

A Termin 2 - Nivåindelning med fokus

Nivå A:	Matta	1. Öva handstående	Ledare fokuserar på: Att lära gymnasterna stödja på raka armar och öva på att vara upp och ned med kroppen fokuserad på att vara samlad.
		2. Kullerbytta framåt	Ledare fokuserar på: Att lära gymnasterna böja in hakan, runda ryggen och skjuta ifrån med benen upp till stående.
		3. Kullerbytta bakåt	Ledare fokuserar på: Att lära gymnasterna böja in hakan, runda ryggen, skjuta ifrån med benen och landa på tå.
		4. Inför hjulning	Ledare fokuserar på: Introducera hjulning genom att lära gymnasterna stödja på raka armar och öva på att vara upp och ned med kroppen fokuserad på att vara samlad och aktiva benspark.
	Hopp	5. Ljushopp på trampett	Ledare fokuserar på: Att hoppa jämfota på en utvald punkt på olika underlag.
		6. Landningsträning inför olika hopp	Ledare fokuserar på: Att lära gymnasten landa motorcykel.
	Dans	7. Musik och rörelse	Ledare fokuserar på: Att introducera lekar med musik och rörelser genom härmaövningar.
	Alla redskap	8. Grundpositioner	Ledare fokuserar på: Introducera grupperat och bibehålla spänning i hela kroppen.
		9. Prepp inför kommande övningar	Testas på

Träningen innehåller

- 37 stationer
- Fördelat på 13 lektioner
- För ca 25 gymnaster

8. Träningstillfälle 1 och 2

1. Uppstart:

- a. Hälsa alla välkomna
- b. Namnlek: "lakanet"

2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- a. Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet. Förslag: radiobilar eller Fantasi.
- 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 med lite mellanrum	Gå spikgång med händerna uppe på plintarna. Om det är svårt för gymnasterna att gå spikgång är ett tips att ha låga plintar så gymnasten själv kan stötta upp genom att sätta i fötterna.	(1 +7)	
2 bänkar uppsatta i ribbstol med tjockmatta över (lutande plan)	Kullerbytta ner	(2)	
Bom med bomsadlar	Häng mellan bomsadlarna och försök att utföra gruppering och pikering	(8)	
Tunnmatta med markering för dit händerna ska peka	Stå på golvet, sätt händerna efter markeringen, och hoppa över med benen till andra sidan. Upprepa tillbaka också.	Öva inför hjulning (4)	

Tärningar, papper och tunnmatte	<i>Dessa finns tärningsövning i lekhäftet.</i>	Övar styrka i kroppen och olika positioner (7)	
2 pallplintar med en bit ifrån	Gymnasten ligger med axlarna/övre delen av ryggen uppe på ena pallplinten och den andra med fötterna på pallplinten och en kompis kryper under	Spänning (7)	
Rep	Klättra upp i repen Utmana: <ul style="list-style-type: none"> • Klättra med benen ihop 	Styrka i armar och kropp	
Bänk fäst in i en plint med tjockmatte bakom	Balansera upp på plinten, hoppa ett ljushopp och landa motorcykel i tjockmattan.	Balans + ljushopp (5) och landning (6)	
Bom med tjockmatte under och trollesnöre till en annan bom	Balansera genom utan att nudda trollesnöret. (Finns inget trollesnöre går det bra att balansera som vanligt)	Balans	
Plint med bakvänd trampett och tjockmatte bakom	Ljushopp	(5+6)	
Satsbräda framför ribbstol	Hoppa i satsbrädan och gör spänsthopp 5 st.	(5)	
Tunnmatte + kryss	Spring och hoppa ett "inhopp" på kryssset.	Lära gymnasten att hoppa jämfota (5)	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet

5. Samla alla i ring för att säga hej då

9. Träningstillfälle 3 och 4

1. Uppstart:

- a. Hälsa alla välkomna
- b. Namnlek: "kasta-boll-varianter"

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
Plintdel ca 4-5 delar	Händerna i golvet och knäna på plinten. Pik i höften. Lyft 1 ben i taget upp mot taket.	Styrka i armar och balans upp och ner (1)	
Satsbräda med tunnmatta över	Framåtkullerbytta i lut	Övar kullerbytta med hjälp (2)	
Satsbräda, 4 delars plint och tunnmatta	Studsas 3 ggr och gör kullerbytta med pass	Hoppa och kullerbytta. Fokus på att våga och försöka skjuta ifrån med benen. (2+5)	
2-3 bänkar fästa i ribbstolen med tjockmatta över	Bakåtkullerbytta	Bakåtkullerbytta öva att gå bakåt (3)	
Bänk mot ribbstol med	Gymnasten placerar händerna framför ribbstolen nere på golvet och utför en hjulning över bänken.	Styrka i armar och börja rotera inför hjulningen (4)	
Tunnmatta mot vägg	Handstående med pass		

Plindel, trampett, tjockmatta med en flipperdyna uppe på	Hoppa upp på flipperdynan och gör kullerbytta av.	Övar att hoppa (5) Ljushopp på trampett och hoppa jämfota (5)	
2 pallplintar med mellanrum	Gymnasten ligger med övre delen av skuldran på ena och hälarna på den andra. Böjer in 1 knä i taket mot en gruppering.	Styrka i kroppen och bibehållen spänning (7)	
Bänk	Harskutt	Styrka i armarna (7)	
Plintdel ca 4 delar med tunnmatte bakom	Gymnasten ligger på rygg på plinten/voltkudden, sträcker armarna och placerar händerna på tunnmatte och utför en "flickis"	(8)	
Bom med tjockmatta under	Balansgång – utmana på olika sätt: <ul style="list-style-type: none"> • Gå framåt • Gå framåt på tå • Gå med tådipp • Gå på sidan • Prova att snurra • Gå baklänges 	Balans och koordination	
Satsbräda + plintlock	Uppspark till händer	(1)	
Bänk placerad högt upp i ribbstol	Hjula: placera händerna på golvet och hoppa med fötterna "över" bänken.	(4)	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet

5. Samla alla i ring för att säga hej då

10. 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
Hög plint	Handståendepromenad med fötterna uppe på plinten	(1)	
Tunnmatta	Uppspark till handstående med pass	(1)	
Bom med tjockmatta under	Häng knäveck – sätt i händerna och utför ett handstående	(1)	
Tunnmatta	Kullerbytta	(2)	
Satsbräda med tunnmatta över	Bakåtkullerbytta i lut	(3)	
Ringar med tunnmatta under	Bakåtvolt	(3) och (8)	
2 hopprep placerade med litet mellanrum	Hjula mellan hopprepen	(4)	
Tunnmatta liggande på golvet framför en ribbstol	Placera händerna golvet så får fötterna klättra ”genom en hjulning” i ribbstolen	(4)	
Hjula över plintdel	Hoppa över som en liten hjulning	(4)	
Plintdel med tjockmatta bakom	Hoppa ner för plinten och prova att skruva	Övar landning (5) och inför kommande övningar med skruv (8)	

Plint med tjockmatta bakom	Fall spik bak i tjockmatta	(7)	
Bänk med trampett och lutande plan efter	Spring hoppa och gör kullerbytta	(8)	
Voltkudde med flipperdyna bakom	Ligg på voltkudden och sträck på armarna, placera dem på flipperdynan och prova landa i spannung	Spannung (8)	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet

5. Samla alla i ring för att säga hej då

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
Bom med bomsadlar	Häng mellan bomsadlarna och försök att utföra gruppering och pikering	(8)	
Rep	Klättra upp i repen Utmana: <ul style="list-style-type: none">• Klättra med benen ihop	Styrka i armar och kropp	
Bom med tjockmatta under och trollesnöre till en annan bom	Balansera genom utan att nudda trollesnöret. (Finns inget trollesnöre går det bra att balansera som vanligt)	Balans	
Plint med bakvänd trampett och tjockmatta bakom	Ljushopp	(5+6)	
Satsbräda framför ribbstol	Hoppa i satsbrädan och gör spänsthopp 5 st.	(5)	
Tunnmatta	Uppspark till handstående med pass	(1)	
Bom med tjockmatta under	Häng knäveck – sätt i händerna och utför ett handstående	(1)	

Satsbräda med tunnmatta över	Bakåtkullerbytta i lut	(3)	
Ringar med tunnmatta under	Bakåtvolt	(3) och (8)	
Plint med tjockmatta bakom	Fall spik bak i tjockmatta	(7)	
Tunnmatta + kryss	Spring och hoppa ett "inhopp" på krysset.	Lära gymnasten att hoppa jämfota (5)	
Bänk placerad högt upp i ribbstol	Hjula: placera händerna på golvet och hoppa med fötterna "över" bänken.	(4)	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet

5. Samla alla i ring för att säga hej då

12. 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	Kullerbytta	Stäm av att gymnasterna i majoritet kan böja in huvudet, runda ryggen och skjuta ifrån med benen upp till stående.	
Tunnmatta	Bakåtkullerbytta	Stäm av att gymnasterna i majoritet kan böja in huvudet, runda ryggen och skjuta ifrån med benen och skjuter ifrån och landar på tå.	
2 hopprep med mellanrum	Hjula mellan hopprepen	Stäm av att gymnasterna i majoritet kan bibehålla raka armar och börja placera händerna åt rätt håll och kraftig benspark.	
Tunnmatta mot ribbstol	Bygga tak till max	Stäm av att gymnasterna i majoritet kan bibehålla raka armar och att gymnasten kan ha spänd kropp på maxläget.	
Bänk + trampett + tjockmatta	Spring och hoppa ljushopp	Stäm av att gymnasterna i majoritet kan springa och hoppa	

		med båda fötterna i trampetten och landa	
Ribbstol	Häng i ribbstolen och utför grupperat och sträckt	Stäm av att gymnasterna i majoritet kan bibehålla positionerna grupperat och sträckt	
Gäller ovan		Om inte – rekommenderas att ni lägger till 1-2 stationer på kommande träningstillfällen som gynnar deras utveckling.	
2 bänkar med litet mellanrum. Placera 1 tunnmatte uppe på bänkarna. Placera också 1 tunnmatte nedanför bänkarna	Ligga på rygg med rak kropp uppe på tunnmatte som är placerad på bänkarna och huvudet fritt utanför tunnmatte. Gymnasten grupperar in och sätter händerna på bänken genom en bakåtkullerbytta och landar med fötterna nere på tunnmatte som är placerad på golvet.	Öva att gå bakåt inför bakåtkullerbytta (3)	
Rep	Klättra upp i repen Utmana: <ul style="list-style-type: none"> • Klättra med benen ihop 	Styrka i armar och kropp	
Bom med tjockmatte under och trolsnöre till en annan bom	Balansera genom utan att nudda trolsnöret. (Finns inget trolsnöre går det bra att balansera som vanligt)	Balans	
Ringar med tunnmatte under	Bakåtvolt	(3) och (8)	

Plint med tjockmatta bakom	Fall spik bak i tjockmatta	(7)	
Tunnmatta + kryss	Spring och hoppa ett "inhopp" på krysset.	Lära gymnasten att hoppa jämfota (5)	

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
2 höga plintar med lite mellanrum	Gå spikgång med händerna uppe på plintarna. Om det är svårt för gymnasterna att gå spikgång är ett tips att ha låga plintar så gymnasten själv kan stötta upp genom att sätta i fötterna.	(1 +7)	
Tunnmatta med markering för dit händerna ska peka	Stå på golvet, sätt händerna efter markeringen, och hoppa över med benen till andra sidan. Upprepa tillbaka också.	Öva inför hjulning (4)	
2 pallplintar med en bit ifrån	Gymnasten ligger med axlarna/ryggen uppe på ena pallplinten och den andra med fötterna på pallplinten och en kompis kryper under	Spänning (7)	
Bänk fäst in i en plint med tjockmatta bakom	Balansera upp på plinten, hoppa ett ljushopp och landa motorcykel i tjockmattan.	Balans + ljushopp (5) och landning (6)	

Plintdel ca 4-5 delar	Händerna i golvet och knäna på plinten. Pik i höften. Lyft 1 ben i taget upp mot taket.	Styrka i armar och balans upp och ner (1)	
Satsbräda med tunnmatta över	Framåtkullerbytta i lut	Övar kullerbytta med hjälp (2)	
Plindel, trampett, tjockmatta med en flipperdyna uppe på	Hoppa upp på flipperdynan och gör kullerbytta av.	Övar att hoppa (5)	
Satsbräda + plintlock	Uppspark till händer	(1)	

Extra (om ni ej valt egna efter avstämningslektionen):

Bom med tjockmatta under	Balansgång – utmana på olika sätt: <ul style="list-style-type: none"> • Gå framåt • Gå framåt på tå • Gå med tådipp • Gå på sidan • Prova att snurra • Gå baklänges 	Balans och koordination	
Satsbräda, 4 delars plint och tunnmatta	Studsas 3 ggr och gör kullerbytta med pass	Hoppa och kullerbytta. Fokus på att våga och försöka skjuta ifrån med benen. (2+5)	
Lutande plan	Kullerbytta ner	(2)	
Tärningar, papper och tunnmatta	<i>Dessa finns tärningsövning i lekhäftet.</i>	Övar styrka i kroppen och olika positioner (7)	

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
Lutande plan: 2-3 bänkar fästa i ribbstolen med tjockmatta över	Bakåtkullerbytta	Bakåtkullerbytta öva att gå bakåt (3)	
Bänk mot ribbstol med	Gymnasten placerar händerna framför ribbstolen nere på golvet och utför en hjulning över bänken.	Styrka i armar och börja rotera inför hjulningen (4)	
Tunnmatta mot vägg	Handstående med pass	Ljushopp på trampett och hoppa jämfota (5)	
2 pallplintar med mellanrum	Gymnasten ligger med övre delen av skuldran på ena och hälarna på den andra. Böjer in 1 knä i taket mot en gruppering.	Styrka i kroppen och bibehållen spänning (7)	
Plintdel ca 4 delar med tunnmatta bakom	Gymnasten ligger på rygg på plintdelen, sträcker armarna och placerar händerna på tunnmattan och utför en "flickis"	(8)	

2 hopprep placerade med litet mellanrum	Hjula mellan hopprepen	(4)	
Hjula över plintdel	Hoppa över som en liten hjulning	(4)	
Bänk med trampett och lutande plan efter	Spring hoppa och gör kullerbytta	(8)	
Voltkudde med flipperdyna bakom	Ligg på voltkudden och sträck på armarna, placera dem på flipperdynan och prova landa i spannung	Spannung (8)	

Extrastationer (om ni ej valt egna efter avstämningslektionen):

Bänk	Harskutt	Styrka i armarna (7)	
Tunnmatta	Kullerbytta	(2)	
Plint med tjockmatta bakom	Fall spik bak i tjockmatta	(7)	
Hög plint	Handståendepromenad med fötterna uppe på plinten	(1)	

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)	