

Gymnastik 1

Dela upp dem två och två, ställ upp dom på en lång rad längs ena långsidan. En som står först och sedan kompiserna bakom. Eleverna genomför övningarna från långvägg till långvägg på grund av platsbrist. I början har vi inga mattor efter pausen tar vi fram tunnmatton.

Övningar

1. Jogging i några minuter, den som står först börjar och växlar sedan med nästa.
2. Springa så fort som möjligt och växla i en och en halv minut.
3. Hoppa på ett ben till väggen byt sedan och ta andra benet tillbaka. Så små hopp som möjligt försök att inte sätta ner hälen.
4. Armarna ska vara helt raka, "fast klistrade mot öronen. Spänn magen och ut med bröstet. Gå upp på tå och sedan går man på tå med armarna sträckta.
5. Lika som i fyran men denna gång står man med fötterna ihop, och hoppar jämfota med sträckta armar och magen spänd.
6. Ställ dig med armarna rakt under axlarna mot golvet. Fötterna ihop och bara tårna får nudda golvet. Gå framåt och var rak i ryggen, arbeta med tårna.
7. Börja som i 6:an men gå ihop så att rumpan pekar upp i taket och händer och fötter kommer så nära varandra som möjligt. Gå sedan framåt med händerna till utsträckt läge börja sedan om och gå ihop med kroppen. Fötterna ska vara still när man flyttar fram händerna. Försök att ha så raka ben som möjligt.
8. Gå skottkärria fram och tillbaka med din kompis.
9. Om kompiserna är stabila kan man prova att höja benen så att eleven går mer och mer mot handstående skottkärria. Gäller dock att ha spänd mage och kropp.
10. Sitt på rumpan, med raka ben, händerna får inte nudda golvet. Försök ta dig framåt utan händer.
11. Sätt händerna rakt under axlarna, raka armar, stå med rumpan uppåt. Så raka ben som möjligt. Studsa sedan framåt med händerna och benen. Gunga fram och tillbaka. Ett ben och en hand i marken. Går det bra kan man försöka att ta sig framåt.

Om man vill kan man utöka övningar utan mattor och redskap och lägga till att eleverna gör olika korrervationsövningar som till exempel X-hopp framåt och byt sedan med kompiserna, skidåkning framåt och byt sedan med kompiserna.

Övningar med tunnmatton

1. Träna på att rulla stock över tunnmatton, spänd kropp, händerna ovanför huvudet. Fötter och händer ska inte nudda golvet.

2. Träna på kullerbytta framåt.
3. Träna på kullerbytta bakåt.
4. Träna på huvudstående med och utan hjälpkompis.

5. Ligg på rygg, kompisen ställer sig ovanför med fötterna på varsin sida om huvudet och tittar på kompisen som ligger ner. Den som står upp böjer sig fram och tar tag i kompisen vrister/eller ovanför knäna beroende på hur lång man är, med raka armar, sedan lyfter den som ligger ner kompisen ben. Spänd kropp så har man byggt en bro

B nivå) den som ligger på rygg underst lyfter upp överkroppen. Fungerar om den som ligger överst är spänd och den som är under är stark i magen.

C nivå) kompisen som ligger ner trycker fram kompisen som gör en framåtkullerbytta. Se till att personen som är överst rullar in huvudet före man skjuter fram den och släpper.

D nivå) kompisen ligger ner på rygg den andra står med fötterna vid huvudet. Sedan lyfter den som ligger ner upp benen som den andra tar tag i samtidigt som man den som ligger ner håller runt den stående ben. Sedan rullar man framåt i en framåtkullerbytta man kan göra flera på rad om man är duktig.

Träna handstående

Stå med händerna rakt under axlarna, ha ett ben utsträckt i luften rakt bakom. Det andra benet ska vara i golvet stå på tårna, försök sedan skjuta ifrån med de benet upp mot handstående men gå inte upp helt. Byt sedan ben och gör lika med det andra.

Samma sak som ovan men börja från upprätt läge, raka armar gå gärna och känn på elevernas handflator, trycker man till dom så ska armarna inte böjas, då har man låst i armbågsleden. Sedan tar man ett steg framåt och sätter ner händerna när benet som man satte fram och går sedan upp till handstående. Ha en kompis eller vägg i början.

Träna handstående med kompis, instruera hur man går upp i handstående visa hur man som kompis hjälper. Stå tätt bakom kompisen när den sparkar upp tar man tag i höften och sedan låter man personen hitta balansen. Sedan skjuter man tillbaka personen så fötterna kommer ner i marken först.

När man blir lite duktigare kan man sätta fram ena handen rakt ut och låta benen falla mot armen, säkerhet för att inte slå över. Ungefär som att göra det mot en vägg.

