

# GYMNASTIKMÄRKET 7

## UPPVÄRMNING

▶ **Mattlek** - Fyll hallen med småmattor och låt deltagarna jogga runt till lämplig musik. När musiken stannar måste alla ställa sig på en matta. Ta bort en av mattorna efter varje omgång så att det blir färre och färre antal mattor. Deltagarna måste samsas fler och fler på de mattor som finns kvar. Se om alla till slut kan få plats på endast tre, två eller en matta.

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 7

## MATTA/TJOCKMATTA

Mottagning rekommenderas vid nacke och landning tills eleverna kontrollerar övningen



1



### Kullerbytta till stå

Kullerbytta till stående med ansats.

Variant: Med eller utan handisättning.



2



### Kullerbytta över hinder

Kullerbytta med ansats över mjukt hinder. Handisättning på tjockmattan bakom.



3



### Kullerbytta bakåt från mattberg

Kullerbytta bakåt från mattberg ner till stående på tjockmatta.



4



### Handstående fall i tjockmatta

Sparka upp i handstående. Fall sedan ner i mattan med rak, spänd kropp. Handisättning på tjockmattan eller på plint framför.



5

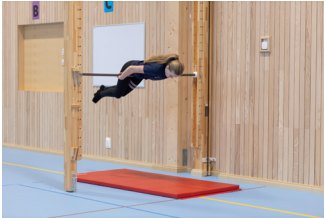


### Handvolt från plint

Handstående med kraftig uppspark på plint. Skjut ifrån - landa på fötterna i mattan. Passning axel och rygglut.

## RÄCK

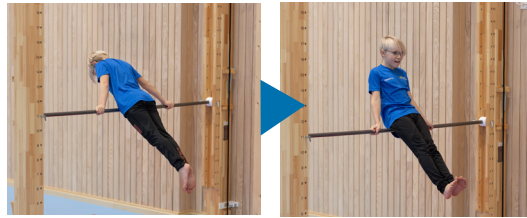
1



### Upphopp jämvägende kullerbytta

Upphopp till jämvägende. Kullerbytta framåt, direkt upphopp till jämvägende följt av ytterligare en kullerbytta framåt.

2



### Upphopp jämvägende vändning

Upphopp till jämvägende direkt vändning till sittande.

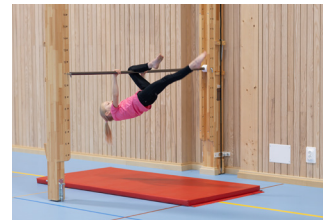
3



### Kvarn bakåt

Ryggjämvägende med bakåtroteration till stående. Fattning med tummarna mot varandra.

4



### Knäkip

Uppgång till knähängande direkt följt av knäkip upp till ridsittande.

5



### Sidsväng

Handfattning med tummarna utåt, armarna nära kroppen.

# GYMNASTIKMÄRKET 7

## STYRKA OCH SMIDIGHET

1



### Chins i ringar

Häng med raka armar.  
Armhävning upp till hakhöjd.  
Upprepas tre gånger.

2



### Handstödjande i ringar

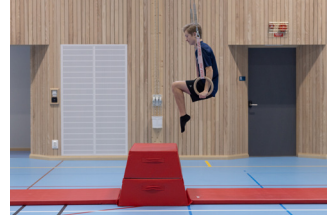
Upphopp till handstödjande i ringar. Varje position hålls i 3-5 sekunder.

**Nivå 2 – Gruppera.**

**Nivå 3 – Pikera.**

**Nivå 4 – Dynamiskt gruppera, pikera.**

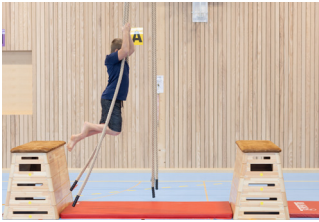
3



### Hänggung

Upphopp till handstöd. Gunga över hinder, böj knäna då hindret passeras. Gunga två gånger fram och tillbaka.

4



### Sving med avhopp

Stå på plinten. Fatta tag i två lianer. Ta fart - gunga fram - nudda plinten framför - gunga tillbaka - ny farttagning, gunga fram och hoppa över plinten.

5



### Förflyttning i lianer

Förflyttning från plint till plint med hjälp av lianer.

# GYMNASTIKMÄRKET 7

## TRAMPETT

Lämna aldrig eleverna ensamma med trampetten. Var med som mottagare

1



### Sidhopp över plint

Stå på plinten. Hoppa ned i trampetten och gör ett sidhopp över plinten.

2



### Gruppering över plint

Grupperat hopp över plint.

3



### Mellanhopp över plint

Mellanhopp över plint sju delar. För att göra det lättare kan två pallpintar sättas på plinten.

4



### Grenhopp över plint

För att göra övningen lättare kan man sätta en pallpint på plinten att hoppa över.

5



### Bockhopp med trampett

Grenhopp över bock.

# GYMNASTIKMÄRKET 7

## HOPP

Det kan ibland vara bra med en mottagare i anslutning till redskapet beroende på elevernas färdigheter. Tänk alltid på säkerheten!

1



### Ljushopp parvis över plintar

Mellanhopp upp till huksittande, direkt ljushopp ner. Parvis i takt. Utföres över 3-4 plintar i rad.

2



### Växelvis sidhopp över plint

Sidhopp över plint, växelvis höger och vänster, 3-4 plintar i rad.

3



### Katthopp över plintar

Mellanhopp till huksittande, grenhopp ner, utföres över 3-4 plintar.

4



### Kullerbytta över plintar

Kullerbytta på plint, utföres på 3-4 plintar.

5



### Saxhopp över plint

Bendla över plint på bredden.

## DUBBELREP

1



### Hopp med bendelning

Ut ihop, fram ihop

2



### Dubbelrep

Hoppa ett varv runt inne i repet. Växla riktning.

3



### Springsteg

Hoppa in i repet och börja hoppa med foten närmast repet. Börja jämfota, fortsatt med springsteg.