

Gymnastik 3 - 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

Använder bommar, den ena bommen sätter jag rätt högt upp, eleverna börjar med att hänga sig fram till mitten, därefter går de över till den andra bommen som hänger rätt så lågt, där har jag satt fast 6 st bygelhästar som eleverna hoppar slalom över. Man får bara hänga i armarna, alltså inte "sengångaren" då mattorna inte är tillräckligt tjock om de ramlar ner.

Material: Bommar, pallplint vid början och slutet på den första bommen, tunnmatte under. Bom två 6 st bygelhästar.

Station 4 - Dator/lpad

Här lägger jag först en tjockmatta mot väggen med långsidan mot väggen. Tunnmattor som skydd bakom. Framför mattan ställer jag en mjukplint på tvären, två delar. Framför plinten ställer jag en satsbräda. Eleverna ska titta på filmen och genomföra ett "katthopp". När de tycker att de kan övningen så filmar eleverna varandra och jämför med instruktionsvideon. Om de upplever att hoppet är bra så kan de gå över och göra kullerbytta på plinten eller bockhopp över hela plinten.

Material: Del av tjockmatta, mjukplint, satsbräda, skydd bakom tjockmattan.

Station 5 - Dator/lpad

Samma tjockmatta som ovan med skydd bakom, plinten ställer jag på sidan av tjockmattan och satsbrädan framför den hårda plinten. Eleverna tittar på filmen och genomför ett "rundhopp med frånvändning". Sen filmar de varandra som i exemplet ovan.

Material: Del av tjockmatta, satsbräda, plint ta bort understa delen, skydd bakom tjockmattan.

Station 6 - Dator

Två bänkar ihop på slutet bomstolpe ut med räck på och matta under.

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

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

Material: Två bänkar, ett räck, tunnmatta och extra mjukmatta under.

Station 7

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

På tunnmattan 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.

Material: Grön långmatta, röd tunnmatta under två stycken ribbstolar.

Station 8

Eleverna börjar vid repstegen och sedan gör valfritt moment som det kan till exempel snabba fötter, hoppa på ett ben. När de kommer till slutet vänder de tillbaka och kör jämfotahopp i sidled över 8 häckar som står utplacerade. Eleverna kör alltså runt i en bana.

Material: Repstege, häckar.

