

C Termin 2 - Nivåindelning med fokus

Nivå C:		20.Handstående forts.	Ledare fokuserar på: Att handstående uppspark blir en allt mer naturlig del av varje övning och att gymnasten kan stå fritt i ett par sekunder.
		21.Hjula fort.	Ledare fokuserar på: Repeterar tydlig vridning och raka ben.
		22.Rondat	Ledare fokuserar på: Fötterna ihop i rondaten och tryck i golvet med samlad kropp för att få stäm bakåt efteråt.
		23.Flickis	Ledare fokuserar på: Gå bakåt med god grundspänning i mage/rygg samt kunna gå bakåt själv i flera övningar till spannung eller stå.
		24.Handvolt	Ledare fokuserar på: Gå framåt i övningar med god grundspänning i mage/rygg samt till rygg eller stå. Samt preparation inför bord, överslag till rygg.
	Hopp	25.Volt	Ledare fokuserar på: Tydlig utsträckning i volt till rygg och prova på nya positioner.
		26.Landningsträning inför olika hopp	Ledare fokuserar på: Att lära gymnasten landa motorcykel med svårare utmaningar.
	Dans	27.Enklare koreografier	Ledare fokuserar på: Att introducera små uppvärmningsdanser och kombinationer till musik.
	Alla redskap	28.Grundpositioner	Ledare fokuserar på: Gymnasten ska kunna bibehålla grundpositionerna i minst 3-5 sek, på samtliga underlag (uppochner, hängande, på golv osv.).
		29.Prepp inför kommande övningar	Testar

Träningen innehåller

- Ca 36 stationer (12 st är repetition/utveckling/fortsättning från redskap A och B)
- Fördelat på 13 lektioner
- För ca 25 gymnaster

8. Träningstillfälle 1 och 2

1. Uppstart:

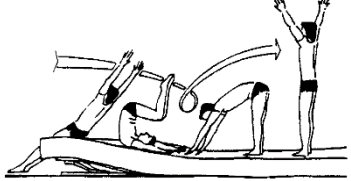
- Hälsa alla välkomna
- Namnlek

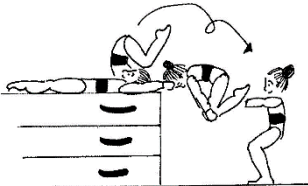
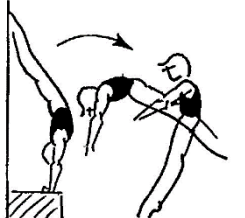
2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- 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
Hög plint + tjockmatta + pallplint	Ljushopp ner för plint och landa motorcykel i tjockmattan <ul style="list-style-type: none">LandaSkruvhoppLanda på 1 benLanda på andra benet	Övar landning genom att böja på knä, höft och fot. Målet är att landa motorcykel (16)	
Bakvänd trampett: Plintdel + bakvänd-trampett och mellanhög tjockmatta (2 bänkar + 2 tjockmattor)	Stå på plinten, hoppa i trampetten och utföra en hög kullerbytta eller volt	Inför (25)	
Satsbräda + tunnmatta	Bakåtkullerbytta med raka armar	Grundstyrka (28)	
Sträck	Hjula på sträck	Säkerställ vridningen i hjulningen (21)	
2 plintdelar (2 delar)	Handstående fall spik ner i tjockmatta	Handstående uppspark (20) inför (24)	

placerad i ett T med tjockmatta bakom			
Tunnmata mot vägg	Hanståendeuppgång <ul style="list-style-type: none"> • Vanlig • Grupperat • Pikerat • Gren 	(20+28)	
Bom/pallplint	Våghalvstående räkna till 5	Balans inför fristående (27)	
Tunnmatta	Spagat (vartannat ben vartannat varv)	Balans inför fristående (27)	
Plint	Bakåtkullerbytta ner för plint	(bakåtkullerbytta inför salto 29)	
Plintlock	Handstående korbett ner	(22)	
Ringar + tunnmatte	Volta framåt och bakåt i ringarna. <ul style="list-style-type: none"> • Häng stup – pikerar in – sträck upp – ner i stup • Prova att göra i slow motion 	(28)	
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

9. Träningstillfälle 3 och 4

1. Uppstart:

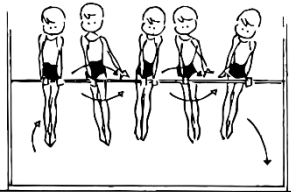

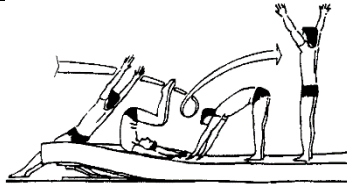
- Hälsa alla välkomna
- Namnlek

2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet. Förslag: Kyckling på en pinne.
- 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
Bänk/2 plintdelar	Hjula på bänk/2 plintdelar	(21)	
Räck + tunnmatta	Sidgång på räcket	Grundstyrka (28)	
Trampett + bänkar + mattberg	Kullerbytta eller volt upp till mattberg	(25)	
Räck + tunnmatta	Jobba i krum och svank "öppen och stängd position"	(28)	
Satsbräda + tunnmatta	Bakåtkullerbytta med raka armar	Grundstyrka (28)	
2 plintdelar (2 delar) placerad i ett T med tjockmatta bakom	Handvolt ner med pass	Handstående uppspark (20) inför (24)	

Tunnmatta mot vägg	Uppspark till handstående mot vägg – ”hjula ner”	Uppspark inför hjulning och hjulning (21)	
Bänk/2 plintdelar	Hjula på bänk/2 plintdelar	(21)	
2 plintdelar + tjockmatta	Rondat ner för plintdelarna.	(22)	
Ringar + tunnmatte	<ul style="list-style-type: none"> • Häng stup – pikera in – sträck upp i stup • Prova att göra i slow motion 	(28)	
Ribbstol	Häng i spänning med magen mot väggen	Styrka (28)	
Tunnmatta	Skruvhopp <ul style="list-style-type: none"> • Prova 180' • 360' • 540' • Max 	(29)	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet

5. Samla alla i ring för att säga hej då

10. Träningstillfälle 5 och 6

1. Uppstart:

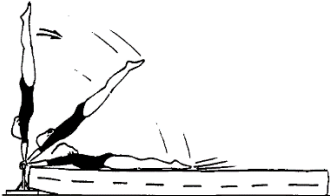
- a. Hälsa alla välkomna

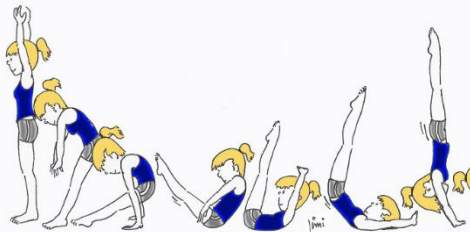


2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- 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.
- d. Löpskolning

3. Teknikbana:

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

Vad	Hur	Varför/Övar	Bild
Handvolt strapp	Handvoltstrappa med pass	(24)	
Tjockmat ta + ev plintlock	Handstående fall till mage	(20+24)	
Högt mattberg	Stå på golvet med ryggen mot mattberget. Utför ett hopp snett bakåt och landa i flickisposition uppe på mattberget. Tänk extra på att axelleden ska vara utsträckt och höften ska vara fullt uträtad.	(23)	
Lutande plan	Flickis med pass	(23)	
Räck + tunnmat ta/ tjockmat ta	Håll händerna i räcket och jobba in i en pikerad bakåtvolt	(28)	

Tunnmat ta	Bakåtkullerbytta till handstående	(bakåtkullerbytta + 20)	
Bänk/2 plintdelar	Hjula på bänk/2 plintdelar	(21)	
Golvyta + tjockmat ta	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. (22)	
Pallplint	Piksittande räkna till 5	Balans inför fristående (27)	
Tunnmat ta	Stretcha splitt	Rörlighet inför fristående (27)	
Tunnmat ta	Axeltryck upp på höjd	Styrka i axlar och (28)	
Trampett + mattberg	Kullerbytta eller volt upp till mattberg	(25)	
Tunnmat ta + bakvänd satsbräd a	Bryta upp i handstående	(20+28 + 27)	
Satsbräd a och tjockmat ta	Rondat upp till tjockmattan	(22)	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet

5. Samla alla i ring för att säga hej då

11. Träningstillfälle 7

1. Uppstart:

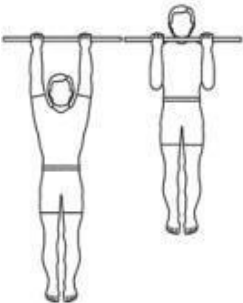

- a. Hälsa alla välkomna

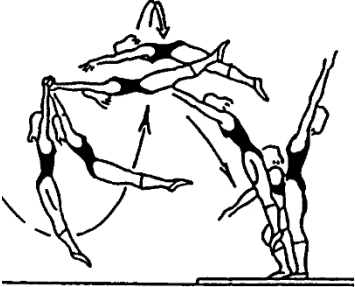
2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- 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
Tunnmatta + räck	Chin-ups i olika positioner <ul style="list-style-type: none"> • Grupperat • Pikerat • Sträckt 	(29)	
Yta	Skottkärra: <ul style="list-style-type: none"> • Gå • Hoppa med händerna 	Axeltryck och grundstryka (28)	
2 pallplintar + kompispass/ledarpass	Ligg i ett T med 1 arm/pallplint. Kompisarna lyfter runt i en "hela jorden runt"	Styrka i hela kroppen (28)	
Satsbräda + tunnmatta över	Bakåtkullerbytta ner för lutande plan – ut till spannung	Forts på bakåtkullerbytt a	
Bakvänd trampett + högt mattberg	Handstående fall med pass	(20+29)	
Hög plint + tjockmatta + pallplint	Ljushopp ner för plint och landa motorcykel i tjockmattan <ul style="list-style-type: none"> • Landa • 180 ´skruvhopp 	Övar landning genom att böja på knä, höft och fot. Målet är att landa	

	<ul style="list-style-type: none"> • 360´skruvhopp • Landa på 1 ben • Landa på andra benet 	motorcykel (16)	
Satsbräda + 2 flipperdynor	Spring på golvet, hoppa i satsbrädan och utför volt till rygg med tydlig utsträckning	(25)	
2 plintdelar + tjockmatta	Rondat ner för plintdelarna.	(22)	
Tunnmatta	Spagat (vartannat ben vartannat varv)	Balans inför fristående (27)	
Tjockmatta uppställd mot vägg	Handstående uppspark mot vägg själv.	(20) inför (24)	
Räck + tunnmatta	Pendla i räck	(23+24+29)	
Tunnmatta mot vägg	Hanståendeuppgång <ul style="list-style-type: none"> • Vanlig • Grupperat • Pikerat • Gren 	(20+28)	
Satsbräda och tjockmatta	Rondat upp till tjockmattan	(22)	

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 mot vägg	Handstående uppspark mot vägg	Stäm av att gymnasten kan bibehålla spänning och stå lite fritt mot vägg.	
Linje	Hjula på linje	Stäm av att gymnasten kan utföra en hjulning på linje med tydlig vridning	
Tunnmatta	Rondat	Stäm av att gymnasten kan utföra en rondat med tydlig vridning och spänning i axlarna med fart bakåt efteråt.	

Lutande plan eller tjockmatta+ tunnmatta	Flickis	Stäm av att gymnasten kan utföra flickis med/utan pass på mjukt underlag.	
T-uppställning med plintar + tjockmatta	Handvolt	Stäm av att gymnasten kan utföra handvolter för T-uppställda plintar	
Trampett + mattberg	Volt	Volt upp till mattberg med tydlig utsträckning	
Satsbräda + plint + tjockmatta	Överslag till rygg	Handstående fall till rygg på uppbyggnad	
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

13. 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:

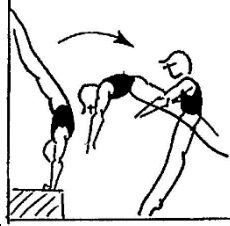
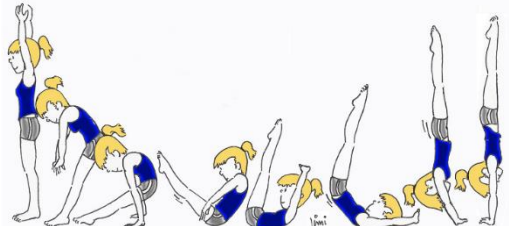
- b. Hälsa alla välkomna


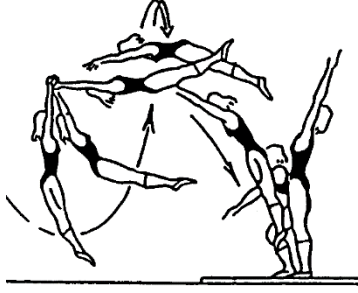
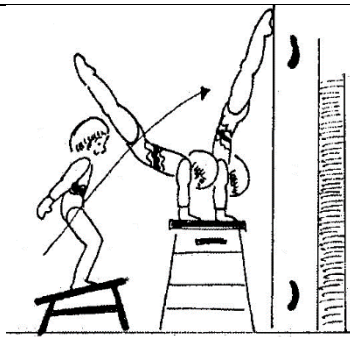
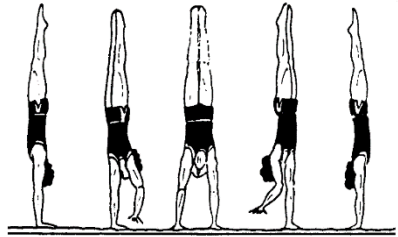
2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- 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 (OBS BYT UT ÖVNINGAR EFTER ER AVSTÄMNINGSLEKTION):

Vad	Hur	Varför/Övar	Bild
Plintlock	Handstående korbett ner	(22)	
Tunnmatta	Bakåtkullerbytta till handstående	(bakåtkullerbytta + 20)	
Golvya + 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. (22)	
Handvolts-trapp	Handvoltstrappa med pass	(24)	

Trampett + mattberg	Kullerbytta eller volt upp till mattberg	(25)	
Tunnmatta	Stretcha splitt	Rörlighet inför fristående (27)	
Räck + tunnmatta	Jobba i krum och svank "öppen och stängd position"	(28)	
Räck + tunnmatta	Pendla i räck	(23+24+29)	
Bakvänd trampett + tjockmatta	Flickis från trampett till tjockmattan	(23)	
Trampett, plint + tjockmatta mot vägg	Överslag till handstående	(20)	
Tunnmatta	Handstående med halv vändning	(20+22)	
Golvya + tjockmatta	Sitt på golvet med ryggen mot tjockmattan. Armarna sträckta rakt fram. Utför ett armdrag genom att slå armarna bak i	Inför utsträckningen i höften i flickis/handvolt (23)	

	tjockmattan och pressa upp höften i rörelsen		
--	--	--	--

- 4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet**
- 5. Samla alla i ring för att säga hej då**

14. 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:

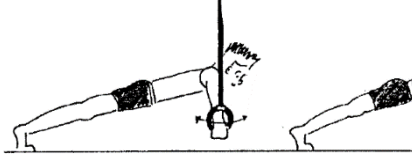
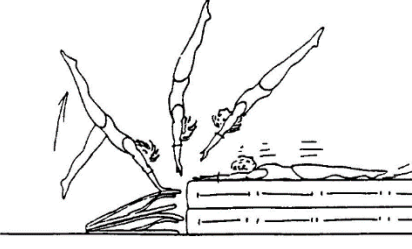

- c. Hälsa alla välkomna

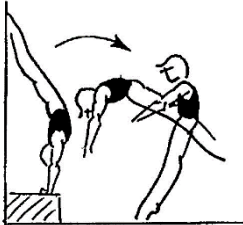
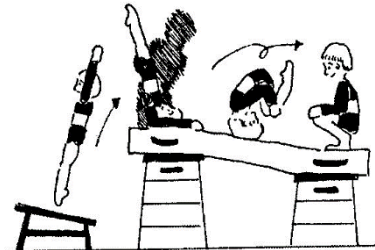
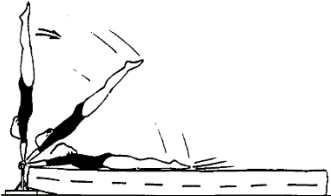
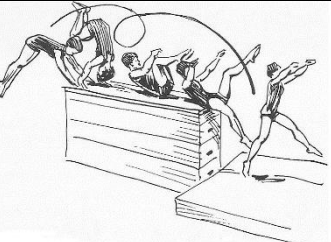
2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- 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.
- d. Löpskolning.

3. Teknikbana:

Välj ut ett upplägg ifrån redskapsbanans/teknikbanan upplägg ifrån pärmen:
(OBS BYT UT ÖVNINGAR EFTER ER AVSTÄMNINGSLEKTION):

Vad	Hur	Varför/Övar	Bild
Tunnmatta + ringar	Stödhäng i ringar	(28) + styrka i armarna	
Satsbräda + tjockmatta	Handstående tryck till rygg	(20+24)	
Tunnmatta + bakvänd satsbräda	Bryta upp i handstående	(20+28 + 27)	
2 höga plintar	Häng på raka armar och gör svingar. Hitta krum och svank 5 st.	(20)	

2 plintdelar (2 delar) placerad i ett T med tjockmatta bakom	Handstående fall spik ner i tjockmatta eller utför handvolt med pass.	Handstående uppspark (20) inför (24)	
Plintlock	Handstående korbett ner	(22)	
Satsbräda + bakvänt mattberg	Bakåtkullerbytta upp på mattberg	(29)	
Pallplint + ribbstol	Piksittande eller med fötterna i ribbstol – prova spetspik	Balans inför fristående (27)	
Tjockmatta + ev plintlock	Handstående fall till mage	(20+24)	
Ribbstol	Häng i spannung med magen mot ribbstolen. Räkna till 5	(28)	
Handvoltstrappa	Handvolt med pass	(24)	
Plint + tunnmatta	Kullerbytta med bendelning direkt hjulning	(21+28)	
Bom/pallplint	Våghalvstående räkna till 5	Balans inför fristående (27)	

- 4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet**
- 5. Samla alla i ring för att säga hej då**

15.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