

GYMNASTIKMÄRKET 3

UPPVÄRMNING

Parkull - Ett barn har en ärtpåse i handen och kullar sina kompisar. Den som blir kullad övertar ärtpåsen och fortsätter jaga. För att skydda sig kan kompisarna få "frizon" om de går ihop två och två för en kort stund för att sedan bli jagade igen. Bestäm i förväg hur länge paren får ha "frizon".

Variant! Barnen springer omkring parvis. Ett par med ärtpåsar jagar de övriga. Går de jagade paren ihop fyra och fyra har de "frizon" tills de släpper igen.

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 3

MATTA



Kullerbytta från pallplint

Stående kullerbytta från pallplint över ett hinder. Viktigt med rundad rygg och infällt huvud.



Bakåtkullerbytta till spannung

En variant som kräver lite extra kroppskontroll. Inlärnin på kil eller lutande plan. Landa i en spänd position i form av en planka (spannung).



Handstående mot vägg

Uppspark från matta eller på lutande plan (satsbräda). Fötterna ska försiktigt nudda väggen, inte dunka in i den. Blicken bakåt mellan armarna.

GYMNASTIKMÄRKET 3

RÄCK

1



Hänga knäveck

Häng upp och ner i knäveck. Släpp händerna, återgång, fatta tag i räck



Utmaning? Testa Bowling i knäveck. Exempel finns på gymnastik.se/rorelsebanken under Hänga.

2



Fladdermusen

Utgå från hängande i knäveck. Ta tag i räck med korsade händer och släpp benen för att skapa en rotation. Matta.

Tänk på! Att korsa händerna mycket för att få bra snurr.

3



Under bar

Spring fram till räck, ta tag och svinga dig fram. Tryck fram höften i svingen.

BOM

1



Balansgång till mitten

Gå i par från varsin sida tills ni möts på mitten av bommen. Gör en övning, vänd och gå balansgång tillbaka. Förslag på övningar: sitt på huk, gör ett hopp, sitt på rumpan eller stå på alla fyra.

Något svårare? Efter valfri övning, gör en 360 graders vändning och gå baklänges tillbaka. Tips! Låt först den ena välja övning och den andra speglar, byt sedan.

2



Sengångare i rörelse

Häng med hjälp av armar och ben under ett räck, en bom eller en gren. Förflytta dig längs med bommen. Testa både fram- och baklänges.

Mer utmaning? Häng rockringar som hinder att ta sig igenom.

3



Sengångare i par

Börja från varsin sida. När ni möts på mitten gör "High Five" och gå sen baklänges tillbaka.

GYMNASTIKMÄRKET 3

RINGAR

Övning 1 och 2: ringar i huvudhöjd. Övning 3: axel- eller huvudhöjd.
Gemensamt för alla övningar: matta

1



Kullerbytta i ringar

Börja stående och gör sedan en bakåt- eller framåtrotation flera gånger i rytmisk följd. Tänk på att landa tyst och mjukt.

2



Karusellen

Fötterna mitt under ringarna, ta fart genom fall med raka armar. Snurra runt flera varv som i en karusell.

3



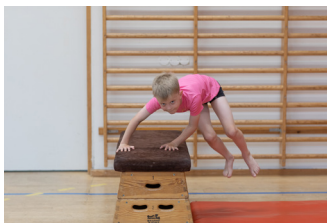
Dykning framåt

Börja sittande i ringarna med axlarna framför linorna. Fatta tag i ringarna och dyk framåt. Trä ur benen. Mottagning med en hand på barnets axel och en om ryggen.

Tips! För att inte fastna, ta av skorna.

HOPP

1



Grupperat sidhopp över plint

Lägg tyngden på armarna och håll fötterna samlade i luften. Plinten i 3-6 delar. Utförs med eller utan satsbräda.

2



Mellanhopp i följd

Mellanhopp till nigsittande, handisättning och nedhopp åt sidan, med eller utan satsbräda – direkt mellanhopp till nigsittande osv. Plintar 3-6 delar.

3



Bockhopp

Grenhopp över låg bock. Använd satsbräda, bock och matta.

Tips! Inläring med bänk, pallplint, bock, matta eller bockhopp över viltkudde. Mottagning behövs!

GYMNASTIKMÄRKET 3

HOPPREP

1

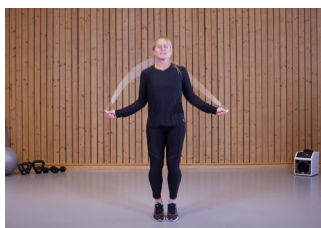


Jämfota hopp

Starta med repet bakom kroppen, veva repet med underarmarna och handlederna. Håll armarna nära kroppens sidor.

Tips! Hoppa med skor och hopprepets längd upp till armhålan.

2



Baklänges

Veva hopprepet baklänges. Håll armarna nära kroppens sidor.

Utmaning? Testa att byta riktning från baklänges till framlänges.

3



Springsteg

Joggingsteg över repet, växla mellan höger och vänster fot. Lyft knäna framåt, uppåt när du gör springsteg.