

Träning: 1 & 2

- Kullerbytta, stödja och hoppa

(5 min) Upprop

- Hej och välkomna
- Presentation

(10 min) Uppvärmning:

- Billeken (röd, gul och grön skylt)
 - Hoppbensin
 - Snurrbensin
 - Bakåtbensin
 - Låg bil
 - Hög bil
- Fantasi – ligg på mage när du hör ordet
- Teknik
 - Dippa tårna
 - Grupperat
 - Pik
 - Sträckt

(15 + 15 min) Bana (se nästa sida)

(15 min) Avslutning

- Bortplock
- Avslutningslängor
- Drakdansen
- Klappa med händerna (ramsa)

🎵 Youtube – Bella
brandbil och Pelle
blåljus

🎵 Fantasi

🎵 Drakdansen

Lektion 1 genomgång för ledare:

- Presentera varandra
- Genomgång av upplägg
-
-
-
-
-

Lektion 2 genomgång för ledare:

- Genomgång av passning kullerbytta
- Genomgång av bygga tak
-
-
-
-
-

Tema: I. Kullerbytta, stödja och hoppa

♪ Youtube – Bella brandbil och Pelle blåljus

♪ Fantasi

♪ Drakdansen

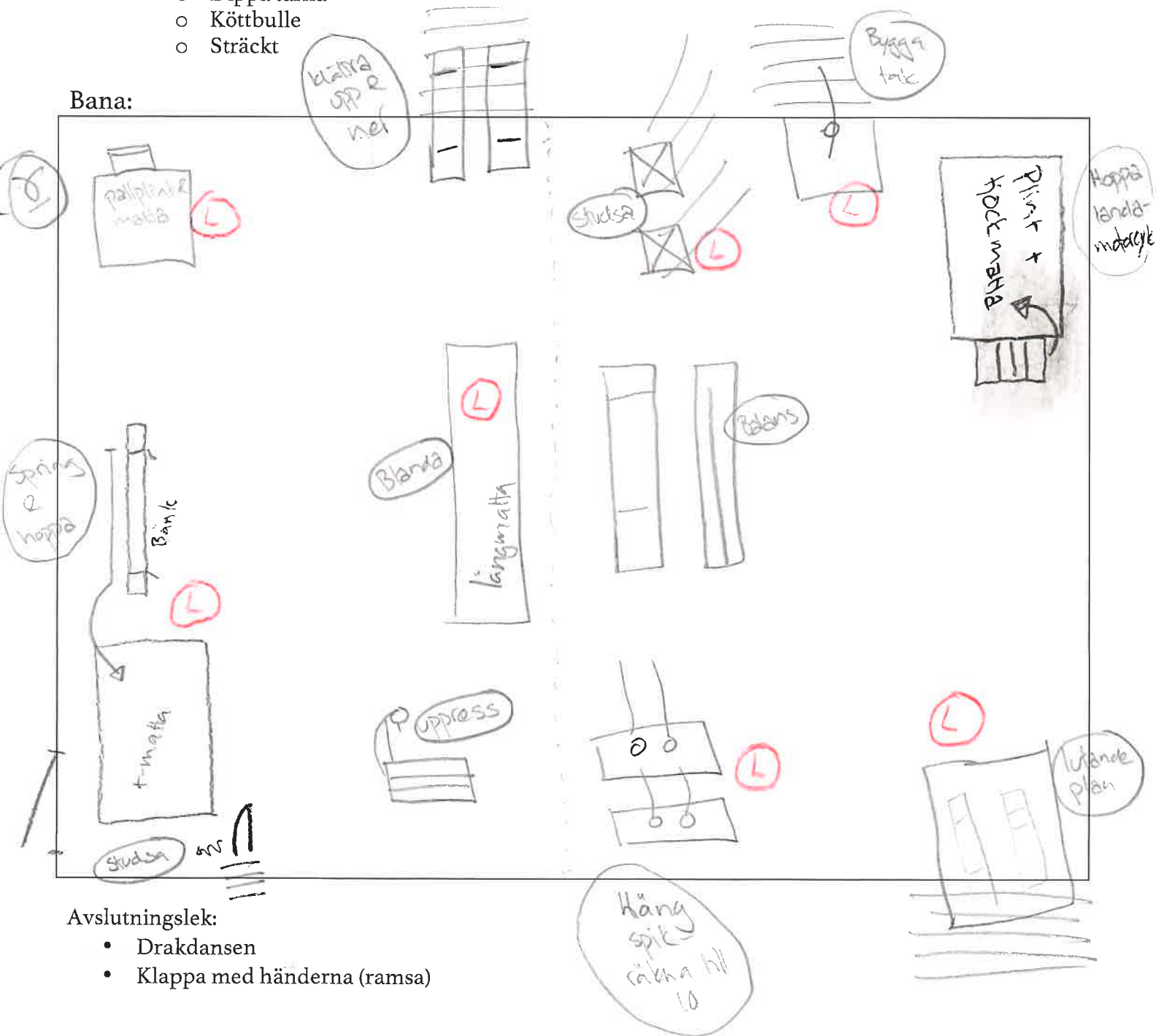
Presentation

- Hej och välkomna
- Presentation

Uppvärmning:

- Billeken (röd, gul och grön skylt)
 - Hoppbensin
 - Snurrbensin
 - Bakåtbensin
 - Låg bil
 - Hög bil
- Fantasi – ligg på mage när du hör ordet
- Teknik
 - Dippa tårna
 - Köttbulle
 - Sträckt

Bana:



Avslutningslek:

- Drakdansen
- Klappa med händerna (ramsa)



GYMNASTIK-
FÖRENINGEN
ÖREBRO

Temabarnor barn



Tema: I. Brandman

♪ Youtube – Bella
brandbil och Pelle
blåljus

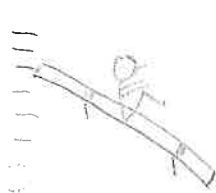
♪ Drakdansen

Uppvärmning:

- Billeken (röd, gul och grön skylt)
 - Hoppbensin
 - Snurrbensin
 - Bakåtbensin
- Fantasi – ligg på mage när du hör ordet

Bana:

Kör brandbil ner
med ratt



Balansera på en
stock



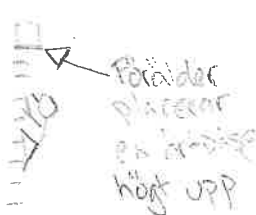
Åla under röken



Spring mellan
konerna och ring II2



Rädda katten uppe i
ribbstolen



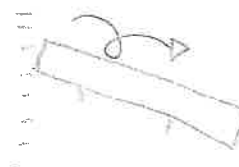
Åk ner för
brandmansstängan



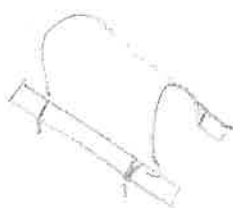
Spruta vatten
genom ringarna



Rulla ner för
slänten



Kryp i en tunnel



Kasta vatten på
elden



Avslutningslek:

- Billeken med förälder i bilen
- Drakdansen
- Klappa med händerna...

Tema: 2. Bondgården

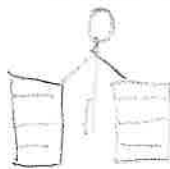
🎵 Per Olson hade en bonnagård

Uppvärmning:

- Kom alla gympabarn
- Spegelleken

Bana:

Mumsa hö
hängandes i en ko-
box



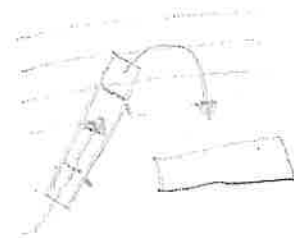
Rulla i leran som en
gris



Tuppgång



Hoppa ner i
dammen som en
groda



Hoppa hare



Häng som en tupp



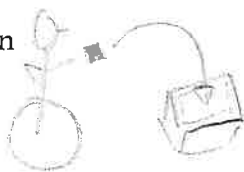
Plocka mask som en
höna (bygga tak)



Gallopera efter
hästens bana.



Kasta mat till
djuren som en
bonde



Kryp på muren som
en katt



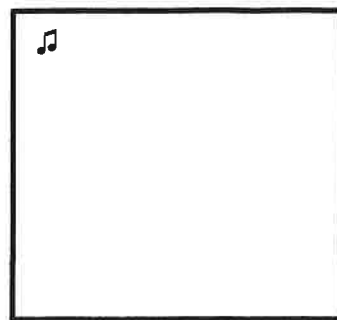
Avslutningslek:

- Bonden ska samla ihop alla träd - snurra trästocken (202)
- Ta tillbaka skottkärran till ladugården
- Rasta hunden
- Imse vimse spindel – på ryggen
- Klappa med händerna

Tema: 3. Superhjaltebana

Uppvärmning:

- Bingobricka



Bana:

Ta dig mellan
laserstrålar



Hoppa upp på huset



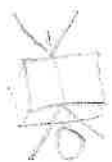
Flyg



Dra dig fram i båten
som hulken



Simma till land



Klättra över
hustaken



Skruvhopp



Kullerbytta ner från
pallplint



Ta sig över bilen



Volta i ringar



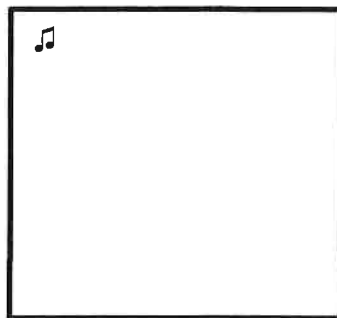
Avslutningslek:

- Svansleken 202
- Kanelbulle
- Klappa med händerna

Tema: 4. Nalle Puh

Uppvärmning:

- Nalle Puhsaga

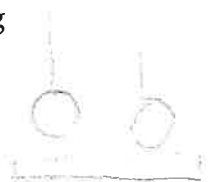


Bana:

Balansera med
ärtpåse på huvudet



Häng i en ballong



Tigerskutt



Klättra upp i trädet
och ta dig mellan
grenarna



Kaninskutt



Spring och hoppa i

lövhögen landa på rampen

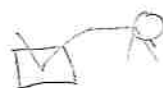


Tigerskutt



Dra dig fram som

lor



Skottkärra med
morötter (ärtpåsar)



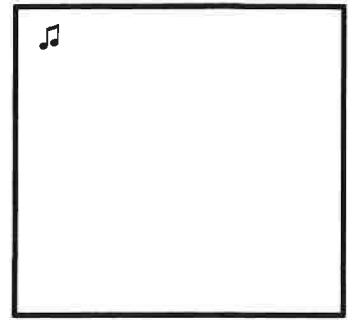
Bygg tak och vält av
moroten



Avslutningslek:

- Picknickmacka (öva pik)
- Spegelleken
- Avslappning -spagetti hård & mjuk med förläder





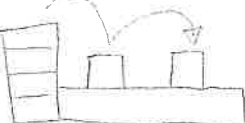





Tema: 5. På zoo



Uppvärmning:

- Mattuppvärmningsövningar
- Härma djur med musikstopp
- Skulptör

Bana:

Flamingogång 	Häng upp och ner som en vandrande pinne 
Ta dig ner för lejonklippan 	Elefantgång 
Akta dig för krokodilerna 	Hoppa som en antilop (landa på krysset) 
Kängurustuds 	Svinga dig över som en apa 
Elefantkudde bakåtövning 	Spindelbalans 

Avslutningslek:

- Snabbleken
 - Huvudet mot något rött
 - Magen mot något mjukt
 - Osv.
- Klappa med händerna...

Tema: 6. Upp och ner bana

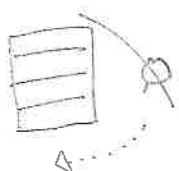
♪ Hej hopp
minihopp

Uppvärmning:

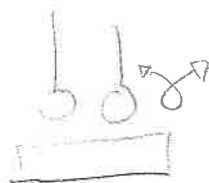
- Hej hopp minihopp

Bana:

Promenad
uppochner



Snurra i ringarna



Kompishjula



Häng knäcken – sätt
i händerna och stå
på händer



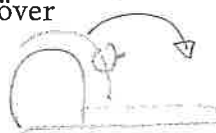
Kullerbytta ner för
kilen



Fall bakåt i
tjockmatta



Gör mjukis över
elefanten



Snurra i räcknet på
valfritt sätt



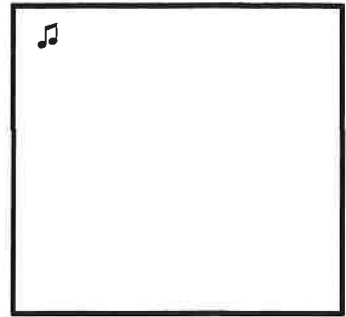
Avslutningslek:

- Musikstopp
 - Härma en figur
- Tokighetssången
- Mystisk man

Tema: 7. Kalastema

Uppvärmning:

- Bolla med ballongen 202
 - Bolla till varandra
 - Inte nudda golv
 - Håll den helt i luften
 - Bolla med i hand
 - Bolla med den andra handen
 - Placera ballongerna i en plintdel

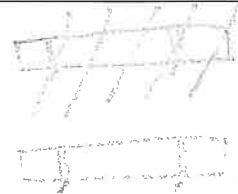


Bana (banan kan utföras bredvid varandra 202) valda efter gymnasternas favoritstationer:

Balansera över ett
plintlock



Svinga dig över till
andra sidan



Häng/svinga/gunga:



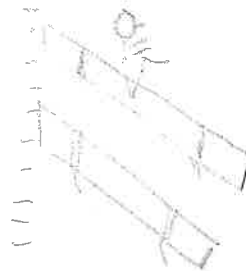
Hoppa valfritt hopp



Bygg tak



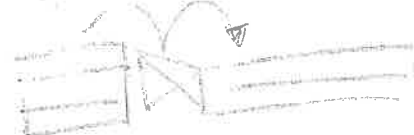
Åk nerför



Kasta ballong ner i
plintdelen



Hoppa ner i
plintdelen



Avslutningslek:

- Fallskärm
 - Håll ballongen innanför
 - Barnen kryper under
- Klappa med händerna

Nalle Puhsaga:

Barn är: Nalle Puh Föräldern är: Bro, stock, tunnel och ringar av grenar

Börja med att ligga på rygg.

En dag i Sjumillaskogen vaknade nalle puh. Han sträckte på sig (**resa sig och sträcka på dig**). Nalle puh gick hem till Kanin (**gå hem till Kanin**). Innan han kom in så fick kanin passera under en bro och över en bra (**kryp under förälder och hoppa över föräldern**).

Kanin behövde hjälp med att plocka 5 stycken morötter från det röda sträcket (**plocka morötter**). Nalle puh kom på att han skulle träffa Tiger klockan 5 så Nalle puh springer hem till Tiger (**spring till Tiger**).

Men nej! Nalle puh glömde morötterna. Nalle puh springer tillbaka till kanin – kryper under och över bron – hämtar morötterna och springer tillbaka (**kryp under bron, hoppa över stocken och spring tillbaka**).

Tiger tackar så mycket för morötterna och frågar om vi kan hälsa på Uggle upp i hans hus. Det vill vi. Så vi hoppar tillsammans med tiger hela vägen hem till Uggle (**hoppa till Uggle och klättra upp**).

Vi hänger som en spik i en gren uppe under tiden som Uggle berättar en saga (**häng i ribbstol**). När sagan är klar klättrar vi ner.

Tiger vill hoppa hem så vi följer med (**hoppa**). Tiger provar att hoppa 5 jätte höga hopp (**hoppa högt i tjockmattan**).

Nu börjar det bli kväll och vi ska ta oss hem. Vi tar en genväg genom en tunnel (**kryp under benen**) och genom en ring av grenar (**ta sig genom förälderns armar**).

Precis innan vi är hemma så börjar det blåsa i Sjumillaskogen. Det blåser så mycket att Nalle Puh blåser runt i heeeeeeela Sjumillaskogen (**spring runt-runt i salen**). Och när det slutar blåsa kryper Nalle puh in i sitt hus och sover igen (**kryp ihop i mitten**).

