

Uppvärmning ABC (ska delas in på de olika lektionerna)

Uppvärmning är till för att få kroppen varm. När kroppen blir varm ökar hastigheten av signaleringen från hjärnan ut till musklerna och musklerna kan agera snabbare och kroppen gör sig redo för att kunna utöva gymnastik.

Förslagslista på uppvärmning för gymnaster på nivå A ca 10-15 minuter:

- 1. Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet**
- 2. Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen. Värm upp genom att utöva 2 stycken utmaningar/övningar (välj olika utmaningar varje tillfälle)**
- 3. Välj ca 5-10 längor ur stretchuppvärmning. Värm upp genom att utöva 2 stycken utmaningar/övningar (välj olika utmaningar varje tillfälle)**

Mattuppvärmning

Mattuppvärmning är uppvärmning mer specifik inför gymnastikutövandet. Välj olika sätt att utöva dem på:

- I ring
- På led på matta
- På ett sträck i gymnastiksalen
- I flera små ringar
- Som musikstopp

Övning:	Utmaningar:	Mål:
Gå spik	<ol style="list-style-type: none">1. Gå på tå framåt2. Gå på tå åt sidan3. Gå bakläges4. Gå snabbt5. Gå fort	<ul style="list-style-type: none">• Handflatorna utåt• Armarna raka• Hakan pekandes fram/upp (stolt)• Axlarna pressas mot öronen• Rak bål• Raka ben• Gå på tå
Gå på huk med raka armar	<ol style="list-style-type: none">1. Gå på tå framåt2. Gå på tå åt sidan3. Gå bakläges4. Gå snabbt5. Gå fort6. Hoppa	<ul style="list-style-type: none">• Handflatorna utåt• Armarna raka• Hakan pekandes fram/upp (stolt)• Axlarna pressas mot öronen• Rak bål• Böjda ben• Gå på tå
Springa på alla fyra	<ol style="list-style-type: none">1. Spring på valfritt sätt2. Spring med långa handisättningar3. Spring med små handisättningar4. Spring "lågt med rumpan" på alla fyra5. Spring med rumpan högt upp mot taket6. Spring med raka ben	<ul style="list-style-type: none">• Händerna pekar framåt/inåt• Raka armar• Pik i höften• Raka ben• Bra fart framåt
Harskutt	<ol style="list-style-type: none">1. Framåt2. Med rakare ben3. Med helt sträckta ben	<ul style="list-style-type: none">• Händerna pekar framåt/inåt• Raka armar• Pik i höften• Raka ben• Bra fart framåt

Larven	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gå med långa larvsteg 2. Gå med korta larvsteg 3. Gå med händerna låååångt fram 4. Hoppa ut med händerna 5. Hoppa in med fötterna 6. Baklänges 	<ul style="list-style-type: none"> • Händerna pekar framåt/inåt • Raka armar • Pik till rak i höften • Raka ben • Bra fart framåt
Kräftgång	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gå långsamt 2. Gå fort 3. Gå sidledes 4. Gå baklänges 	<ul style="list-style-type: none"> • Händerna pekar framåt/inåt • Raka armar • Pressa upp höften mot taket • Rak i höften
Rulla stock	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rulla vanligt 2. Rulla utan att nudda axlar i golvet 3. Rulla utan att fötterna i golvet 4. Rulla 1 varv och gruppera in 5. Rulla 1 varv och pikera in 	<ul style="list-style-type: none"> • Sträckta armar • Handflatorna pekades ut • Spänd mage/rygg • Axlarna lyft från underlaget • Raka ben • Sträckta vrister nuddar ej golvet
Fölsparkar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sparka lågt 2. Sparka högt 3. Sparka långsamt 4. Sparka fort 	<ul style="list-style-type: none"> • Händerna pekar framåt/inåt • Raka armar • Benen raka sparkar upp i luften • Stark i bålen • Spända vrister
Snurra	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hoppa och snurra ett halvt varv 2. Hoppa med armarna utsträckta 3. Hoppa med armarna rakt upp 4. Hoppa med armarna 	<ul style="list-style-type: none"> • Böj i knäna i starten med armarna ut • I hoppet dras armarna in tätt till kroppen • Landa genom att böja i knäna
Gunga skalman	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gunga fram och tillbaka (båt) 2. Gunga små gungor (liten båt) 3. Gunga stora gungor (stor båt) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ligg i gruppering • Händerna på knäna • Sträckta tår • Huvudet in mot bröstbenet • Knäna ihop
Springa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spring tyst (mus) 2. Spring tungt (elefant) 3. Spring med stora kliv (jätte) 	<ul style="list-style-type: none"> • Löpningen ska ske accelererande • Lyft på knäna

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Spring med höga knän (du aktar dig från krokodiler) 5. Spring med små kliv (tax) 6. Spring snabbt (racerbil) 7. Spring och avsluta med hopp (friidrottare) 8. Spring och använd armarna (ät snabba glassar i armsvingen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Armarna med och pendlar
Hoppa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hoppa upp och ner (studsball) 2. Hoppa högt (känguru) 3. Hoppa lågt (tax) 4. Hoppa långt (hjort) 5. Hoppa kort (mus) 6. Hoppa på 1 ben (struts) 7. Hoppa på andra benet 8. Hoppa baklänges 	<ul style="list-style-type: none"> • Böj på knäna vid start • Skjut ifrån med starka ben • Landa med knäna över tårna
Armhävninggång	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gå framåt med händer och fötter 2. Gå genom att släpa fötterna 3. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnasten står i fyrfotastående • Raka armar under axlarna • Spänd kropp

Stretch- & teknikuppvärmning

Övning:	Utmaningar:	Mål:
Vristdopp	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sitt och doppa tårna i ringen 2. Doppa genom att låtsas att det åker båtar förbi 3. Långsamma dippar 4. Snabba dippar 	<ul style="list-style-type: none"> • Inbana rörelsemönstret med sträckta vrist • Sitt med raka ben • Rak i ryggen • Jobba med fötterna
Stretcha gren	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stretcha genom att klättra med fingrarna längs med ena benet 2. Stretcha genom att "bre mackor" 3. Stretcha genom att göra exv. "Imse-vimse-spindel" över fötterna 	<ul style="list-style-type: none"> • Sitt med delade med • Raka knän som pekar upp mot taket • Spända vrist • Böj kroppen framåt
Stretcha pik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stretcha genom att klättra med fingrarna längs med ena benet 2. Stretcha genom att "bre 	<ul style="list-style-type: none"> • Sitt med samlade med • Raka knän som pekar upp mot taket

	<p>mackor”</p> <p>3. Stretcha genom att göra exv. ”Imse-vimse-spindel” över fötterna</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spända vrister • Böj kroppen framåt
Spänningsövning	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ligg som en pinne på rygg och lyft armarna från golvet 2. Ligg som en pinne på rygg och lyft benen från golvet 3. Ligg som en pinne på rygg och lyft både armar och ben från golvet 4. Ligg som en pinne på rygg och lyft rumpan 5. Ligg som en pinne på sidan och lyft benen 6. Ligg som en pinne på andra sidan och lyft benen 7. Ligg som en pinne på sidan och lyft armarna 8. Ligg som en pinne på andra sidan och lyft armarna 9. Ligg på sidan och lyft både armar och ben 10. Ligg på mage och lyft armarna från golvet 11. Ligg på mage och lyft benen från golvet 12. Ligg på mage och lyft både armar och ben från golvet. 13. Placera gymnasterna i en spänningsposition och låt en ledare trycka på och de ska försöka bibehålla positionen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Spänning i kroppen i olika lägen • Raka armar • Raka ben • Spända vrister
Grundpositioner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ligg i gruppering 2. Ligg i pikering 3. Ligg i sträckt position med armarna rakt upp (göm öronen) 4. Lig i sträckt position med armarna till sidan 5. Ledare lyfter gymnasten i samtliga positioner 	<ul style="list-style-type: none"> • Lära sig olika grundpositioner i uppvärmning
Fotprepp	<ol style="list-style-type: none"> 1. Flexa och sträck på båda fötterna 2. Flexa och sträck på höger fot 3. Flexa och sträck på vänster 	<ul style="list-style-type: none"> • Lära sig fotens placering och veta om den är rak/böjd

	<p>fot</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Utför 1-3 med raka knän 5. Utför 1-3 med böjda knän 6. Utför 1-3 i gruppering 7. Utför 1-3 i pikering 8. Utför 1-3 i sträckt 9. Utför 1-3 i plankan 	
Knäprepp	<ol style="list-style-type: none"> 1. Flexa och sträck på båda fötterna 2. Flexa och sträck på höger fot 3. Flexa och sträck på vänster fot 4. Utför 1-3 i gruppering 5. Utför 1-3 i pikering 6. Utför 1-3 i sträckt 7. Utför 1-3 liggande på mage 8. Utför 1-3 liggande på sidan 9. Utför 1-3 liggande på rygg med händerna upp ()göm öronen 10. Utför 1-3 i plankan 	<ul style="list-style-type: none"> • Lära sig knäts placering och veta om den är rak/böjd
Höftprepp	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ligg på rygg och böj båda höfterna 2. Ligg på rygg och böj i ena höften 3. Ligg på rygg och böj vänster höft 	<ul style="list-style-type: none"> • Lära sig höftens placering och veta om den är rak/böjd