

GYMNASTIKMÄRKET 1

UPPVÄRMNING

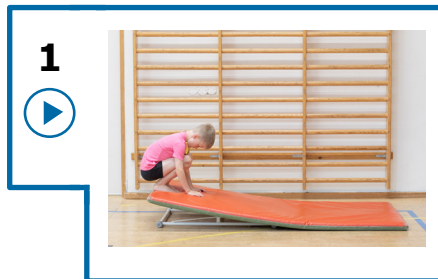
Musikstopp - Vid stopp, ex. en hand i golvet, ligg på magen, tag kamrat i hand, hand på namngivet redskap etc.

▶ **Välta kon** - Sätt ut ett 30-tal koner, hälften stående, hälften liggande. Dela gruppen i två lag, det ena ska välta koner, det andra ställa dem upp.

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 1

MATTA



Kullerbytta lutande plan

Börja sittandes på huk och gör en kullerbytta nedåt.

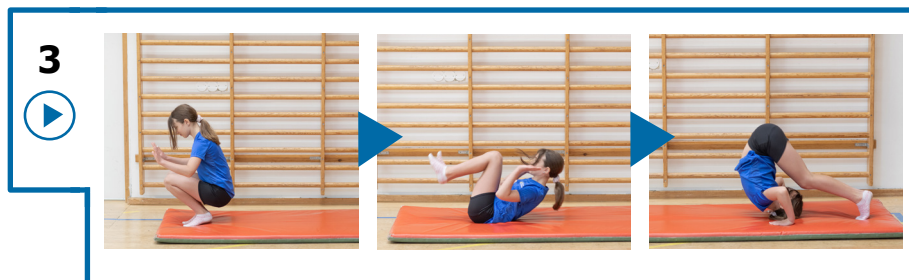
Tips! En ärtpåse under hakan är ett bra hjälpmedel



Kullerbytta från pallplint

Kullerbyttan görs från låg höjd för att ge utövaren lite extra fart.

Tips! Börja med att lära in från knäsittande.



Rulla bakåt

Rulla bakåt, fram igen till nigsittande direkt. Detta är inte en kullerbytta bakåt, utan förövning, halv kullerbytta bakåt



Bygga tak

Händerna i golvet, och klättra upp med fötterna högt. Sätt händerna nära ribbstolen.

GYMNASTIKMÄRKET 1

RÄCK

Gemensamt för alla övningar: Räck i brösthöjd och matta under

1



Hänga paket

Häng i räckets med böjda armar.
Kika över räckets i 5 sek.

2



Genomhukning

Genomhukning under räckets fram och tillbaka med benen mellan armarna. Kryp ihop och slå kullerbytta bakåt och framåt.

3



Jämvägende

Upphopp till jämvägende.
Luta fram med överkroppen, håll händerna kvar och slå en kullerbytta över räckets till stående.

BÄNK

Gemensamt för alla övningar: Placera bänken upponer

1



Balansgång över hinder

Balansgång framåt över ärtpåsar fördelade på bänken.

För att försvåra övningen lite så kan du ställa koner på bänken eller en häck i passande höjd över bänken.

2



Balansgång med ärtpåse

Balansgång framåt med ärtpåse på huvudet.

3



Balansgång, flytta föremål

Balansgång framåt till mitten.
Flytta över en ärtpåse, kon eller liknande från den ena sidan bänken till den andra.

GYMNASTIKMÄRKET 1

RINGAR

Övning 1 och 2: ringar i huvudhöjd. Övning 3: axel- eller huvudhöjd och matta

1



Kika i fönstret

Parvis, hängande i varsin ring.
Böjda armar med ögonkontakt.
Räkna sakta till 5.

2



Flytta ärtpåse

Häng i ringarna. Flytta ärtpåsar
en i taget från den ena rockringen
till den andra med fötterna.

Variant: Byt ut rockringar till
pallplintar. Försvåra genom att
använda böjda armar.

3

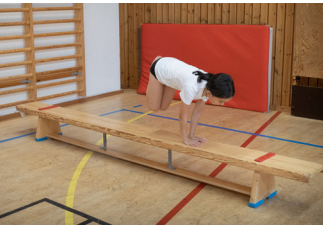


Kullerbytta i ringar

Kryp ihop och slå kullerbytta
bakåt och framåt. Släpp inte
händerna under tiden.

HOPP

1



Sidhopp

Jämfota sidhopp/harskutt över
bänk. Händerna ovanpå bänken.

2



Motorcykel-landning

Jämfotahopp från pallplint. Landa
med lätt böjda ben, med knän
pekandes framåt och armarna
rakt fram, så att det ser ut som
att man sitter på en motorcykel.

3



Ljushopp satsbräda

Hopp från pallplint ner i satsbräda
och ljushopp ut i tjockmatta. I
ljushoppet håll armarna raka och
klistrade vid öronen.

4



Ljushopp från bänk

Stående med ena foten på
bänken, skjut ifrån i ett ljushopp,
landa med båda fötterna i ringen.
Utföres rytmisk med flera bänkar
och rockringar efter varandra.

Tips! Arbeta gärna flera i takt,
bredvid eller efter varandra.

GYMNASTIKMÄRKET 1

FÖRFLYTTNING OCH DANS

Hitta musik med tydlig gå, springa och hoppa tema

1 Olika sätt till musik

Löpning fritt i salen, variera mellan gång och hopperssteg.

2 Rörelser anpassade till musik

Barnen följer given musik som växlar mellan löpning, gång och hopperssteg.

När musiken byter karaktär växlar man övning.

3 Arbeta i par

Parvis använder barnen löpning, gång, hopperssteg och gör egna kombinationer till given musik.