

GYMNASTIKMÄRKET 2

UPPVÄRMNING

▶ **Rockringsuppdrag** - Sprid ut rockringar, sätt på musik och rör er runt. När musiken tystnar; gör ett uppdrag i så många rockringar som möjligt innan musiken startar igen. Några förslag på uppdrag: doppa en kroppsdel, t.ex. magen, pannan, höger hand. Grodhopp i rockringen.

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 2

MATTA



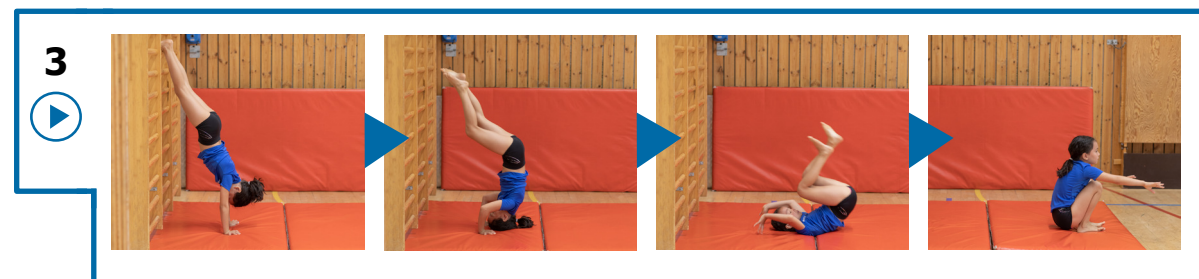
Kullerbytta

Kullerbytta framåt på matta till stående. Undvik att sätta i händerna vid uppresning. Upprepas två gånger.



Bakåtkullerbytta

Klistra hakan till bröstkorgen, ha rundad rygg och sätt händerna med handflatorna uppåt i höjd med öronen. Rulla bakåt, tryck ifrån med händerna.



Bygga tak med nedrullning

Händerna i mattan, klättra upp med fötterna högt. Flytta händerna så nära ribbstolen som möjligt. Böj in huvudet och rulla ner i kullerbytta.

GYMNASTIKMÄRKET 2

RÄCK

1



Sidhopp över räck

Fatta tag i räckets med båda händerna, stöd på armarna, hoppa över räckets med benen 3 gånger i följd.

2



Sidhopp över-under

Fortsätt runt under räckets 3 varv i följd utan att släppa taget.

3



Sving

Häng i räckets och skapa en pendling med kroppen. Raka armar och spänd kropp. Släpp händerna i bakåtsvingens högsta läge och landa kontrollerat.

Variant: Släpp i framåtsvingens högsta läge. Vänd efter du har släppt händerna. Landa kontrollerat.

BÄNK/BOM

1



Balansgång

Fokusera blicken på en punkt framför dig. Använd armarna för att hålla balansen. Variera riktning, lutning och underlag.

Variant 1:

Stanna på mitten, ställ dig på ett ben luta dig framåt ut med armarna som ett flygplan.

Variant 2:

Doppa foten bredvid bänken/bommen vid varje steg, framåt eller bakåt.

2



Balansgång i par

Använd vända parallella bänkar. Den ena går framlänges, den andre baklänges med dubbelt hopprep emellan. Byt uppgifter efter en längd.

3



Samarbetsbänken

Lös en uppgift balanseras på en bänk eller bom, till exempel flytta ärtpåsar. Kan utföras i par eller i grupp.

GYMNASTIKMÄRKET 2

LIANER

1



Gunga över hinder

Gunga över hinder, landa på matta.
Använd en eller två lianer. Svårighet
2-4 delar på plinten.

2



Landa på plint

Börja lågt, höj efterhand. Avhopp framåt.

3



Gunga med boll

Gunga framåt till plinten, greppa
bollen med fötterna och gunga
tillbaka igen.

GYMNASTIKMÄRKET 2

HOPP

1



Hopp över hinder

Spring på pallplintar och hoppa över hinder. Använd plint eller trolldnåre att hoppa över. Tjockmatta bakom. Hitta rytmen!

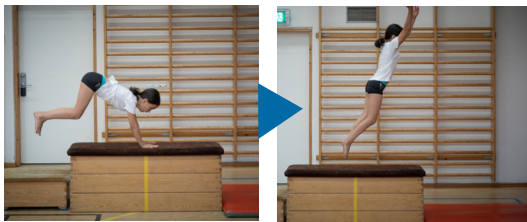
2



Sidhopp över bom

Börja stillastående med båda händerna på bommen. Gör ett sidhopp över bommen, därefter med satstagnation. Hög bommen efterhand.

3



Ljushopp från plint

Hopp från pallplint till huksittande, direkt ljushopp. Använd plint 3-4 delar på längden eller tvären beroende på önskad svårighet.

4



Safety vault

Välj en fot att hoppa ifrån på. Sätt motsvarande hand på hindret, sedan motsatt fot och kliv igenom.

FÖRFLYTTNING OCH DANS

Hitta olika musik med takt som passar för de olika rörelserna

1 Olika sätt till musik

Sprid ut rockringar i salen. Rör dig på olika sätt. Testa löpning fritt runt i ringarna i salen, jämfotahopp fram och tillbaka i ringarna och sidgalopp runt en ring, växla håll.

2 Rörelser anpassade till musik

Barnen följer given musik som växlar mellan löpning, jämfotahopp och galopp. När musiken byter karaktär växlar man övning.

3 Fria kombinationer

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

Fler övningar hittar ni i Rörelsebanken, där hittar ni också alternativa övningar för barn med någon form av funktionsnedsättning gymnastik.se/rorelsebanken