

Gymnastik 4 - med redskap

För att det inte ska bli stillastående undervisning eller lektioner där eleverna står i kö så bygger jag upp stationerna som små hinderbanor från långvägg till långvägg. Därav kan några av stationer vara konditionsstationer för att plats och material för fler gymnastikstationer inte är möjlig. Inom gymnastiken använder vi digitala verktyg där vi framförallt arbetar genom "succe med idrott" men vi använder också ipad för att eleverna själva ska kunna bedöma sig själva. Eleverna kör på samma bana tills jag säger byte.

Övningar

Station 1

Eleverna har fötterna på bänken, och armarna raka på första plinten, sedan går man armgång ner för plinten och upp för den andra plinten. När man kommer till slutet så går man tillbaka och börjar om från början.

Material: *Två bänkar, 6 stycken pallplintar.*

Station 2 - Dator

Eleverna tränar kullerbyttor, handstående, hjulningar, stå på huvudet på den gröna mattan. När man kommer till slutet går man över till ringarna och tränar på stuphängande, kullerbyttor, fågelboet osv. Sedan börjar man om från början.

Till denna station använder vi dator för att ge tips på andra saker som man kan göra till exempel parkullerbytta.

Material: *Grön långmatta, två tunnmattor, två ringpar.*

Station 3 - Dator/Ipad

Satsbräda, eleverna tränar rundhopp med från och motvändning.

Till denna station använder vi dator och ipad för att få tips och kunna bedöma sitt utförande på egen hand.

Material: *Tjockmatta, skydd bakom mattan. Plint fyra delar, satsbräda.*

Station 4 - Dator/Ipad

Satsbräda med mjukplint, eleverna tränar på mellanhopp, sidhopp, kullerbytta och handvolt. Händerna ska i på alla övningar.

Till denna station använder vi dator och ipad för att få tips och kunna bedöma sitt utförande på egen hand.

Material: Tjockmatta, skydd bakom mattan, mjukplint och satsbräda.

Station 5

Repstege och dubbelräck, eleverna gör valfritt moment genom repstegen. Två räck en låg på cirka 6 och en hög på cirka 12 beroende på ålder. Eleverna utför två övningar på räcket. Första övningen ta tag i nedre räcket med ena handen och med den andra övre räcket, försök att svinga sig runt ett varv. Övning 2, eleverna lägger sig på rygg under den nedre stången och försöker göra kullerbytta bakåt.

Material: Två räck, tunnmatta under, och repstege.

Station 6

Trampett med plint, fyrdelad plint tar av understa delen. Eleverna ställer sig på plinten. Hopper jämfota ner i satsbrädan och utför olika övningar.

Ljushopp, X-hopp, grupperat hopp, gren hopp, halv och hel snurr.

Material: 5 st bänkar, del av tjockmatta på bänkarna, skydd bakom tjockmattan, trampett och plint.

Station 7

Trampett på bänk, fortsätter med övningarna ovan i station 6 men eleverna tar satts från bänken för att komma upp lite då eleverna är lite för små för att orka hoppa upp i trampetten. Jag lägger även till handvolt och volt i denna station.

Material: 5 st bänkar, del av tjockmatta, skydd bakom tjockmattan, trampett, och en bänk.

Station 8

Eleverna startar vid ena långväggen framför dem har de en språngbräda med en mjuk tunnmatta på som de gör kullerbytta framåt och bakåt. Därefter kommer en tunn matta som eleverna gör kullerbytta framåt eller bakåt på. Sista delen i banan är den understa delen av en mjukplint där eleverna gör kullerbytta framåt på.

Material: 1 språngbräda, två tunnmatton, understa delen på en mjukplint.