

Vecka 36- 38

17:00 - 17:10

- Upprop av barnen och ledarna
- Ramsan "Doppar fötterna" (ungdomsledare kan, annars kan vi skicka film)

17:10- 17:20

- Kom alla mina små gymnaster

Barnen står på ena sidan av hallen och ledaren på andra. Ledaren ropar "kom alla mina små gymnaster", barnen svarar "som vadå" ledaren svarar med olika saker.

Förlag är: hund, elefant, katt, orm, apa, fågel, ballerina, tjuv

Barnen går därefter som det som angetts över hallen till andra sidan. Därefter ropar ledaren återigen "kom alla mina små gymnaster" barnen svarar därefter igen och får då en ny sak att gå som.

- Ballongen

Barnen står i en ring och håller varandras händer. Ett barn eller en ledare väljs till att vara "nålen". Ni börjar blåsa upp ballongen genom att göra "blåsljud" och samtidigt backa. När ringen är så stor att den håller på att spricka kommer nålen springandes in i ringen och "ballongen spricker". Då skriker ni "pang" och alla gymnaster trillar bakåt som att ballongen precis spräcktes.

17:20- 17:35

Stationerna

1. Balansgång på bänk (den tjocka delen av bänken). Kan behöva hålla barnen i handen eller midjan i början. Lägg tunna mattor runt för säkerheten.
2. Två bänkar med avstånd och tunna mattor ovanpå (som en mörk tunnel). Åla under.
3. Rulla ut långamattan (rullen). Lägg en röd satsbräda under mattan så att det blir en lutning av mattan. Barnen lägger sig på rygg som en "köttbulle" vid lutningen. De håller sig runt benen och gungar lite fram och tillbaka och försöker sedan resa sig.
4. "Rulla stock" på mattan. Barnen ligger helt raka och snurrar åt sidan.
5. Ställa sig i tjockmatta och hoppa upp och ner några gånger. Ta en liten röd tjockmatta.
6. "Posta brev". Barnen klättrar upp i ribbstolen, får en ärtpåse av ledaren och ska lägga den så bakom handtaget så att den åker ner till botten. Ta ut en stor tjockmatta, lägg den under ribbstolen och håll barnen i midjan medan de klättrar. Använd ärtpåsar.
7. Hoppa ner från plint. Ta en plint på tre delar, hissa ner en stor tjockmatta och lägg bakom. Kan vara smart att ha en liten pallplint framför plinten så att det blir enklare att klättra upp på plinten.
8. Balansgång på hopprep. Lägg ett hopprep och de ska sedan försöka gå balans på detta.

17:35-17:45

- "Fem små fingrar" (Kerstin Andeby)

Alla barn sitter i en ring på golvet. Sätt på låten och gör rörelserna nedan medan låten är igång.

“Fem små fingrar har jag”, Sträcker fram händerna

“1,2,3,4,5”, Tar upp ett finger i taget och räknar

“två fina fötter har jag”, Trampar de på marken en i taget

“en stor mage har jag”, Tar sig på magen i cirklar

“två starka axlar har jag”, Tar upp en arm i taget som karl alfred (starka mannen i pippi)

“ två fina öron har jag”, pekar på sina öron

- Spöket ramsan (skickar film om ungdomsledare ej kan)
- Tacka alla för idag, vi ses nästa vecka

Vecka 39-41

17:00- 17:10

- Upprop av barnen och ledarna
- Ramsan "Doppar fötterna"

17:10-17:20

- "Klaras hopp låt"

Låt barnen ställa sig i en ring. Sätt på låten och gör rörelserna som sägs i låten

- Följa John

Barnen går på led bakom ledaren. Ledaren gör olika rörelser och barnen följer efter och efterliknar rörelsen. Förslag på rörelser kan vara, djur (katt, hund, fågel, apa), gå på tå, krypa, plocka äpplen och plocka bär, boxas i luften, simma, höga knän, små steg, långa steg

17:20-17:35

Stationer

1. Klättra upp för bänk på alla fyra och hoppa sedan ner för bommen i tjockmattan. Hissa upp bommen på ganska låg höjd. Sätt upp en bänk mot bommen och placera stora tjockmattan bakom. Håll barnen i handen om de vill när de hoppar ner.
2. Lägg satsbräda under lång mattan, lutning som förra planeringen. Barnen sitter på knä eller huk och gör en kullerbytta till rygg. Tänk på att passa mycket (en hand i nacken och en i nedre rygg)
3. Hoppa i rockringarna. Försök få barnen att hoppa med båda benen ihop, annars om det inte går får de hoppa med ett ben i taget. Sprid ut några rockringar.
4. Gå på alla fyra/springa på alla fyra
5. Gå balansgång på bänken och hoppa sedan ned jämfota. Lägg en tunn matta efter bänken.
6. Klättra upp för ribbstolen och åk rutschkana på rumpan ner för bänken. Ställ en bänk mot ribbstolarna. Lägg tunna mattorna runt.
7. Hoppa sida till sida över hopprepet.
8. Kasta ärtpåsar i ring

17:35-17:45

- Dansstopp med en twist

Sätt på en låt och barnen rör sig fritt och dansar. När musiken stannar ger ni en position barnen ska stanna som. Exempel är en hand på huvudet, sitta på rumpan, sitta på huk, ligga på rygg, krama en kompis, krama dig själv

- Hik hejaramsa

Ställ er i en liten ring och sträck ut armarna i mitten. Ropa "Halli Hallå, HIK" samtidigt som ni lyfter armarna.

Vecka 42-44

17.00-17:10

- Upprop av barn och ledare
- Doppa fötterna i havet

17:10-17:20

- "honky tonky" låten

Ställ er i en ring och gör rörelserna som sägs i låten

- Ballongen

se ovan för beskrivning

17:20-17:35

Stationer

1. Stå på satsbräda och försök hoppa jämfota ut till den lilla tjockmattan. Om detta blir för lätt för vissa barn kan de börja hoppa som ett ljus med armarna upp i luften. Satsbräda och liten tjockmatta.
2. Lutande med satsbräda under långmatta. Fortsätt med kullerbytta, men om barnen börjar klara de bra från huk kan de börja stå upp vid starten. Alternativt försöka ställa sig i slutet.
3. Hoppa ljushopp ner från den blåa klossen. Försök få barnen att hoppa med armarna upp i luften. Blå kloss och liten röd tjockmatta.
4. Rulla stock
5. Spring/gå på ansattsklossar och hoppa ner i tjockmattan, försök landa i rockringen. Tjockmattan efter och rockring på den.
6. Läg två hopprep med litet avstånd. Stå stillastående och hoppa med benen ihop till över de andra hopprevet
7. Bind fast två rockringar i ribbstolarna. Låt barnen få klättra upp genom ena rockringen och sedan klättra sidleds, för att sedan klättra ner genom den andra rockringen. Läg tjockmatta under

17:35-17:45

- kom alla mina små gymnaster

Se första planeringen för förklaring och förslag på rörelser

- Avslappning/yoga

Lägg barnen på rygg. Säg att de ska ligga platta som en pannkaka. Stå som en katt. Stå som kissande hunden (alla fyra och lyfta ett ben), stå som en flamingo (på ett ben), som en krabba (sitt på rumpan med händerna bakom sig och lyft upp rumpan), stå och svaja som ett träd, ligg som en bebis (fram med armarna och ihop)

Vecka 45-47

17:00-17:10

- Upprop av barn och ledare
- Doppa fötterna i havet

17:10-17:20

- "Huvud axlar knä och tår"

Ställ barnen i ring och gör vad som sägs i låten

- Springa och ställa sig i sin rockring

Varje barn får varsin rockring (om det inte finns tillräckligt med rockringar tar ni ett hopprep och formar som en ring). Lägg dessa på marken. Sätt på musik och låt barnen dansa och röra sig fritt. När musiken stoppas ska barnen ställa sig i vars en rockring.

17:20-17:35

- Stationer, se bifogad fil
1. Stå i trampetten, hoppa tre hopp och hoppa sedan ut till tjockmattan. Kan hålla barnen i handen om de vill. Ta den röda mjukaste trampetten till att börja med
 2. Åla under två bänkar med mattor över
 3. Testa göra en kullerbytta utan lutning. De kan börja sitta på huk. Pasa mycket
 4. Spring på alla fyra på mattan
 5. Häng i lianerna. Lägg stor tjockmatta under och håll i barnen.
 6. Gå balansgång på hopprep
 7. Stå på pallplint och hoppa till tjockmatta och landa i "motorcykel". Positionen betyder att man landar med böjda knän och armarna framför sig (som att man gasar)
 8. Balansgång på bänk. Om det är för lätt med den breda sidan kan de börja testa den smala sidan av bänken.

17:35-17:45

- "fem små fingrar"

Se ovan för beskrivning

- spöket

Se ovan för beskrivning. Om det finns tid över kan ramsan utföras på flera sätt. Den kan utföras tyst, så att barnen ska försöka viska ramsan. Att barnen ska låtsas bara små spöken under hela ramsan. Att barnen ska vara stora spöken under hela ramsan.

Vecka 48- avslutning

17.00-17:10

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:10-17:20

- "Kom igång sång"

Se ovan för beskrivning

- Tagen med kram

Barnen springer runt i salen och en ledare är tagare. När ett barn blir tagen ställer de sig med armarna ut. För att bli räddad ska en kompis krama personen som blivit tagen.

Om tagen är för hög nivå för barnen kan följa John efter ledaren istället.

17:20-17:35

Stationer

1. Häng i räcknet. Dra ut den delen som dras ut när bommen hissas ner, men sätt istället upp räcknet som ligger i förrådet. Det har blåa rundningar i kanterna. Låt barnen försöka hänga, håll dem i midjan för ökat stöd. Tjockmatta under
2. Lägg ut rockringar i ett mönster. Försök få barnen att hoppa sida till sida jämfota. Om det blir för svårt kan de springa i ringarna
3. Klättra över mjuk plinten och sedan under häcken. Mjukdels Plinten har olika färger och står i förrådet. Ta två eller en del av denna och sätt sedan en häck efter (en fridrotshäck) som även den står i förrådet.
4. Hoppa motorcykel stillastående. Be barnen ställa sig i tjockmattan, hoppa jämfota upp och landa i motorcykel positionen
5. Kasta ärtpåsar i rockring
6. Stå i rockringen och öva på "armdraget". Armdrag betyder att armarna går från att vara nere längs med kroppen, till att vara rakt upp. De rör sig framför kroppen sträckta för att kolla dit. Om ni inte förstår kan ni söka upp videos på youtube på ett ljushopp inom trupp gymnastik så sker ett armdrag där. För att lära sig denna rörelse gör barnen de stillastående i ring först.
7. Ljushopp på Satsbräda. Försök att hoppa som ett ljus från satsbrädor till tjockmattan. Om detta är lätt för vissa kan de försöka börja använda sig av armdraget för att sedan landa i motorcykeln (så ett riktigt ljushopp sen kommer bli)
8. Posta brev (se tidigare planeringar för beskrivning)

17:35-17:45

- Massage tåg

Sätt barnen i en ring där de sitter på rumpan med ett ben på varje sida om gymnasten framför så att de kan massera varandras ryggar. En ledare berättar sagan och visar rörelserna och barnen återskapar dessa på varandra. Ett exempel på en saga:

Det var en gång en katt. Han bodde i en mycket solig by (Gör en sol). En dag ville katten klättra upp på ett tak (gör som en katt som klättrar upp på axlarna). Men plötsligt började det

att regna (gör små droppar med fingrarna), det regnade mer och mer (hårdare droppar), det började även att blåsa (dra händerna sida till sida på ryggen). Solen kom sedan upp igen (gör sol) och katten kunde klättra upp för taket igen (klättra)

- Hik hejaramsa