

# BARNGYMNASTIK – LEKA OCH LÄRA

## KURSPLAN

Självstudier 1 lektion

*Genomförs innan det fysiska utbildningstillfället:  
Redskapskännedom, fysisk och mental utveckling  
3–6 år och barnrättsperspektivet.*

---

Inledning	1/2 lektion
Uppvärmningslekar, rim och ramsor	1 lektion
Träning för stor och liten	1 lektion
Redskapsbanor för familjegymna	1 lektion
Redskapsbanor för barn	1 lektion
Stationsträning	1 lektion
Arbeta med handredskap	1 lektion
Dans och rörelse till musik	1 lektion
Avslutningslekar, massage och yoga	1 lektion
Sammanfattning – ord på vägen	1/2 lektion

---

**Totalt 10 lektioner**