

# GYMNASTIKMÄRKET 5

## UPPVÄRMNING

**Tunnelkull** - Eleverna leker kull. Den som blir kullad gör en tunnel på valfritt sätt med kroppen. Den kullade kan befrias av en kompis som kryper genom tunneln. Det kan vara flera som kullar.

**Bockkull** - Som ovan men den kullade sätter sig på huk, eller böjer sig fram, och en kompis befriar den genom att hoppa över.

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](https://gymnastik.se/rorelsebanken) och välj Märke 5

## MATTA



### Kullerbyttor bakåt

Klistra hakan till bröstkorgen och ha rundad rygg. Sätt händerna vid öronen. Tryck ifrån med händerna. Gör tre upprepade kullerbyttor bakåt med eller utan lutande plan till huksittande.



### Hjulning

Hjulning på matta eller ett lutande plan som ger benen lite extra fart. Försök få en jämn rytm fot-hand-hand-fot-fot.

Mottagning: fatta om höften, följ med i hjulningen.



### Hjula med rockringar

Börja med ett stort steg, böj främre benet och skjut ifrån. Händerna ska i på samma sida som första foten. Håll huvudet neutralt. Ta hjälp av rockringar för att öka känslan av vilken hand och fot som ska i var och när.



### Gå på händer med kompis

Här förflyttar du dig framåt genom att gå på händer med en kompis som hjälp för att hålla balansen. Placera handen mellan fötterna och personen som är upp och ner pressar ihop fötterna.



### Spindeln

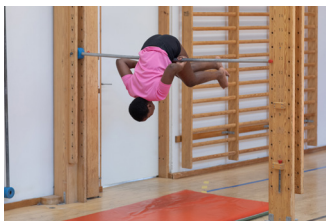
Balansövning med händerna som stödyta. Knäna vilar på armarna strax ovanför armbågarna. Underlätta genom att ha tåspetsarna kvar i golvet när du ska hitta balansen. Fäst blicken på en punkt i golvet.

# GYMNASTIKMÄRKET 5

## RÄCK

Övning 1-5: räck i brösthöjd och matta under

1



### Kullerbytta i räck

Gör två kullerbyttor i följd. Starta och landa med fötterna på samma ställe.

2



### Jämvägende

Nedgång genom kullerbytta med handsättning i mattan eller handstående nedrullning.

3



### Överkastning

Överkastning till jämvägende (eventuellt med hjälp av lutande plan) där efter direkt kullerbytta framåt.

4



### Ridsittande

Jämvägende över till bendelning till ridsittande. Prova gärna med både vänster och höger ben.

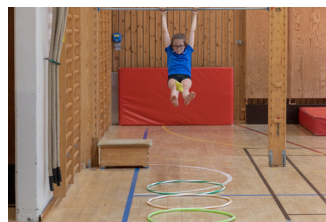
5



### Ridsväng

Börja från stödjande i räck med ett ben över räcket. Greppa med tummarna framåt. Tryck dig upp och rotera framlänges ett varv runt räcket.

6



### Fullträff

Svinga och försök att få in en fullträff. Håll en ärtpåse mellan fötterna, sikta på rockringen och släpp när kroppen pendlar framåt.

# GYMNASTIKMÄRKET 5

## RINGAR

Övning 1-4: ringar i axelhöjd och matta  
Tips! För att inte fastna, ta av skorna.

1



### Knähängande

Häng i knäveckan och pendla fram- och tillbaka två ggr. Nedgång genom handfattning i ringarna - glid ur!

2



### Stuphängande

Grupperad uppgång till stuphängande. Gå tillbaka samma väg. Rakar armar tätt intill kroppen.

3



### Fågelboet

Grupperad uppgång till ringarna. Trä in fötterna i ringarna och veckla ut till ett fågelbo.

4



### Dykning framåt

Börja sittande i ringarna med axlarna framför linorna. Fatta tag i ringarna och dyk framåt. Trä ur benen.

5



### Karusellen 2

Häng med raka armar så du precis kan stå på mattan. Bensvängning runt från små till större cirklar. Fötterna ska inte nudda golvet. Ansikte och axlar åt samma håll.

# GYMNASTIKMÄRKET 5

Gemensamt för alla övningar: Trampetthopp med kortare ansats på bänkar  
Prova att landa i en rockring eller ett ihopknutet hopprep.

## TRAMPETT

1



### Ljushopp med ansats

Ljushopp. Armarna ska i luften sträva efter att vara raka och klistrade till öronen.

2



### Grupperat hopp med ansats

Grupperat hopp över hinder.

3



### X-hopp med ansats

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

4



### Famehopp med ansats

Upp i ljushopp, splitta på högsta punkten, landa.

5

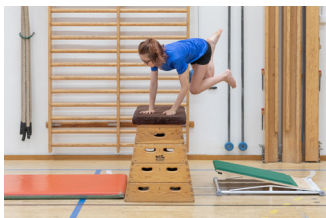


### Halv och hel vändning

Ljushopp med halv eller hel vändning.

## HOPP

1



### Grupperat sidhopp

Sidhopp med ansats åt både höger och vänster. Placera händerna i plintens riktning. Rekommenderad plinthöjd 4-6 delar.

2



### Mellanhopp med pallplintar

Placera händerna framåt på pallplintarna, jobba upp knäna mot magen och tryck ifrån med starka axlar. Landa mjukt i knäna. Rekommenderad pinthöjd 4-6 delar.

3



### Katthopp

Upphopp till huksittande, grenhopp framåt till stående. Rekommenderad plinthöjd 4-6 delar.

4



### Upphopp kullerbytta på plint

Hopp till huksittande på plint på tvären, gör en kullerbytta på plint på längden. Rekommenderad plinthöjd 4-6 delar.

5



### Tjuvhopp

Ansats fram till voltkudden, saxa ett ben i taget över hindret, samla benen och sätt i båda händerna bakom dig på vägen över. Skjut ifrån med händerna. Istället för voltkudde går det bra att använda pallplint 3 delar eller matttrulle.

6



### Lazy vault

Ansats från sidan där du saxar över hindret med händerna bakom rumpan.

# GYMNASTIKMÄRKET 5

## HOPPREP

1



### Tillsammans i ett rep

I par, båda håller i repet och hoppar i takt på olika sätt.

2



### En med, en utan rep

I par, en av er vevar och sedan hoppar ni tillsammans. Testa gärna olika trick.

3



### Spring runt och hoppa

Spring tillsammans framåt och hjälp varandra att veva repet.

4



### Strömhopp varianter

Klassiskt strömhopp i flera olika varianter med långrep. Hoppa ensam, i par eller i grupper från olika håll.