

# GYMNASTIKMÄRKET 6

## UPPVÄRMNING

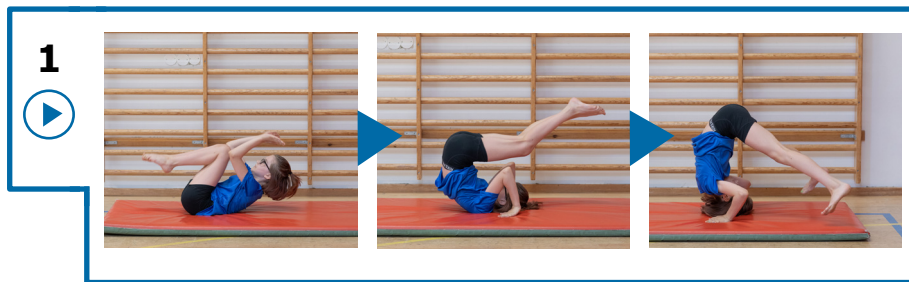
**Parvis Följa John** - Kompisen försöker hålla sig på Johns högra sida. Turas om.

▶ **Kroppskull** - Kulla genom att försöka nudda varandras ben. Om någon nuddar ditt ben hoppar du vidare på ett ben. När någon nuddar det andra gör du fem upphopp och börjar sedan om.

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 6

## MATTA



### 1 Grenkullerbyttor bakåt

Gör tre grenkullerbyttor bakåt till stående med eller utan lutande plan.



### 2 Hjulning mellan rep

Hjulning mellan hopprep. Avståndet kan varieras för svårighetsgrad. Mottagning: fatta om höften och följ med i hjulningen.



### 3 Handstående

Handstående mot ribbstol, vägg eller fritt. Fötterna ska försiktigt nudda väggen/ribsstolen, inte dunka in i den.



### 4 Krabban

Balansövning med händerna som stödyta. Låren vilar på armarna strax ovanför armbågarna.



### 5 Piksittande

Använd händerna för att lyfta upp kroppen från en bänk eller golv så att händerna är det enda som nuddar bänken/golvet.

# GYMNASTIKMÄRKET 6

## RÄCK

Övning 1-3 och 5-6: Högt räcke, tjockmatta och mottagare

1



### Knähäng

Häng i knävecket och pendla fram- och tillbaka tre gånger.

2



### Framåtsväng till knä

Häng i knävecket och pendla fram- och tillbaka tre gånger. I en framåtsväng gör nedhopp till knä.

3



### Framåtsväng till stå

Häng i knävecket och pendla fram- och tillbaka tre gånger. I en framåtsväng gör nedhopp till stående.

4



### Upphopp

Upphopp till sittande med hjälp av pallplint. Ryggen mot räcket och fatta tag i räcket. Gör sedan ett upphopp till sittande. Kamrat passar på andra sidan.

5



### Kullerbytta bakåt

Gör en kullerbytta bakåt från sittande. Håll hakan mot knäna. Två mottagare säkrar övningen.

6



### Sving

Svinga i räcket och skapa en pendling med kroppen. Släpp i bakåtsvingens högsta läge. Landa kontrollerat. Kan göras själv eller i par.

# GYMNASTIKMÄRKET 6

## LIANER

1



### Kullerbytta i lianar i par

Parvis, använd tre lianer. Börja stående och gör sedan en bakåt- eller framåtrotation i takt. Gör två omgångar.

2



### Gunga över hinder i par

Parvis, använd tre lianer. Ansats med hängung fram och tillbaka två gånger över mattulle.

3



### Klättra i rep

Klättra upp i jämnhöjd med ribbstol och klättra ned igen.

4



### Hänghopp med ansats och halv vändning

Anspringande hänghopp med halv vändning.

5



### Hänghopp över plint

Ansats hänghopp över plint med fattning i två lianer. Landa stående på matta. Plint 4-6 delar, matta.

# GYMNASTIKMÄRKET 6

## TRAMPETT

Gemensamt för alla övningar: Trampett, plintar, bänkar, tjockmatta (mattberg)

1



### Upphopp kullerbytta

Ansats med upphopp till stående i tjockmattan och kullerbyta framåt. Stå på en pallplint vid mottagning.

2



### Grensittande

Ansats med upphopp till sittande med delade ben i tjockmattan. Akta hakan!

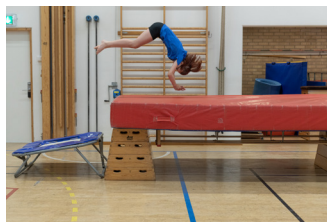
3



### Kullerbytta med trampett

Ansats med kullerbytta framåt till liggande eller sittande med delade ben i tjockmattan.

4



### Kullerbytta utan händer

Ansats med kullerbytta framåt utan handsättning till sittande.

5



### Handstående fall

Ansats med upphopp till handstående, fall ner med rak kropp i tjockmattan.

## HOPP

1



### Katthopp ljushopp

Jämfota upphopp till huksittande, direkt ljushopp ner. Plint på tvären, rekommenderad höjd 4-5 delar.

2



### Sidhopp

Sidhopp över plint med hinder. Rekommenderad plinthöjd 4-6 delar.

3



### Mellanhopp

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

4



### Hoppa bock

Grenhopp över bock. Valfri höjd. Mottagare.

5



### Kullerbytta på plint

Sätt händerna på plinten på längden, rekommenderad höjd 4-6 delar.

# GYMNASTIKMÄRKET 6

## HOPPREP

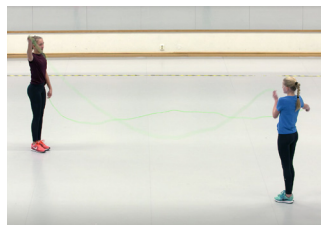
1



### Flest i långrep

Hur många kan samtidigt hoppa i samma långrep?

2



### Slagning dubbelrep

Öva slagning två och två, mot och ifrån varandra. Rör er under tiden.

3



### Hoppa in i dubbelrep

I två steg lär du dig här hur du ska hoppa in i dubbelrep.

4



### Jämfota i dubbelrep

Hoppa in och gör ett bestämt antal hopp eller så många du kan. Enkla snabba hopp.