Lektionsförslag

Dessa lektionsupplägg kombinerar lek, uppvärmning, cirkelträning och rörlighet för att skapa ett roligt och strukturerat träningspass i en truppgymnastikhall eller i en vanlig skolidrottshall. Fokus ligger på rörelseglädje, grundstyrka och kroppskontroll, och övningarna kan enkelt anpassas efter gruppens nivå och vilken hall som finns tillgänglig.

Upplägg i hall för truppgymnastik

Börja gärna med en lek!

Stå på ett ben och snurra på en fot
Stå på ett ben och vinka med en fot
Stå på ett ben och lyft knä mot mage
Stå på ett ben och jobba fram till flygplan

Kom ner på golvet för:
Höftstretch
Baksida lår stretch
Axelsnurrar
Bröstöppning

Fasttrack /airfloor
Gå/jogga
Gå/jogga i sicksack
Hoppa i sidleds
Hoppa ljushopp

Cirkelträning är huvuddelen av passet där deltagarna delas in i mindre grupper till varje övning. En övning körs under 1 minut och sen byter man övning. Kör två varv med en kort vattenpaus i mitten. Använd dig av 7-10 övningar beroende på hur många deltagare du har och låt dem vara 2-5 deltagare per station.

1. Bygga torn av klossar
2. Planka med konor till rygg
3. Knäböj med skivstång eller hantlar (går även att köra med egen kroppsvikt)
4. Harskutt över bänkar
5. Dead bug
6. Jogga/gå till hopp
7. Ryggresning med ärtpåse bakom rygg
8. Utfall i tre riktningar
9. Enarms axelpress med hantel
10. Ryggliggande spänning mellan klossar

Avsluta med höftstretch och stretch för baksida lår.

Upplägg i skolidrottshall

Börja gärna med en lek.

Uppvärmning i ett eller två led (gärna barfota och på en ansatsmatta om det finns)
Gå på tå
Gå på hälar
Gå på insidan av foten
Gå på utsidan av foten
Gå framåt och svep armarna uppåt sträck och sen sjunk ihop med fingrarna mot golvet
”Mjukjogga/gå” framåt genom att sätta i tårna först och rulla ner på hälarna. Små och korta rörelser
”Mjukjogga/gå” i sicksack dvs. ett lite större kliv till höger och vänster.
Benspark framåt med sträckt främre ben och peka med tårna

Kom ner på golvet på alla fyra för:
Skulderpressar
Knästående rotationer
Handpromenad
Lyft handflator

Cirkelträning är huvuddelen av passet där deltagarna delas in i mindre grupper till varje övning. En övning körs under 1 minut och sen byter man övning. Kör två varv med en kort vattenpaus i mitten. Använd dig av 7-10 övningar beroende på hur många deltagare du har och låt dem vara 2-5 deltagare per station.

1. Rulla köttbulle
2. Upphopp på tunnmatta
3. Planka med fötter på bänk och promenera runt bänken (alt. Gå med händerna på bänken om den blir för tung)
4. Enbens fotdopp från bänk
5. Armlyft över konor
6. Gå/jogga i tjockmatta
7. Situps med ärtpåsar
8. Kasta ärtpåse på ett ben
9. Bygga tak eller stå i ett uppochnervänt V
10. Enbens knäböj till plint eller kloss

Avsluta med liggande bendrag och benvickningar.

Lektips

1, 2, 3! Placera ut rockringar, ärtpåsar, konor eller vad du har att tillgå i hallen och låt varje deltagare ställa sig vid ett av föremålen (vid många deltagare kan de stå två och två). Ropa sen ut siffran 1, 2 eller 3. När du ropar 1 ska alla deltagare köra en knäböj på stället. När du ropar 2 ska alla deltagare sätta sig på golvet i/vid redskapet (eller på kanten av en bänk/airfloor om deltagaren har svårigheter att komma ner till golvet). När du ropar 3 ska alla deltagare byta plats med en annan deltagare. Upprepa siffrorna i olika ordningsföljd och successivt i ett högre tempo. Leken bjuder på skratt, minnesträning, styrka för benen, lite pulshöjning och rörlighet.

Sockerbitsmasken! (Hall med skumgrop krävs.) Dela in gruppen i två jämna lag där alla förutom en i varje lag har en ”sockerbit”/skumkloss. Laget står i två led och den personen som står längst fram har ingen sockerbit. De andra deltagarna placerar sockerbiten på magen och klämmer fast den mot personen framförs rygg. Nu ska laget samarbeta och gå runt en bana som du snitslat upp. En bra start är att bara placera en kona några meter längre fram som de ska runda och på sikt kan du göra en bana med flera svängar. Säg klara, färdiga, gå och låt deltagarna ta sig runt banan och tillbaka till startpunkten med sockerbiten mot magen under hela resan utan att hålla i den eller nudda den med händer /armar. Tappar någon i laget sockerbiten så får man börja om från början. Laget först i mål vinner.

Stafett! Dela in gruppen i två till fyra lag beroende på hur stor gruppen är. Deltagarna ställer/sätter/lägger sig i ett led och personen längst fram i ledet håller i en skumboll eller skumkloss. Här kan du variera mellan olika utmaningar som att göra en knäböj och skicka bollen vidare till nästa person som gör en knäböj. Sitta på rumpan och låta deltagarna skicka bollen bakåt i ledet med hjälp av bara fötterna. Stå i en planka och rulla bollen under kroppen. Stå upp och kasta bollen från deltagare till deltagare osv. Bara fantasin sätter stopp.

Musikstopp! Spela musik och ge deltagarna en rörelse under tiden musiken spelar. När musiken stannar ska deltagarna stå stilla och du ger dem en ny rörelse tills när musiken börjar spela igen. Eller så låter du deltagarna dansa eller jogga/gå och när musiken stannar ger du dem en övning de ska utföra tills musiken börjar spela igen.

Jobba i takt till musik

Något som är roligt och stimulerande är att röra sig i takt till musik. Varför inte göra en egen dans eller låt deltagarna göra olika rörelser i takt till musik över golvet?

Låtförslag Can´t stop the feeling med Justin Timberlake
Gå i takt till musiken och räkna åttor
Gå i takt till musiken och klappa i takt samtidigt
Gå i takt till musiken och klappa på takt ett och fem
Gå i takt med ett benlyft framåt
Gå i takt och runda ryggen (Svanka framåt på takt 1-4 och runda ryggen tillbaka upp på takt 5-8)
Gå i takt och fäll överkroppen till höger sida på takt 1 och 2, fäll överkroppen framåt på takt 3 och 4, fäll överkroppen till vänster sida på takt 5 och 6 och kom tillbaka upp på takt 7 och 8