GYMNASTIKMÄRKET 1

UPPVÄRMNING

Musikstopp - Vid stopp, ex. en hand i golvet, ligg på magen, tag kamrat i hand, hand på namngivet redskap etc.

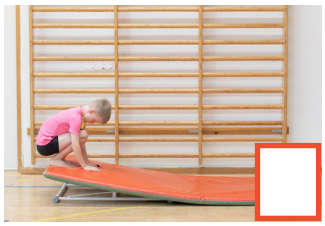
Välta kon - Sätt ut ett 30-tal koner, hälften stående, hälften liggande. Dela gruppen i två lag, det ena ska välta koner, det andra ställa dem upp.

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 Gymnastikmärket 1

MATTA

1



Kullerbytta lutande plan
Börja sittandes på huk och gör en kullerbytta nedåt.

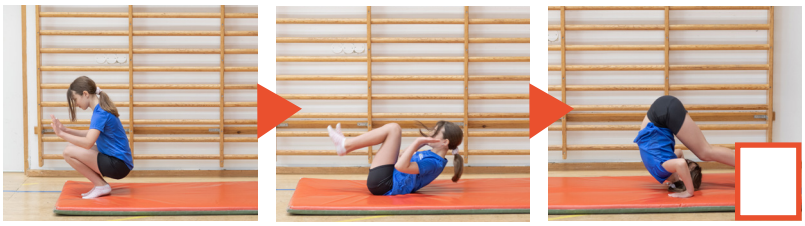
Tips! En ärtpåse under hakan är ett bra hjälpmedel

2

Kullerbytta från pallplint
Kullerbyttan görs från låg höjd för att ge utövaren lite extra fart.

Tips! Börja med att lära in från knäsittande.

3



Rulla bakåt
Rulla bakåt, fram igen till nigsittande direkt. Detta är inte en kullerbytta bakåt, utan förövning, halv kullerbytta bakåt

4

Bygga tak
Händerna i golvet, och klättra upp med fötterna högt. Sätt händerna nära ribbstolen.

GYMNASTIKMÄRKET 1

RÄCK

Gemensamt för alla övningar: Räck i brösthöjd och matta under

1

Hänga paket
Häng i räcket med böjda armar. Kika över räcket i 5 sek.

2

Genomhukning
Genomhukning under räcket fram och tillbaka med benen mellan armarna. Kryp ihop och slå kullerbytta bakåt och framåt.

3

Jämvägande
Upphopp till jämvägande. Luta fram med överkroppen, håll händerna kvar och slå en kullerbytta över räcket till stående.

BÄNK

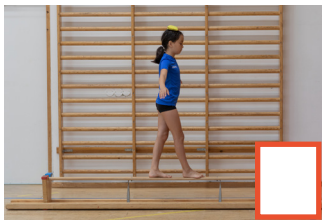
Gemensamt för alla övningar: Placera bänken upponer

1

Balansgång över hinder
Balansgång framåt över ärtpåsar fördelade på bänken.

För att försvåra övningen lite så kan du ställa koner på bänken eller en häck i passande höjd över bänken.

2



Balansgång med ärtpåse
Balansgång framåt med ärtpåse på huvudet.

3

Balansgång, flytta föremål
Balansgång framåt till mitten. Flytta över en ärtpåse, kon eller liknande från den ena sidan bänken till den andra.

GYMNASTIKMÄRKET 1

RINGAR

Övning 1 och 2: ringar i huvudhöjd. Övning 3: axel- eller huvudhöjd och matta

1

Kika i fönstret
Parvis, hängande i varsin ring. Böjda armar med ögonkontakt. Räkna sakta till 5.

2

Flytta ärtpåse
Häng i ringarna. Flytta ärtpåsarna en i taget från den ena rockringen till den andra med fötterna.

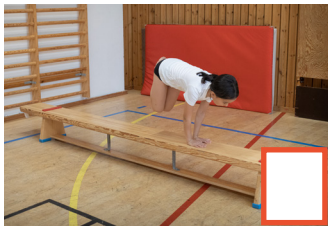
Variant: Byt ut rockringar till pallplintar. Försvåra genom att använda böjda armar.

3

Flå katt
Kryp ihop och slå kullerbytta bakåt och framåt. Släpp inte händerna under tiden.

HOPP

1



Sidhopp
Jämfota sidhopp/harskutt över bänk. Händerna ovanpå bänken.

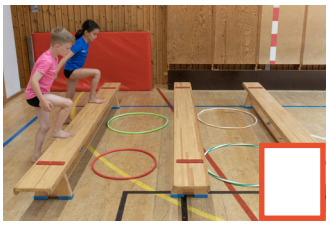
2

Motorcykel-landning
Jämfotahopp från pallplint. Landa med lätt böjda ben, med knän pekandes framåt och armarna rakt fram, så att det ser ut som att man sitter på en motorcykel.

3

Ljushopp satsbräda
Hopp från pallplint ner i satsbräda och ljushopp ut i tjockmatta. I ljushoppet håll armarna raka och klistrade vid öronen.

4



Ljushopp från bänk
Stående med ena foten på bänken, skjut ifrån i ett ljushopp, landa med båda fötterna i ringen. Utföres rytmisk med flera bänkar och rockringar efter varandra.

Tips! Arbeta gärna flera i takt, bredvid eller efter varandra.

GYMNASTIKMÄRKET 1

FÖRFLYTTNING OCH DANS

Hitta musik med tydlig gå, springa och hoppa tema

1 Olika sätt till musik
Löpning fritt i salen, variera mellan gång och hoppsasteg.

2 Rörelser anpassade till musik
Barnen följer given musik som växlar mellan löpning, gång och hoppsasteg.

När musiken byter karaktär växlar man övning.

3 Arbeta i par
Parvis använder barnen löpning, gång, hoppsasteg och gör egna kombinationer till given musik.

Fler övningar hittar ni i Rörelsebanken, där hittar ni också alternativa övningar för barn med någon form av funktionsnedsättning **gymnastik.se/rorelsebanken**

Beställ era gymnastikmärken via **shop.gymnastik.se**

SVENSK GYMNASTIK