvet och hoppa från två håll.
- Tre i rad.
- Ledarna samlar alla i en ring och avslutar. Lägg in närvaron.

Lektion 4

Syfte: introducera redskapet band samt träna balanser.

- Uppvärmningsdanser 2st, *10 min*
- Stretch öva spänning i kroppen, gärna vid ribbstol, *10 min*
- Handredskap, band, *15 min*
- Bana: 6-8 stationer, minst 2 stationer med balans och 2 med band, *25 min*
- Lek och avslut, *10 min*

Handredskap band

Exempel på bashanteringar med band: spiraler, serpentiner, passera igenom/över bandet, echappé/släpp.

- Stå i ring eller utspritt och öva på olika bashanteringar
- Öva kast. obs! se till att de kastar åt samma håll, tex står på led och alla kastar framåt. Kastet ska vara högt, ej spjutkast.

Stationer med band

- Stå på balansbräda med band
- Stå på bänk och gör figurer med band: stegring gör balansövningar samtidigt
- Stå på pallplint och gör balanser med band
- Öva kast (se till att inga hinder finns framför)

Stationer balans

Svårighetsbalanser: passé, flygplan, 180-grader, ring. På hel fot eller på tå. Viktigt med tydlig form och fixering, räkna till tre.

- Stå på golv och spotta med blicken. Stegring: stå på plintlock eller bänk och spotta. (lär in att titta rakt fram, ej ner, fokusera på en punkt)

- Balansgång på bom eller uppochnedvänd bänk. Gå framåt, bakåt, med höga sparkar, gå fram och vänd på mitten
- Balansera på bänk eller balansbräda. Stegring: gör balansövningar
- Stå vid ribbstol och öva passé, 180-grader etc.

Lek med band

- Musik och dans med band: hitta på egna rörelser och dansa fritt. Spela olika sorts musik och dansa fritt efter den
- Musikstopp
- Spegelkull, stå i balans
- Ledarna samlar alla i en ring och avslutar. Lägg in närvaron.

Lektion 5

Syfte: introducera redskapet rep samt träna handstående.

- Uppvärmningsdanser 2st, *10 min*
- Stretch, *10 min*
- Handredskap, rep, *15 min*
- Bana: 6-8 stationer, minst 2 stationer med rep och 2 med handstående, *25 min*
- Lek och avslut, *10 min*

Handredskap rep

Exempel på bashanteringar med rep: rotation av repet, hopp igenom repet, släpp, lassosvängar.

- Stå i ring eller led och öva rephoppning: enkelhopp, dubbelhopp, bakåt, framåt, kors mm (lär ut rätt teknik med armbågarna i sidorna och mjuka hopp och landningar. Se till att fötterna har värmts upp ordentligt innan)
- Stå i ring eller led och öva släpp och fång
- Öva kast och fång, enskilt och i par

Stationer med rep

- Öva upp fötter och vader: hoppa 10 hopp på satsbräda vid ribbstol, gör tåhävningar, hoppa upp och ned på en bänk eller plintlock (obs mjuka landningar)
- Hoppa 10 hopp i tjockmattan
- Hoppa 10 hopp i en rockring som ligger på golvet
- Stå i rockringen och gör släpp och fång

- Stå på en röd matta och kasta upp dubbelvikt rep och fånga utan att gå från mattan. Stegring: kasta, gör en gåsnurr eller hjula, fånga repet.
- Långhopprep: hoppa över ormen, hoppa in och hoppa ut, hoppa ström, hoppa doubledutch dvs med bägge fötterna, hoppa enkelrep inne i bågen, hjula in och ut, gör övergång in och ut, hoppa dubbelrep

Stationer med handstående:

- Förövningar: Harskutt över bänk, stödgång på bänk, bygga tak, fölsparkar. Öva spänning i kroppen.
- Häng i räck och pendla
- Rulla stock
- Stå mot vägg. Stegring: försök lyfta ena handen, vagga fram och tillbaka från ena handen till den andra
- Stå med ledare som passar
- Stå mot vägg på upphöjt underlag, tex plintlock

Lek med rep

- Fritt hoppande i långhopprep, gärna flera långhopprep på gång samtidigt för att undvika kö. Stegring: Hoppa enkelrep inne i långhopprepet, hjula/gör övergång in och ut ur bågen.
- Ledarna samlar alla i en ring och avslutar. Lägg in närvaron.

Lektion 6

Syfte: träna piruetter och balansövningar.

- Uppvärmningsdanser 2 st, *10 min*
- Stretch, öva spänning i kroppen, *10 min*
- Piruett.,*15 min*
- Bana: 6-8 stationer, minst 2 stationer med piruett och 2 med balans, *25 min*
- Lek och avslut, *10 min*

Piruett

Svårighetspiruetter: Passé, attityd, arabesque, ring. Tydlig form och fixering under hela rotationen (minst 180 grader) Tydligt och stabilt avslut.

- Spotta (gå diagonal och spotta mot hörnet, gör gåsnurrar och spotta)
- Gåsnurrar på golv. Stegring på plintlock eller bänk
- Stå i passé vid ribbstol (visa hur tån ska vara jämsides med knät)
- Öva preparering (fjärde position, tyngden på främre benet)
- Öva passépiruett på golv. Stegring: på plintlock eller bänk

Stationer med piruett

- Flera gåsnurrar på streck med spottning. Stegring: gå på tå
- Gå på tå på bänk

Stationer med balansövningar

- Balansgång på bom eller uppochnedvänd bänk. Gå framåt, bakåt, med höga sparkar, gå fram och vänd på mitten
- Balansera på bänk eller balansbräda. Stegring: gör balansövningar som passé, flygplan
- Stå vid ribbstol och öva passé, 180-grader etc.

Lek med piruett

- Lek valfri enkel, välbekant och ej koncentrationskrävande lek.
- Ledarna samlar alla i en ring och avslutar. Lägg in närvaron.

Lektion 7

Syfte: träna svårighetshopp och blandade akrobatiska övningar.

- Uppvärmning med spring, hoppsahopp, höga knän, sparka rumpan, *10 min*
- Stretch, värm upp tår och vrister noga, *10 min*
- Svårighetshopp, *20 min*
- Bana, minst två stationer med hopp och två med blandade akrobatiska övningar (hjulning, handstående kullerbytta), *20 min*
- Lek och avslut, *10 min*

Hopp

Svårighetshopp: sax, hjort, kosack, spagat. Tydlig flygfas, fixering och form. Mjuk och stabil landning.

- Lär ut: titta upp, rak i kroppen, armar sträckta i öronhöjd (inget flaxande)
- Chassé. Öva in rätt teknik så det inte blir passgång, samma teknik som hoppsahopp.
- Öva höga sparkar för saxhopp obs! ej fällkniv) visa formen för hjorthopp och kosack sittande på golvet, öva kosackbalans på golv
- Öva saxhopp, hjorthopp

Stationer med hopp

- Tåhävningar
- Hoppa på satsbräda och landa i tjockmatta

- Gör saxhopp eller hjorthopp på långmatta
- Hoppa rep (obs: mjuka landningar)

Stationer med blandade akrobatiska övningar

Akrobatiska övningar: Hjulning, handstående, kullerbytta framåt och bakåt, övergång framåt och bakåt

- Välj ut stationer från tidigare lektioner men ha gärna med minst ett par stödjeövningar som fölsparkar, stödgång, harskutt etc

Lek med hopp

- Lek valfri enkel, välbekant och ej koncentrationskrävande lek.
- Ledarna samlar alla i en ring och avslutar. Lägg in närvaron.