

GYMNASTIKMÄRKET 4

UPPVÄRMNING

Kulla trean - Barnen ordnas i grupper om fyra, av vilka tre bildar ring, den fjärde utanför. Ett av barnen har lekband på sig. Ringen rör sig. Det gäller för den som är utanför att kulla den med bandet. Turas om.

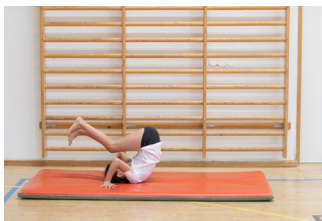
Skuggan - Parövning då den ene följer den andre som en skugga. Båda rör sig runt i salen till musik.

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 4

MATTA

1

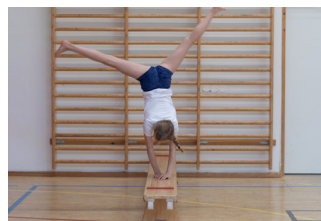


Kullerbytta

Tre kullerbyttor framåt till stående, med eller utan lutande plan.

Tips! Tänk på rundad rygg och infällt huvud. Skjut ifrån ordentligt med benen. Jobba med ben och magmuskler i uppgången.

2



Hjulning över bänk

Hjulning över bänk med eller utan kon.

Progression: ställ upp flera bänkar och gör flera hjulningar i följd.

3



Handstående i bom

Uppgång till handstående med hjälp av bom och bomsadel. Jämvägande. Gå över i handstående kullerbytta ned på tjockmatta.

4



Tvillingkullerbytta

Övningen genomförs i par. Håll fast i varandras ben och gör kullerbyttor tillsammans.

GYMNASTIKMÄRKET 4

RÄCK

Gemensamt för alla övningar: Kan utföras i dubbelräck eller dubbelbom

1



Armgång

Sitt på nedre räck. Förflyttning till motsatt sida enbart med armarnas hjälp. Tillbaka igen.

2



Åttan

Ta dig runt räckerna i en åtta. Starta runt det övre och fortsätt runt det undre och kom tillbaka till utgångsläget igen.

OBS! Ej för stort avstånd mellan räckerna.

3



Pendelhopp

Förflyttning framåt med benpendling. Fatta tag med en hand på det övre och en hand på undre räck. 2 gånger.

4



Jämvägende kullerbytta

Jämvägende kullerbytta från övre räck till undre. Kullerbytta bakåt till stående. Näsan mellan knäna.

5



Snurrehoppet

Fatta tag med en hand på det övre och en hand på det undre räck med tummarna mot varandra. Genom kraftigt upphopp och gruppering snurra runt ett varv.

Tips! 6-8 hål mellan räckerna. Kombinera ihop olika övningar för att göra en serie.

GYMNASTIKMÄRKET 4

LIANER

1



Liansving

Svinga med hjälp av ett rep från en sida till den andra.

2



Liansving med avhopp

Stå på en plint. Fatta tag i en lian. Gunga över till den andra plinten. Gunga tillbaka och över den första plinten och landa på en matta bakom plinten.

3



Liansving till sittande

Stå på en plint. Fatta tag i två lianer. Ta fart och gunga ut till sittande i tjockmatta.

4



Liansving kullerbytta

Stå på en plint. Fatta tag i två lianer. Ta fart och gunga över ett hinder (t. ex. plint, voltkudde, trolsnöre). Landa stående i tjockmattan. Gör en kullerbytta.

5



Liansving med vändning

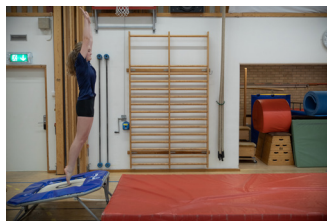
Stå på en plint. Fatta tag i två lianer. Ta fart och gunga över ett hinder. Vänd 180 grader i luften. Landa stående i tjockmattan. Gör en bakåtkullerbytta.

GYMNASTIKMÄRKET 4

Gemensamt för alla övningar: Plint att hoppa ner från, trampett och en tjockmatta.
Prova att landa i en rockring eller ett hopknutet hopprep.

TRAMPETT

1



Ljushopp

Stillastående från en liten höjd. Genom att ta bort farten kan du fokusera helt på hoppet. Armarna ska i luften sträva efter att vara raka och klitrade till öronen.

2



Grupperat hopp

Grupperat hopp över hinder.

3



X-hopp

Ljushopp med ett krysshopp i toppen, tillbaka till ett ljushopp.

4



Famehopp

Upp i ljushopp, splitta på högsta punkten, landa.

5



Halv vändning

Ljushopp med 180 graders vändning.

HOPP

1



Grupperat sidhopp

Lägg ut ett hinder, till exempel en boll, att hoppa över. Placera bollen på en ärtpåse eller hoppprep. Rekommenderad plinthöjd 4-6 delar.

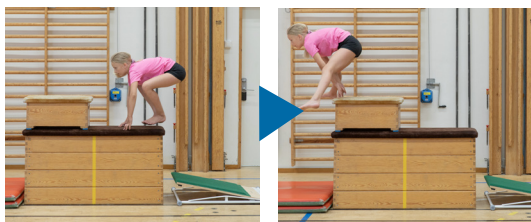
2



Mellan hopp i bomsadel

Hoppa sicksack över bomsadlar. Rekommenderad bomhöjd 5-6.

3



Katthopp över pallplint

Gör ett mellan hopp upp på plint sedan ett grenhopp ner över pallplint. Lär barnen hitta rätt tyngdpunkt så att inte pallplinten välter. Mottagning behövs! Rekommenderad plinthöjd 4-6 delar.

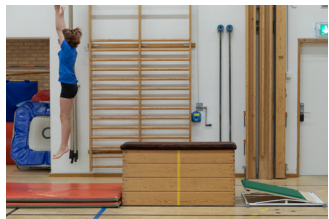
4



Kullerbytta på mattberg

Kort anlopp, kullerbytta framåt. Satsbräda, tjockmattor eller bänkar + tjockmatta.

5



Katthopp ljust hopp på längden

Mellan hopp upp på plint, steg framåt, ljust hopp. Rekommenderad plinthöjd 4-6 delar,

GYMNASTIKMÄRKET 4

HOPPREP

1



Bendelning

Här hoppar du ut och ihop med benen, antingen åt sidan eller framåt. En lagom bendelning är ungefär axelbred.

2



Sidsväng

Veva repet från sida till sida. Håll isär händerna så att inte repet tvistar sig.

3



360 graders snurr

Hoppa runt ett varv: sidan, bak och fram. Repet går i samma bana hela tiden. Repet går ner i golvet när du vänder bakåt och upp i luften när du vänder framåt.

4



Höga knän

Varannat hopp är jämfota och på varannat kan du göra knälyft. Stabil överkropp. Bestämda knälyft.

5



Korshopp

Hoppa fram- eller baklänges och håll armarna i kors tills du hoppat över repet. Repets handtag ska vara utanför kroppen i korset. Håll armarna i kors tills du hoppat över rep. Veva repet med underarmarna och handlederna.

6



Långrep genom båge

Spring i ström genom bågen eller välj att hoppa över bågen Spring och hoppa långt in i mitten av repet. Var beredd när det är din tur. Kan varieras med två eller tre hopp i följd.