

v.34 - v.37

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

- 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.

Nya förlag: dansare, fisk, groda, giraff, boxare (i luften), krabba

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

Barnen går därefter som det 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

- "Händerna upp", med Duran och Mollan

Följ direktiv i låten i refrängen. I verserna finns det inga direktiv. Kör då följ- 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,

17:35-17:50

Bana 1, ljushopp i fokus

- Stå på pallplint och hoppa till liten tjockmatta, landa i motorcykel
- Spring/gå på ansattsklossar och hoppa jämfota ut i en tjockmatta.
- Ljushopp på satsbräda till lite tjockmatta

Bana 2, kullerbytta i fokus

- Rulla bakåt mot det lutande planet och sedan framåt för att försöka resa sig (över slutat av kullerbyttan)
- Kullerbytta i lutande plan (lägg satsbräda under lång mattan)
- Vanlig kullerbytta på mattan

Bana 3, balans/smidighet i fokus

- Balansgång på bommen, ha den låg med tjockmatta under (den man hissar ner)
- Häng i ringarna
- Åla i tunneln

17:50-18:00

- spöket
- Ballongen

V.37- V.39

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

- "Huvud axlar knä och tår"

Ställ barnen i ring och gör vad som sägs i låten

- "Följa John"

Ledaren gör olika rörelser och barnen följer efter på ett led och efterliknar rörelsen. Förslag på rörelser kan

Nya förslag: veva armarna i små och stora cirklar, gå på hälarna, gå på tå, hoppa på båda fötter, hoppa på en fot, gå baklänges, hoppa sida till sida

Gamla förslag: 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

Bana 1, ljushopp i fokus

Försök denna veckan att börja träna på armdraget. Ni kan kolla på videon "Tramlett: ljushopp" för att se hur den färdiga övningen ska se ut.

- Hoppa ner i tjockmatta från en plint (ta bara några delar). Försök få upp armarna över huvudet
- Hoppa upp jämfota för pallplintar, hoppa ner och landa i motorcykeln. Alternativet om det är för svårt att hoppa upp är att gå upp för varje pallplint och sedan hoppa ner.
- Stå i rockringen och öva på "armdraget". Armarna går från att vara nere längs med kroppen, till att vara rakt upp. De rör sig framför kroppen sträckta för att kolla dit.

Bana 2, Matta i fokus

- 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)
- Armgång på bänk. Sätter fötterna på bänken och armarna i marken och ska sedan så rama som möjligt röra sig i sidleds längst hela bänken.

Bana 3, smidighet och styrka

- Bind rockringar i ribbstolarna med hopprep. Låt barnen få klättra upp genom ena rockringen och sedan klättra sidleds, för att sedan klättra ner genom den andra rockringen. Lägg tjockmatta under
- Häng i räcknet

- Klättra över mjuk-plinten och sedan under häcken (sån friidrott-häck). Mjukdels Plinten har olika färger och står i förrådet. Ta två eller en del av denna och sätt sedan en häck efter som även den står i förrådet.

17:50-18:00

- Dansstopp

Sätt på en låt och barnen rör sig fritt och dansar. När musiken stannar ska barnen stå helt still.

V.40-42

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

- “honky tonky” låten

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

- Bolibompa dansen till låten “drakdansens”.

17:35-17:50

Bana 1, fokus ljushopp

- Lägg två hopprep med litet avstånd. Stå stillastående och hoppa med benen ihop till över de andra hopprevet
- Ljushopp på satsbräda, försök få med armdraget
- Stå i trampetten, hoppa tre hopp och hoppa sedan ut till tjockmattan. När de börjar bli lättare kan de studsas själva. De barn som kan det bra kan även testa hoppa från en plint framför trampetten och sedan ut i tjockmattan.

Bana 2, fokus handstående

- Bygga tak. Sök på youtube “Handstående: bygga tak” för att se hur den färdiga övningen ser ut. För era gymnaster räcker det med att klättra några steg. Ni kan passa mycket
- Fölsparkar, gymnasterna står på alla fyra och sparka fötterna uppåt som att de ska ställa sig på händer, men bara gör enbart själva sparken.

Bana 3, fokus styrka och spänst

- “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.
- Häng i lianerna. Lägg stor tjockmatta under och håll i barnen

17:50-18:00

- kram tagen

Barnen springer runt i salen och en ledare är tagare. När ett barn blir tagen ställer de sig med armarna utåt. För att bli räddade måste en annan gymnast ge barnet en kram.

- ligga och spänna sig

Alla barnen ligger på ryggen och slappna av i alla kroppsdelar. Sedan ber ledarna barnen spänna hela kroppen. Ledarna går då runt och lyfta barnen upp till fötter igen.

V.43-46 (räknar bort lovet)

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

- "kom igång sång". Sätt på låten och följ rörelserna.
- 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.

17:35-17:50

Bana 1, kullerbytta

- Rulla bakåt och försök resa sig i lutande plan
- Kullerbytta i lutande plan, med tjockmatta och bänkar mot ribbstolen, försök göra hela övningen med att resa sig efter (utan att sätta i händerna. Bättre att ta ledarens händer framför än att sätta i händerna bakom sig) .
- Vanlig kullerbytta på mattan

Bana 2, ljushopp

- 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 det behövs när de hoppar ner.
- Lägg ut rockringar i ett mönster. Försök få barnen att hoppa sida till sida jämfota.
- Trampett likadant som förra veckan, fast med en låg plint bakom. De barn som kan hoppa själv i trampetten, kan testa hoppa från en plinten till trampetten och sedan direkt ut i tjockmattan. Annars fortsätter gymnasterna öva på att stutsa i trampetten.

Bana 3 övrigt

- Gör en hinderbana med tjockmattor, som ett berg gymnasterna ska klättra över
- Klättra upp för ribbstolen och åk rutschkana på rumpan ner för bänken. Ställ en bänk mot ribbstolarna. Lägg tunna mattorna runt.

17:50-18:00

Springråttorna (denna är mycket kul, kan vara lite för avancerad, isåfall kör en lek ni tidigare gjort)

Gymnasterna delas in i fyra lika stora grupper. Grupperna är "Spring-råttor", "Smyg-råttor" samt "Gå-råttor". Varje grupp samlas i varsitt hörn av lek utrymmet, runt vars en rockring. En ledare får bli katt och lägger sig mitt på golvet, mellan lagen för att "sova". Varje lag har varsin låt. En annan ledare sätter på en av gruppens låtar och det visar då vilken av rätt-grupperna som ska vara aktivt. Sätts "springråttorna" låt på att det är de som ska springa

runt katten. Sätts "gårråttornas" låt på ska de gå runt katten. Sätts "smygråttorna" låt på ska de smyga runt katten. När ledaren stänger musiken vaknar katten och ska försöka ta gymnasterna. Då måste alla råttorna snabbt ta sig tillbaka till sitt hörn utan att fångas! Den som blir fångad blir också katt

V.47-49

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

- "Klaras hopp låt"

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

- 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.

17:35-17:50

Sation 1, ljushopp

- Springa/ gå på bänkar och hoppa ner i matta (bra om det är ett avstånd mellan bänkar och mattan). Gymnasterna ska landa jämfota i tjockmattan
- Spring och hoppa ett hopp i satsbrädor och sedan ut till tjockmatta. Vissa kan behöva stanna på satsbrädan och hoppa något extra hopp. Men målet är att kunna hoppa ett jämfota hopp i satsbrädan ut till mattan.
- Hoppa ner från en pallplint och landa i motorcykeln

Station 2, handstående/hjulning

- Harskutt (kan stanna i mitten, men försök att hoppa över)
- Bygga tak
- Häng i ringar

station 3, övrigt

- Posta brev
- Åla i tunnel
- Gå balansgång (kan testa den smala sidan)

17:50-18:00

- 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)

- spöket

V.50-avslut

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

- “Händerna upp”, med Duran och Mollan

Följ direktiv i låten i refrängen. I verserna finns det inga direktiv. Kör 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

17:35-17:50

Sation 1, försök till färdiga ljushopp

- Spring och hoppa ett hopp i satsbrädor och sedan ut till tjockmatta. Om gymnasterna klarar att hoppa jämfota, kan de börja öva på att få med armdraget och att hoppa som ett ljus.
- Hoppa från en plinten till trampetten och sedan direkt ut i tjockmattan. Om det går bra för vissa gymnaster kan de börja öva på att få armdraget och sedan händerna som ett ljus. Om det är svårt för vissa gymnaster kan de fortsätta öva på att studsas jämfota.

Sation 2, kullerbytta och handstående

- Bygga tak, försöka hålla i gymnasterna i handstående
- Kullerbytta på matta
- Fölsparkar

station 3, övrigt

- häng i lianer
- hoppa ner från mjuk plint och kryp under häcken
- kasta ärtpåsar i en rockring

17:50-18:00

- favorit leken för er grupp under terminen
- HIK hejaramsan. Ropa “Halli Hallå, HIK” samtidigt som ni lyfter armen i en liten ring.