

V.3- V.5

17: 00- 17:10

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

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:

Gymnaster, maskar, hund, elefant, katt, orm, apa, fågel, ballerina, tjuv, orm

Barnen går därefter som de djur som angetts över hallen till andra sidan. Därefter ropar ledaren återigen "kom alla mina små gymnaster" barnen svara därefter igen och får då något nytt att gå som

- "Klaras hopp låt"

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

17:20- 17:35

Banan

1. Hänga 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.
3. Lägg satsbrädan under långmattan. Barnen sitter på knä eller huk och gör en kullerbytta. Om det börjar gå bra kan gymnasterna även testa utan lutning.
4. Hoppa motorcykel stillastående. Be barnen ställa sig i tjockmattan, hoppa jämfota upp och landa i "motorcykel". Positionen betyder att man landar med böjda knän och armarna framför sig (som att man gasar)
5. Balansgång på bänk, börjar detta bli lätt kan ni vända på bänken och köra på den smala delen
6. Stå i rockringen och öva på "armdraget". Armarna går från att vara nere längst med kroppen, till att vara rakt upp. De rör sig framför kroppen sträckta för att kolla dit.
7. Ljushopp på Satsbräda. Försök att hoppa som ett ljus från satsbrädor till tjockmattan. Försök att hoppa med båda fötterna samtidigt i satsbrädan. Om detta är lätt för vissa kan de försöka börja använda sig av armdraget för att sedan landa i motorcykeln.
8. Två bänkar med avstånd och tunna mattor ovanpå (som en mörk tunnel). Åla under.

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

- Spöket

V.6-V.8

17: 00- 17:10

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:10- 17:20

- "Händerna upp", med Duran och Mollan

Sätt på låten och följ texten. I refrängen är det tydliga direktiv:

Händerna upp, händerna ner, händerna åt sidan och klappa. Sedan springer på stället, hoppa på stället och smyger.

I verserna finns det inga direktiv. Där brukar min grupp köra en följa John på stället där ledaren får välja rörelser. Exempelvis: Gå på tå, plocka äpplen och bär, Katt, Hund, simma, höga knän, små steg, boxas i luften, snurra armarna i små och stora ringar, Apa,

- 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

Banan

1. 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. Försök få gymnasterna att hoppa som ett ljus med armdraget. Om detta är lätt kan gymnasterna försöka öva på att landa i motorcykel
2. Stå på pallplint och hoppa till tjockmatta och landa i "motorcykel".
3. Öva på att ställa sig efter kullerbytta. Också lutning genom satsbräda under mattan. Barnen lägger sig på rygg i lutningen och rullar grupperat på rygg och försöker sedan ställa sig upp utan att ta i händerna. (ledaren kan stå framför gymnasten och hålla barnen i händerna för att hjälpa de upp)
4. Åla i tunneln. Dessa tunnlar finns i redskapsrummet ihopvikta. (Regnbågsfärger)
5. Rulla stock på mattan
6. Häng i ringarna (ledare håller i barnen och en tjockmatta under)
7. Balansgång på hopprep
8. "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 under och håll barnen i midjan medan de klättrar. Använd ärtpåsar, om dessa ej finns går de bra med små dukar (rosa och gula) som finns i skåpet i förrådet.

17:35- 17:45

- 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)

V.9- V.11

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

- Alla barn som har

Alla barn står i vars en rockring och rör sig fritt till musiken, alternativt att ni ger barnen rörelser. När Musiken stannar sätter sig alla barnen ner i ringen. Då sägs en färg av ledaren och gymnasterna som har den färgen ska då byta ring med en kompis som också har färgen. Sedan sätts musiken på igen.

- "honky tonky" låten

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

17:35- 17:50

Banan

1. Springa/ gå på ansatsklossar och hoppa jämfota till tjockmattan (kan hålla barnen i handen om det är för läskigt). Övning inför att hoppa in i trampetten senare.
2. 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.
3. Kasta ärtpåsar i en rockring
4. Kullerbytta utan lutning på mattan (går även med lutning om det behövs)
5. Hoppa sida till sida om hopprep
6. Hoppa ljushopp på satsbräda, öva på hela ljushoppet (springa, hoppa jämfota, armdraget, spänt ljus och landa i motorcykel)
7. Armgång bänk. Sätter fötterna på bänken och armarna i marken (matta där) och ska sedan så raka som möjligt röra sig i sidled längst hela bänken.

17:50- 18:00

- "Kom igång sång". Sätt på låten och följ rörelserna.
- Massage tåg

Sätt barnen i en ring där de sitter på rumpan med särade ben. 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.

exempel på sagor:

1. Det var en gång en tjej som hette billy. Hon bodde i en mycket solig by (Gör en sol). Idag är det billys fyra års dag. Hon har fått en tårta med fyra ljus (gör tårta med fyra ljus). Hon har även fått en cykel som ska testa köra på gatan (rör fingrarna som en cykel längst ryggen). 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). Billy blev blöt och

cyklade hem igen (cykla på ryggen). Solen kom sedan upp igen (gör sol) och Billy kunde återigen fira sin födelsedag ute med tårta och cykel.

2. 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)

V.12- V.14

17: 00- 17:10

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:10- 17:20

- Tagen och krypa under

Barnen springer runt i salen och en ledare är tagare. När ett barn blir tagen ställer de sig på alla fyra. För att bli räddad ska en kompis krypa/åla under den tagna. Är detta för svårt för barnen går det såklart bra med vanlig tagen eller kram tagen.

- "Huvud axlar knä och tår"

Ställ barnen i ring och gör vad som sägs i låten

17:20-17:35

Banan

1. Spring/gå på en bänk och hoppa på rumpan i en tjockmatta (kan hålla barnen i handen). Övning inför att hoppa in vinklat i trampetten
2. Klättra upp för ribbstolen och åk rutschkana på rumpan ner för bänken. Ställ en bänk mot ribbstolarna. Lagg tunna mattorna runt.
3. Hoppa ljushopp ner från den blåa klossen. Försök få barnen att hoppa med armarna upp i luften. Blå kloss (rektangulär) och liten röd tjockmatta.
4. Lagg två hopprep med litet avstånd. Stå stillastående och hoppa med benen ihop till över de andra hopprevet
5. Klättra över mjuk-plinten och sedan under häcken (sån friidrott-häck). Mjukdels Plinten har olika fäger och står i förrådet. Ta två eller en del av denna och sätt sedan en häck efter som även den står i förrådet.
6. Två bänkar med avstånd och tunna mattor ovanpå (som en mörk tunnel). Åla under.
7. 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. När de börjar bli lättare kan de studsas själva. Är detta för lätt för vissa gymnaster kan de börja studsas och sedan göra ett ljushopp ut till tjockmattan.

17:35-17:45

- Spöket
- "Fem små fingrar" (Kerstin Andeby)

Alla barn sitter i en ring på golvet. Sätt på låten och gör rörelserna nedan medans 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 en stark starka man

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

V.15- V.17

17: 00- 17:10

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:10- 17:20

- Bolibompa dansen till låten “drakdans”. De är tydligt i låten vilka rörelser som ska göras, men det finns även bra videos på youtube med instruktioner.
- 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). Lagg 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

Banan

1. Harskutt med stopp i mitten. De sätter händerna på en bänk och hoppar upp med benen på bänken för att sedan hoppa ner. (här kan en ledare sitta på bänken framför händerna och hålla i gymnastens midja)



2. Bind fast rockringar i ribbstolarna. Låt barnen få klättra upp genom ena rockringen och sedan klättra sidleds, för att sedan klättra ner genom andra rockringen. Lagg tjockmatta under
3. Häng i ringarna. Matta under
4. Hoppa upp och ner för pallplintar. Landa i motorcykel mellan pallplintarna. Lagg på långmattan.
5. “hinderbana med mattor” som denna nedan, fast bygga med bara plintar i olika höjder, eller plintar och bänkar. Barnen kan klättra upp och glida ner.



6. Hoppa med samlade ben mellan rockringar
7. Balansgång på bommen. Hissa ner bommen på låg höjd och lägg tjockmatta under. Kan sitta framför barnen på bommen och följa dem längs vägen.

17:35-17:45

- 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:

Gymnaster, maskar, hund, elefant, katt, orm, apa, fågel, ballerina, tjuv, orm

Barnen går därefter som de djuret som angetts över hallen till andra sidan. Därefter ropar ledaren återigen "kom alla mina små gymnaster" barnen svarar därefter igen och får då något nytt att gå som

- Ballongen

Barnen står i en ring och håller varandras händer. Ett barn eller 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 nolen springandes in i ringen och

V.18- avslut

17: 00- 17:10

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:10- 17:20

- “Händerna upp”, med Duran och Mollan

Sätt på låten och följ texten. I refrängen är det tydliga direktiv:

Händerna upp, händerna ner, händerna åt sidan och klappa. Sedan springer på stället, hoppa på stället och smyga.

I verserna finns det inga direktiv. Där brukar min grupp köra en följa John på stället där ledaren får välja rörelser. Exempelvis: Gå på tå, plocka äpplen och bär, Katt, Hund, simma, höga knän, små steg, boxas i luften, snurra armarna i små och stora ringar, Apa,

- “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.

17:35- 17:50

Banan

1. Stå i trampetten hoppa tre hopp och hoppa sedan ut till tjockmattan. När det börjar bli lättare kan de studsa själva eller testa köra ett helt ljushopp.
2. Häng i lianerna. Lägg stor tjockmatta under och håll i barnen
3. Stå på pallplint och hoppa till tjockmatta och landa i “motorcykel”
4. Åla i tunneln
5. klättra upp i ribbstol och häng där några sekunder.
6. 3 bänkar mot ribbstolar och sedan en tjock matta över, ger lite lutning. Kullerbytta nedför och försök landa.
7. Vanlig kullerbytta på matta

17:50-18:00

- “Klaras hopp låt”

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

- Alla barn som har

Alla barn står i vars en rockring och rör sig fritt till musiken, alternativt att ni ger barnen rörelser. När Musiken stannar sätter sig alla barnen i ringen. Då sägs en färg av ledaren och gymnasterna som har den färgen ska då byta ring med en kompis som också har färgen. Sedan sätts musiken på igen.