

B Termin 2 - Nivåindelning med fokus

Nivå B:		10.Handstående	Ledare fokuserar på: Gymnasten utvecklar handstående och har som mål att kunna stå någon/några sekunder fritt.
		11.Hjula	Ledare fokuserar på: Gymnasten utmanas i sin hjulning för att få den rak på linje och utförs i lod
		12.Rondat	Ledare fokuserar på: Gymnasten utvecklar detta från hjulning och lär sig få ihop benen.
		13.Flickisgrunder	Ledare fokuserar på: Gymnasten utmanas i att gå bakåt genom olika stödjeövningar ut till spannung.
		14.Handvoltsgrunder	Ledare fokuserar på: Gymnasten utmanas i att sparka upp mot händer och bibehålla spänning genom hela rörelsen till fall i tjockmatta.
	Hopp	15.Hög kullerbytta	Ledare fokuserar på: Att kunna få höjd i sina hopp inför kullerbytta och inför volt i rygg.
		16.Landningsträning inför olika hopp	Ledare fokuserar på: Att lära gymnasten landa motorcykel med nya utmaningar och uppvärmningsdans.
	Dans	17.Enklare danssteg	Ledare fokuserar på: Att introducera lekar med musik och rörelser genom härmaövningar.
	Alla redskap	18.Grundpositioner	Ledare fokuserar på: Gymnasten ska kunna bibehålla grundpositionerna i minst 3-5 sek.
19.Prepp inför kommande övningar		Testas på	

Träningen innehåller

- 36 stationer (8 st är repetition/utveckling/fortsättning från redskap A)
- Fördelat på 13 lektioner
- För ca 25 gymnaster

8. Träningstillfälle 1 och 2

1. Uppstart:

- Hälsa alla välkomna
- Namnlek

2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet. Förslag: radiobilar eller Fantasi.
- Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen.
- Välj ca 5-10 längor ur stretchuppvärmning.

3. Teknikbana

Välj ut ett upplägg ifrån redskapsbanans/teknikbanan upplägg ifrån pärmen:

Vad	Hur	Varför/Övar	Bild
Tunnmatta	Bakåtkullerbytta med ärtpåse mellan knä eller fot	(3)	
2 höga plintar	Häng på raka armar och gör svingar. Hitta krum och svank 5 st.	(10)	
Ribbstol	Häng i spannung med rygg mot ribbstol räkna till 5	(10)	
2 plintdelar (2 delar) placerad i ett T med tjockmatta bakom	Handstående fall spik ner i tjockmatta	Handstående uppspark (10) inför (14)	
Tjockmatta uppställd mot vägg	Handstående uppspark mot vägg själv.	(10) inför (14)	
Satsbräda + plintlock	Uppspark på plintlock till handstående	Lära gymnasterna att ta i uppsparken. (10) inför (14)	
Tunnmatta	Vippsittande räkna till 5	Balans inför fristående (17)	
Bom/pallplint	Våghalvstående räkna till 5	Balans inför fristående (17)	
Tunnmatta	Spagat (vartannat ben vartannat varv)	Balans inför fristående (17)	

Voltkudde + tjockmatta	Flickis till spannung	Öva att gå bakåt inför flickis (13) och landa i spannung (18)	
Ringar + tunnmatta	Volta framåt och bakåt i ringarna. <ul style="list-style-type: none"> • Häng stup – pikera in – sträck upp - ner i stup • Prova att göra i slow motion 	(18)	
Hög bom + tjockmatta	<ul style="list-style-type: none"> • Klättra • Klättra med fötterna ihop • Klättra i gruppering eller sträckt 	Öva styrka, koordination inför grundpositionerna (18)	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet

5. Samla alla i ring för att säga hej då

Träningstillfälle 3 och 4

1. Uppstart:

- a. Hälsa alla välkomna
- b. Namnlek:

2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- a. Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet. Förslag: Kyckling på en pinne.
- b. Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen.
- c. Välj ca 5-10 längor ur stretchuppvärmning.

3. Teknikbana:

Välj ut ett upplägg ifrån redskapsbanans/teknikbanan upplägg ifrån pärmen:

Vad	Hur	Varför/Övar	Bild
Tunnmatta + ribbstol	Bygga tak	Öva inför handstående (10)	
Tunnmatta	Bakåtkullerbytta med ärtpåse mellan knä eller fot	(3) inför (13)	
2 plintdelar (2 delar) placerad i ett T med tjockmatta bakom	Handvolt ner med pass	Handstående uppspark (10) inför (14)	
Tunnmatta mot vägg	Uppspark till handstående mot vägg – "hjula ner"	Uppspark inför hjulning och hjulning (11)	
Vägg- + golvyta	Hjula med ryggen mot väggen	(11)	
2 plintdelar + tjockmatta	Rondat ner för plintdelarna.	(12)	
Satsbräda + plint + tunnmatta	Spring på golvet, hoppa i satsbrädan och utför kullerbytta på plinten och landa på tunnmattan.	Övar momentet springa + hoppa + kullerbytta (15)	
Trampett + lutande plan bakom	Spring på golvet, hoppa i trampetten och utför <ul style="list-style-type: none">• Kullerbytta	(15)	

	<ul style="list-style-type: none"> • Hög kullerbytta över arm • Hög kullerbytta utan arm 		
Ringar + tunnmatta	<ul style="list-style-type: none"> • Häng stup – pikera in – sträck upp i stup • Prova att göra i slow motion 	(18)	
Ribbstol	Häng i spannung med magen mot ryggen	Styrka (18)	
Tunnmatta	<p>Skruvhopp</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prova 180' • 360' • 540' • Max 	(19)	
Bom + tjockmatta	<p>Balansgång</p> <ul style="list-style-type: none"> • På tå • Med snurr • På sidan • Med tådipp 	Öva balans	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet

5. Samla alla i ring för att säga hej då

1. Träningstillfälle 5 och 6

1. Uppstart:

- a. Hälsa alla välkomna

2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- a. Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet
- b. Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen.
- c. Välj ca 5-10 längor ur stretchuppvärmning.

3. Teknikbana:

Välj ut ett upplägg ifrån redskapsbanans/teknikbanan upplägg ifrån pärmen:

Vad	Hur	Varför/Övar	Bild
Tunnmatta	Bakåt kullerbytta bak till spannung	(3+13)	
Hög plint	Placera fötterna på plintdelen och "plocka löss"	Övar starka armar (10)	
Voltkudde + tunnmatta (ev. ett plintlock framför)	Uppspark till händer och handvolt av	Handstående uppspark (10) inför (14)	
Vägg- + golvyta	Hjula med magen mot väggen	(11)	
Golvvyta + tjockmatta	Rondat till magliggande i tjockmatta	Öva vridningen i rondaten och att öva på att få ihop benen. Genom att ta bort "landningen" så får gymnasten längre tid i övningen. (12)	
Handvoltstrappa: 3 plintdelar med olika höjd med tjockmatta bakom	Stå på översta plinten, sätt 1 fot på andra plinten genom att ta fast mot en benspark, placera händerna på nedersta plinten och utför handvolt ner till tjockmattan	Mot handvolt (14)	

Pallplintar	Piksittande räkna till 5	Balans inför fristående (17)	
Tunnmatta	Stretcha splitt	Rörlighet inför fristående (17)	
Bänk + ärtpåse	Gå i spannung med fötterna på bänken. Transportera en ärtpåse på ryggen för att inte svaja.	(18)	
Ribbstol	Häng i spannung med magen mot ribbstolen. Räkna till 5	(18)	
Låga ringar + tunnmatte	Häng i ringarna på raka armar och försök att lyfta fötterna	Styrka (18)	
Trampett + högt mattberg	Spring, hoppa i trampetten och utför <ul style="list-style-type: none"> • Kullerbytta • Hög kullerbytta över arm • Hög kullerbytta utan arm • Handstående fall 		

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet

5. Samla alla i ring för att säga hej då

2. Träningstillfälle 7

1. Uppstart:

- a. Hälsa alla välkomna

2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- a. Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet
- b. Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen.
- c. Välj ca 5-10 längor ur stretchuppvärmning.

3. Teknikbana:

Välj ut ett upplägg ifrån redskapsbanans/teknikbanan upplägg ifrån pärmen:

Vad	Hur	Varför/Övar	Bild
2 plintdelar (2 delar) placerad i ett T med tjockmatta bakom	Handvolt ner med pass	Handstående uppspark (10) inför (14)	
2 plintdelar + tjockmatta	Rondat ner för plintdelarna.	(12)	
Tunnmatta mot vägg	Uppspark till handstående mot vägg – ”hjula ner”	Uppspark inför hjulning och hjulning (11)	
Tunnmatta	Bakåtkullerbytta med ärtpåse mellan knä eller fot	(3) inför (13)	
Tunnmatta	Skruvhopp <ul style="list-style-type: none">● Prova 180'● 360'● 540'● Max	(19)	
Ringar + tunnmatte	<ul style="list-style-type: none">● Häng stup – pikera in – sträck upp i stup● Prova att göra i slow motion	(18)	
Tunnmatta	Vippsittande räkna till 5	Balans inför fristående (17)	
Bom/pallplint	Våghalvstående räkna till 5	Balans inför fristående (17)	
Tunnmatta	Spagat (vartannat ben vartannat varv)	Balans inför fristående (17)	

Ribbstol	Häng i spannung med rygg mot ribbstol räkna till 5	(10)	
Tjockmatta uppställd mot vägg	Handstående uppspark mot vägg själv.	(10) inför (14)	
Hög bom + tjockmatta	<ul style="list-style-type: none"> • Klättra • Klättra med fötterna ihop • Klättra i gruppering eller sträckt 	Öva styrka, koordination inför grundpositionerna (18)	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet

5. Samla alla i ring för att säga hej då

3. Träningstillfälle 8 – avstämningslektion

Denna lektion är skapad för att stämma av statusen på resan mot ledarmålen i gruppen. Kan gymnasterna stödja på raka armar? Kan de kullerbytta? Har alla provat bakåtkullerbytta? Osv.

Om ni inte känner att ni behöver en avstämningslektionen kan denna lektion ersättas med: 11. Träningstillfälle 7.

1. Uppstart:

- a. Hälsa alla välkomna

2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- a. Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet
- b. Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen.
- c. Välj ca 5-10 längor ur stretchuppvärmning.

3. Teknikbana:

Välj ut ett upplägg ifrån redskapsbanans/teknikbanan upplägg ifrån pärmen:

Vad	Hur	Varför/Övar	Bild
Tunnmatta	Hjula	Stäm av att gymnasterna kan handisättningen hand-hand-fot-fot med tydlig vridning.	
Tunnmatta	Rondat	Stäm av att gymnasten kan slå ihop benen i en rondat	
Lutande plan	Flickis till spannung med pass	Stäm av om gymnasterna kan utföra flickis till spannung med pass.	
2 plintar + tjockmatta	Handvolt ner	Stäm av att gymnasten kan utföra handvolt nerför lut/station utan pass till fall i spik.	
Bänk + trampett + tjockmatta	Spring och hoppa kullerbytta till höjd	Stäm av att gymnasten kan utföra en hög kullerbytta upp till liggande	
Ringar	Häng i stup – gå ner till pikerat – gruppera in – häng i stup igen	Stäm av att gymnasten kan utföra de olika positionerna uppochner i minst 3-5 sek/position.	

Tunnmatta mot vägg	Handståendeuppspark	Stäm av att gymnasten kan utföra en hård uppspark mot vägg med lite balans.	
Gäller ovan		Om inte – rekommenderas att ni lägger till 1-2 stationer på kommande träningstillfällen som gynnar deras utveckling.	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet

5. Samla alla i ring för att säga hej då

6. Träningstillfälle 9 och 10

Om ni vill säkerställa att träna på de övningar som gymnasterna behöver efter er avstämning rekommenderas att ni väljer ut 4 stationer passande din grupp och avstår från de 4 extrastationerna i teknikbanan.

1. Uppstart:

- b. Hälsa alla välkomna

2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- a. Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet
- b. Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen.
- c. Välj ca 5-10 längor ur stretchuppvärmning.

3. Teknikbana:

Välj ut ett upplägg ifrån redskapsbanans/teknikbanan upplägg ifrån pärmen:

Vad	Hur	Varför/Övar	Bild
Tunnmatta	Bakåt kullerbytta bak till spannung	(3+13)	
Vägg- + golvyta	Hjula med magen mot väggen	(11)	
Golvyta + tjockmatta	Rondat till magliggande i tjockmatta	Öva vridningen i rondaten och att öva på att få ihop benen. Genom att ta bort "landningen" så får gymnasten längre tid i övningen. (12)	
Handvoltstrappa: 3 plintdelar med olika höjd med tjockmatta bakom	Stå på översta plinten, sätt 1 fot på andra plinten genom att ta fast mot en benspark, placera händerna på nedersta plinten och utför handvolter ner till tjockmattan	Mot handvolt (14)	
Trampett + lutande plan bakom	Spring på golvet, hoppa i trampetten och utför <ul style="list-style-type: none">● Kullerbytta● Hög kullerbytta över arm● Hög kullerbytta utan arm	(15)	

Tunnmatta	Stretcha splitt	Rörlighet inför fristående (17)	
Låga ringar + tunnmatta	Häng i ringarna på raka armar och försök att lyfta fötterna	Styrka (18)	
Ribbstol	Häng i spannung med magen mot ribbstolen	Styrka (18)	

Extra (om ni ej valt egna efter avstämningslektionen):

Tunnmatta + ribbstol	Bygga tak	Öva inför handstående (10)	
Bom + tjockmatta	Balansgång <ul style="list-style-type: none"> • På tå • Med snurr • På sidan • Med tådipp 	Öva balans	
Vägg- + golvyta	Hjula med ryggen mot väggen	(11)	
Satsbräda + plint + tunnmatta	Spring på golvet, hoppa i satsbrädan och utför kullerbytta på plinten och landa på tunnmattan.	Övar momentet springa + hoppa + kullerbytta (15)	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet

5. Samla alla i ring för att säga hej då

7. Träningstillfälle 11 och 12

Om ni vill säkerställa att träna på de övningar som gymnasterna behöver efter er avstämning rekommenderas att ni väljer ut 4 stationer passande din grupp och avstår från de 4 extrastationerna i teknikbanan.

1. Uppstart:

- c. Hälsa alla välkomna

2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- a. Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet
- b. Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen.
- c. Välj ca 5-10 längor ur stretchuppvärmning.

3. Teknikbana:

Välj ut ett upplägg ifrån redskapsbanans/teknikbanan upplägg ifrån pärmen:

Vad	Hur	Varför/Övar	Bild
2 höga plintar	Häng på raka armar och gör svingar. Hitta krum och svank 5 st.	(10)	
2 plintdelar (2 delar) placerad i ett T med tjockmatta bakom	Handstående fall spik ner i tjockmatta eller utför handvolt med pass.	Handstående uppspark (10) inför (14)	
Satsbräda + plintlock	Uppspark på plintlock till handstående	Lära gymnasterna att ta i uppsparken. (10) inför (14)	
Voltkudde + tjockmatta	Flickis till spannung	Öva att gå bakåt inför flickis (13) och landa i spannung (18)	
Pallplintar	Piksittande räkna till 5	Balans inför fristående (17)	
Bänk + ärtpåse	Gå i spannung med fötterna på bänken. Transportera en ärtpåse på ryggen för att inte svaja.	(18)	
Trampett + högt mattberg	Spring, hoppa i trampetten och utför <ul style="list-style-type: none">• Kullerbytta		

	<ul style="list-style-type: none"> • Hög kullerbytta över arm • Hög kullerbytta utan arm • Handstående fall 		
Ringar + tunnmatta	<p>Volta framåt och bakåt i ringarna.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Häng stup – pikera in – sträck upp - ner i stup • Prova att göra i slow motion 	(18)	

Extrastationer (om ni ej valt egna efter avstämningslektionen):

Ribbstol	Häng i spannung med magen mot ribbstolen. Räkna till 5	(18)	
Voltkudde + tunnmatta (ev. ett plintlock framför)	Uppspark till händer och handvolt av	Handstående uppspark (10) inför (14)	
Hög plint	Placera fötterna på plintdelen och "plocka löss"	Övar starka armar (10)	
Tunnmatta	Bakåtkullerbytta med ärtpåse mellan knä eller fot	(3)	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet

5. Samla alla i ring för att säga hej då

8. Träningstillfälle 13

Avslutningsträning:

Vid sista träningstillfället väljer du som ledare ut dina stationer från tidigare genomföra stationer. Om ni som grupp har en avslutning/uppvisning rekommenderas stationer för att förbereda inför den. Annars rekommenderas att ni väljer ut de stationer där gymnasterna behöva öva lite extra på.

1. Uppstart:

- a. Hälsa alla välkomna

2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- a. Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet. Välj en favorit från barnen.
- b. Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen.
- c. Välj ca 5-10 längor ur stretchuppvärmning.

3. Teknikbana

Välj ut stationer ni tidigare arbetat med.

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet

5. Samla alla i ring för att säga hej då

Extraövningar:

Tunnmatta mot vägg	Handstående mot vägg och hjula ner	(1+4)	
1 räck med tunnmatte över och tjockmatte bakom	Hjula över räcket genom att stå på ena sidan och sedan placera händerna på andra sidan räcket	(4)	