

Nivåindelning med fokus - A

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 bensparkar.
	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
- Ca 25 aktiva gymnaster

1. Träningstillfälle 1 och 2

2. Uppstart:

- Hälsa alla välkomna
- Namnlek: "Namnochrörelse" eller "rulla-boll-namnlek"

3. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet. *Förslag: radiobilar eller Fantasi (6).*
- Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen.
- Välj ca 5-10 längor ur stretch- och teknikuppvärmning.

4. Teknikbana

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

Vad	Hur	Varför/Övar	Bild
Tunnmatta mot ribbstol	Bygga tak	Öva inför handstående (1)	
Tunnmatta	Gunga Skalman	Inför (2) och (8)	
Lutande plan: 2 bänkar fästa upp i ribbstol med tjockmatta ovanpå	Rulla stock eller kullerbytta ner för lutande plan	Öva rullning för dem som inte vågar utföra kullerbytta. Kullerbytta för dem som vågar (2)	
Rockringar	Hoppa hage i en rockringsbana. Avsluta med 2 + 2 rockringar	Lära sig inhoppet inför de olika hoppmomenten (5)	
2 eller fler pallplintar (kan ersättas med plintplock)	Hoppa upp och ner på pallplinten.	Öva jämfotahopp uppför och nerför samt landning (5+6)	
Trampett placerad mellan 2 stycken rep ev. plintlock under trampetten för att få den plan	Stå på trampetten, håll i repen och öva att hoppa i trampetten. Säkerställ att gymnasten har fötterna ihop och använder benen genom att sträcka ut dem i hoppet.	Öva att hoppa jämfota. (5)	
Hög plint med tjockmatta bakom	Ljushopp ner för plint och landa motorcykel i tjockmattan	Övar landning genom att böja på knä, höft och fot. Målet är att landa motorcykel (5)	
Satsbräda mot ribbstol	Håll i ribbstolen och hoppa spänsthopp (hoppa så högt du kan) i satsbrädan	Gymnasten lär sig trycka ifrån med benen i satsbrädan (5)	
2 bänkar med tunnmatte över	Kryp under	Koordination och smidighet	

Ringar med tunnmatte under	Häng i ringarna och försök att gruppera upp i hängande. För dem som kan hålla längre stund. Prova att räkna tiden.	Öva styrka inför grundpositionerna (8)	
Hög bom med tjockmatte under	<ul style="list-style-type: none"> • Klättra • Klättra med fötterna ihop om de kan klättra • Klättra i gruppering eller sträckt 	Öva styrka, koordination inför grundpositionerna (8)	
Uppochnedvänd bänk	Balansgång	Öva balans	
Bänk framför tjockmatte	Spring på bänken och hoppa jämfota i tjockmattan. Landa som ett ljus!	Öva inhopp (5)	

5. Avsluta med lek ifrån lekhäftet. Förslag: "när vi gick på stan" (6)
6. Samla alla i ring för att säga hej då

2. Träningstillfälle 3 och 4

1. Uppstart:

- Hälsa alla välkomna
- Namnlek: "high-five leken" eller "namnkull"

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 stretch- och teknikuppvärmning.

3. Teknikbana:

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

Vad	Hur	Varför	Bild
Plintdel på ca 5 delar	Gymnasten placerar fötterna på plinten och händerna i golvet och lyfter 1 ben mot taket och sedan det andra benet mot taket.	Övar starka armar och början till balans upp och ner (1)	
Bänk placerad på snedden vid ett sträck i golvet	Gymnasten placerar händerna på sträcket och fötterna på bänken – går nu längs med sträcket så långt det går	Styrka i armar (1+4)	
Pallplint och golv	Placera fötterna på pallplinten och "plocka löss"	Övar starka armar och våga klättra högt upp med fötterna. (1)	
1 bänk placerad högt upp i ribbstol	Ligg med mage på bänken och händerna placerade i golvet. Pressa upp axlarna.	Styrka i armarna, spänning i kroppen (1)	
Pallplint med tunnmatte nedan	Knäna på pallplinten, händerna på tunnmatte och utför kullerbytta nedför. Placera en ärtpåse vid fötterna om det är svårt att hålla ihop dem.	Kullerbytta (2)	
Tjockmatte + ärtpåse	Kullerbytta på plan tjockmatte. Ev. med ärtpåse under hakan	Kullerbytta i mjukt underlag (2)	
Rockring	Björnhjulning runt rockringen. Gymnasten står som ett X med magen mot rockringen. Gymnasten utför nu en björnhjulning genom att "hjula" runt rockringen att inga kroppsdelar får placeras innanför rockringen.	Öva fot-hand-hand-fot-fot (4)	
Plintdel framför en bakvänd- trampett och tjockmatte	Stå på plinten, hoppa i trampetten och försöka att utföra ett ljushopp upp i luften och landa i tjockmatte.	Öva koordination och att hoppa jämfota. (5)	

Satsbräda med bänk framför och tunnmatta bakom	Spring på golvet, hoppa på satsbrädan och landa på tunnmattan.	(5)	
Satsbräda framför pallplint	Springa på golvet, hoppa på satsbrädan och landa på pallplinten	Sätta ihop momenten springa + hoppa (5)	
Ringar med tunnmatta under	Häng i ringarna och prova i grupperad eller pikerad position	Spänning i hela kroppen (8)	
Låg bom med tjockmatta under	Balansgång	Balans	
Rockringar fästa huller om buller i ribbstolar	Gymnasten klättrar genom rockringarna	Styrka i armar och koordination	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet. *Förslag: Vad är klockan herr lejon?*
5. Samla alla i ring för att säga hej då

3. Träningstillfälle 5 och 6

1. Upstart:

- a. Hälsa alla välkomna

2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- a. Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet. *Förslag: Kom alla mina gymnaster.*
- b. Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen.
- c. Välj ca 5-10 längor ur stretch- och teknikuppvärmning.

3. Teknikbana:

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

Vad	Hur	Varför	Bild
Plintdel ca 5	Placera händerna på plinten och pressa dig upp så fötterna hänger en bit från golvet. Försök nu att ta en promenad runt plinten	Styrka i armar (1)	
Satsbräda med plintlock bakom	1 fot på främre delen av satsbrädan och 1 fot på bakre – utför uppspark med pass för handstående	(1)	
Tunnmatta framför ribbstol med ärtpåsar	Gymnasten bygger tag med en ärtpåse lagd på ryggen. Den ska klättra så högt med fötterna att ärtpåsen ramlar av.	Styrka i armar och (1)	
Satsbräda med tunnmatte över	Kullerbytta med pass i litet lut.	(2)	
Voltkudde med flipperdyna bakom	Lägg dig på mage på voltkudden och händerna i golvet. Utför kullerbytta ner på flipperdynan	Raka armarna inför kullerbyttan och spänning i hela kroppen (2)	
Tunnmatta	Fölsparke: gymnasten placerar händerna på tunnmatte och sparkar med fötterna upp i luften	Inför (1+4)	
Låga ringar med tunnmatte under	Häng i ringarna på raka armar och försök att lyfta fötterna	Styrka (8)	
Bänk, trampett och tjockmatte bakom	Spring på bänken hoppa på trampetten och landa i tjockmattan	(5)	
2 bänkar med litet mellanrum. Placera 1 tunnmatte uppe på bänkarna. Placera också 1 tunnmatte	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)	

nedanför bänkarna			
Plint med trampett och tjockmatta bakom	Stå på plinten och hoppa i trampetten och landa i tjockmattan	(5)	
Ribbstol	Häng i gruppering och pikering	(8)	
Bom med tjockmatta under	Gå balansgång – prova på tå eller på sidan.	Balansgång	
2 hopprep med mellanrum	Hjula mellan hopprepen		

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet. Förslag: "kom alla mina kycklingar"
5. Samla alla i ring för att säga hej då

4. Träningstillfälle 7 och 8

1. Upptart:

- a. Hälsa alla välkomna

2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- a. Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet. *Förslag: Följa John (6).*
- b. Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen.
- c. Välj ca 5-10 längor ur stretch- och teknikuppvärmning.

3. Teknikbana

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

Vad	Hur	Varför/Övar	Bild
Tunnmatta mot ribbstol	Bygga tak	Öva inför handstående (1)	
Tunnmatta	Gunga Skalman	Inför (2) och (8)	
Hög plint med tjockmatta bakom	Ljushopp ner för plint och landa motorcykel i tjockmattan	Övar landning genom att böja på knä, höft och fot. Målet är att landa motorcykel (5)	
Satsbräda mot ribbstol	Håll i ribbstolen och hoppa spänsthopp (hoppa så högt du kan) i satsbrädan	Gymnasten lär sig trycka ifrån med benen i satsbrädan (5)	
Hög bom med tjockmatta under	<ul style="list-style-type: none"> • Klättra • Klättra med fötterna ihop om de kan klättra • Klättra i gruppering eller sträckt 	Öva styrka, koordination inför grundpositionerna (8)	
Uppochnedvänd bänk	Balansgång	Öva balans	
Bänk placerad på snedden vid ett sträck i golvet	Gymnasten placerar händerna på sträcket och fötterna på bänken – går nu längs med sträcket så långt det går	Styrka i armar (1+4)	
1 bänk placerad högt upp i ribbstol	Ligg med mage på bänken och händerna placerade i golvet. Pressa upp axlarna.	Styrka i armarna, spänning i kroppen (1)	
Pallplint med tunnmamma nedan	Knäna på pallplinten, händerna på tunnmattan och utför kullerbytta nedför. Placera en ärtpåse vid fötterna om det är svårt att hålla ihop dem.	Kullerbytta (2)	
Rockring	Björnhjulning runt rockringen. Gymnasten står som ett X med magen mot rockringen. Gymnasten utför nu en björnhjulning	Öva fot-hand-hand-fot-fot (4)	

	genom att "hjula" runt rockringen att inga kroppsdelar får placeras innanför rockringen.		
Plintdel framför en bakvänd-trampett och tjockmatta	Stå på plinten, hoppa i trampetten och försöka att utföra ett ljushopp upp i luften och landa i tjockmattan.	Öva koordination och att hoppa jämfota. (5)	
Satsbräda framför pallplint	Springa på golvet, hoppa på satsbrädan och landa på pallplinten	Sätta ihop momenten springa + hoppa (5)	
Ringar med tunnmatte under	Häng i ringarna och prova i grupperad eller pikerad position	Spänning i hela kroppen (8)	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet. Förslag: "Mystisk man" (6)

5. Samla alla i ring för att säga hej då

5. Träningstillfälle 9 och 10

1. Upstart:

- b. Hälsa alla välkomna

2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- a. Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet. *Förslag: "Välta koner"*
- b. Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen.
- c. Välj ca 5-10 längor ur stretch- och teknikuppvärmning.

3. Teknikbana

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

Vad	Hur	Varför/Övar	Bild
Lutande plan: 2 bänkar fästa upp i ribbstol med tjockmatta ovanpå	Rulla stock eller kullerbytta ner för lutande plan	Öva rullning för dem som inte vågar utföra kullerbytta. Kullerbytta för dem som vågar (2)	
Rockringar	Hoppa hage i en rockringsbana. Avsluta med 2 + 2 rockringar	Lära sig inhoppet inför de olika hoppmomenten (5)	
2 eller fler pallplintar (kan ersättas med plintplock)	Hoppa upp och ner på pallplinten.	Öva jämfotahopp uppför och nerför samt landning (5+6)	
Trampett placerad mellan 2 stycken rep ev. plintlock under trampetten för att få den plan	Stå på trampetten, håll i repen och öva att hoppa i trampetten. Säkerställ att gymnasten har fötterna ihop och använder benen genom att sträcka ut dem i benen i hoppet.	Öva att hoppa jämfota. (5)	
2 bänkar med tunnmatte över	Kryp under	Koordination och smidighet	
Ringar med tunnmatte under	Häng i ringarna och försök att gruppera upp i hängande. För dem som kan hålla längre stund. Prova att räkna tiden.	Öva styrka inför grundpositionerna (8)	
Plintdel ca 5	Placera händerna på plinten och pressa dig upp så fötterna hänger en bit från golvet. Försök nu att ta en promenad runt plinten	Styrka i armar (1)	
Satsbräda med plintlock bakom	1 fot på främre delen av satsbrädan och 1 fot på bakre –	(1)	

	utför uppspark med pass för handstående		
Satsbräda med tunnmatte över	Kullerbytta med pass i litet lut.	(2)	
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)	
Ribbstol	Häng i gruppering och pikering	(8)	
Bom med tjockmatte under	Gå balansgång – prova på tå eller på sidan.	Balansgång	
2 hopprep med mellanrum	Hjula mellan hopprepn		
Bänk framför tjockmatte	Spring på bänken och hoppa jämfota i tjockmatte. Landa som ett ljus!	Öva inhopp (5)	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet. Förslag: "kroppsdelar mot något..."

5. Samla alla i ring för att säga hej då

6. Träningstillfälle 11 och 12

1. Upstart:

- c. Hälsa alla välkomna

2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- a. Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet. Förslag: *13 leken*.
- b. Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen.
- c. Välj ca 5-10 längor ur stretch- och teknikuppvärmning.

3. Teknikbana

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

Vad	Hur	Varför	Bild
Plintdel på ca 5 delar	Gymnasten placerar fötterna på plinten och händerna i golvet och lyfter 1 ben mot taket och sedan det andra benet mot taket.	Övar starka armar och början till balans upp och ner (1)	
Pallplint och golv	Placera fötterna på pallplinten och "plocka löss"	Övar starka armar och våga klättra högt upp med fötterna. (1)	
Tjockmatta + ärtpåse	Kullerbytta på plan tjockmatta. Ev. med ärtpåse under hakan	Kullerbytta i mjukt underlag (2)	
Satsbräda med bänk framför och tunnmatte bakom	Spring på golvet, hoppa på satsbrädan och landa på tunnmatte.	(5)	
Låg bom med tjockmatta under	Balansgång	Balans	
Rockringar fästa huller om buller i ribbstolar	Gymnasten klättrar genom rockringarna	Styrka i armar och koordination	
Tunnmatte framför ribbstol med ärtpåsar	Gymnasten bygger tag med en ärtpåse lagd på ryggen. Den ska klättra så högt med fötterna att ärtpåsen ramlar av.	Styrka i armar och (1)	
Voltkudde med flipperdyna bakom	Lägg dig på mage på voltkudden och händerna i golvet. Utför kullerbytta ner på flipperdynan	Raka armarna inför kullerbyttan och spänning i hela kroppen (2)	
Tunnmatte	Fölsparar: gymnasten placerar händerna på tunnmatte och sparkar med fötterna upp i luften	Inför (1+4)	
Låga ringar med tunnmatte under	Häng i ringarna på raka armar och försök att lyfta fötterna	Styrka (8)	

Bänk, trampett och tjockmatta bakom	Spring på bänken hoppa på trampetten och landa i tjockmattan	(5)	
Plint med trampett och tjockmatta bakom	Stå på plinten och hoppa i trampetten och landa i tjockmattan	(5)	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet. *Förslag: musikstopp (26)*
5. Samla alla i ring för att säga hej då

7. 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. **Upstart:**

- 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 stretch- och teknikuppvärmning.

3. **Teknikbana**

Välj ut ett stationer ni tidigare arbetat med.

4. **Avsluta med lek ifrån lekhäftet**

5. **Samla alla i ring för att säga hej då**