

Gymnastik 5 - 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. De kan också välja på att hoppa jämfota över plintarna.

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 och plint framför, eleverna har en dator med olika hopp, de kan göra katthopp, kullerbytta och bockhopp på plinten. De kan också hoppa upp på plinten och göra olika hopp ner i tjockmattan till exempel ljushopp, x-hopp, framåt och bakåt volter.

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 räck, eleverna gör valfritt moment genom repstegen.

I räck fokuserar vi på ett moment, knäsvingade med avhopp, Mycket skydd under och runt om räck. Räck sätter man högt upp cirka hål 18 för elever i åk 4. Jag brukar passa på denna övning.

Material: Räck, mycket skydd och mjuka mattor under räck, 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 tunnmatte på som de gör kullerbytta framåt och bakåt. Därefter kommer en tunn matte 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 tunnmatte, understa delen på en mjukplint.