

## Gymnastik 2 - 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 startar vid ena långväggen framför dem har de en språngbräda med en mjuk tunnmatte på som de gör kullerbyttor framåt och bakåt. Därefter kommer en tunn matte som eleverna gör kullerbyttor framåt eller bakåt på. Sista delen i banan är den understa delen av en mjukplint där eleverna gör kullerbyttor framåt på.

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

#### Station 2 - Dator

Fyra bänkar lutas mot ribbstollarna därefter lägger man en tjockmatte på bänkarna och knyter fast den. På tjockmattan gör eleverna kullerbyttor framåt/bakåt. De kan rulla stock, de kan stå på händer och falla framåt, de kan hjula nerför mattan.. De äldre eleverna gör volter på mattan. När man har gjort en av förslagen så går man vidare till ringar. Där eleverna hänger, stuphängade, framåt och bakåt kullerbyttor, fladdermusen, ängeln lilla korset, pik mm.

*På denna station har vi en dator med förslag och lappar på övningar som eleverna kan göra på ringar.*

**Material:** fyra bänkar, en tjockmatte, två par ringar, tunnmatte och extra mjukmatte under ringarna.

#### Station 3

Sänker ner bommarna till längsta nivån ena bommen är platta sidan upp och på den andra runda sidan. Eleverna går balansgång framåt, bakåt, vänder, doppar foten, tills de kommer till slutet, då går de över till den runda bommen där de går balansgång framåt.

**Material:** Två bommar med en plattsida och en rundsida.

#### Station 4

Här lägger jag först en tjockmatte mot väggen med långsidan mot väggen. Tunnmatte som skydd bakom. Framför mattan ställer jag en plint på bredden. Från väggen till plinten lägger jag en konditionsstege. Eleverna börjar vid stegen där de kan hoppa jämfota, hoppa på ett ben, en fot i varje

utrymme osv. När de kommer fram till plinten ställer de sig på plinten spänner magen, korsar armarna vid bröstet, ner med huvudet och faller bakåt.

*Brukar lägga en extra mjukmatta på tjockmattan som eleverna faller ner i.*

**Material:** En tjockmatta, en extra mjukmatta, del av mjukplint mellan väggen och tjockmattan, extra tunnmatte mot väggen, stor plint och repstege.

### **Station 5**

Använder samma tjockmatta. Ställer en tvådelad mjukplint på sidan och en sattsbräda framför. Eleverna tar fart från väggen och gör sidhopp över plinten.

**Material:** Del 2 av tjockmattan ovan, en del mjukplint mellan tjockmattan och väggen, extra tunnmatte mot väggen, en plint mjukplint, en sattsbräda.

### **Station 6**

Two bänkar ihop på slutet bomstolpe ut med räcke på och matte under.

Eleverna hoppar sidhopp eller kathopp på bänkarna, när de kommer till slutet så går de över till räcke och gör en övning på räcke sedan börjar de om från början. Övningar på räcke, sängångaren, kullerbytta, knäveck, fladdermusen.

*På denna station har jag en dator med övningar och instruktioner.*

**Material:** Två bänkar, ett räcke, tunnmatte och extra mjukmatta under.

### **Station 7**

Grön långmatte och en tunnmatte under ribbstolen. På den gröna mattan gör eleverna, kullerbyttor, står på händer och huvud, hjular, rondater och går ner i brygga.

På tunnmatte bygger eleverna tak alternativt står vända mot ribbstolen med ansiktet, böjer sig fram och drar armarna bakåt, tar tag i ribbstolen och hoppar upp så de hänger upp och ner.

*Här har jag en dator med förslag på övningar.*

**Material:** Grön långmatte, röd tunnmatte under två stycken ribbstollar.

### **Station 8**

Pallplintar cirka 40 cm ifrån varandra och en stor plint på slutet. Eleverna hopp jämfota upp och ner från plintarna, den stora plinten på slutet hoppar eleverna över. och börjar sedan om från början.

**Material:** 6 st pallplintar, en storplint och en tunnmatte under stora plinten.