

v.3-5

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

- Tagen med att krympa under

Barnen springer omkring i salen och en ledare är tagare. När gymnasterna blir tagna ställer de sig i hög-planka. En gymnast ska då ställa sig framför barnet i samma position för att rädda.

17:35-17:50

Banan

1. Hoppa ljushopp ner från blåa klossen till tjockmatta (öva på armdrag, ljushopp, landa i motorcykel)
2. Spring och hoppa ett hopp i satsbräda och sedan ut till tjockmatta. Öva på hela ljushoppet som ovan
3. Hoppa ner från en pallplint och landa i motorcykeln i matta
4. Kullerbytta i lutning (ex satsbräda under lång-mattan, öva på hela kullerbyttan. Dvs sträck upp, rulla, res utan att sätta i händerna)
5. Bygga tak
6. Klättra upp för en bänk som står mot bommen och hoppa ner i tjockmatta

17:50-18:00

Matt-stafett

Dela in barnen i två lag. Lägg två små-tjockmattor med den röda delen nedåt. Låt barnen springa en kort bit och hoppa på rumpa i tjockmattan, då skjuts mattan framåt. Spring tillbaka, klappa nästa i handen och så springer nästa. Gör detta tills alla i laget hoppat, eller att mattan kommit över en viss linje.

v.6-8

17:15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

- Dansstopp med en twist

Sätt på en låt och då rör sig gymnasterna fritt och dansar. När musiken stannar ger ni en position barnen ska stanna som. Förslag: stå på ett ben, stå i plankan, ligga som en boll, som en orm, som en giraff, som en ballerina, som en elefant, på hälarna, på magen, som ett x-hopp

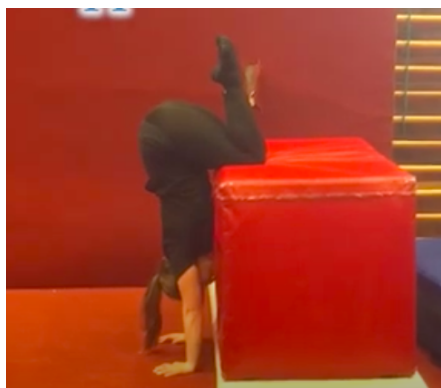
- Ballongen

17:35-17:50

Banan

Fokus trampett och handstående

1. Hoppa från plint till felvänd trampett och ut i ljushopp i tjockmattan
2. spring på ansattsklossar och hoppa jämfota ut i rockring i en tjockmatta. Det får gärna vara ett litet mellanrum mellan bänkarna och mattan. Detta övar att sedan kunna hoppa in i en trampett
3. Häng i räcket och få helt spända tår, mage och rumpa (krum-position)
4. Fölsparkar
5. Stå på händer med hela benen på några plintdelar/kloss. Mät ut ett antal plintdelar eller mjukdelsplint så att det blir ca 90 grader i höften. Se bilden nedan, fast med hela benen på klossen och inte bara knäna.



6. Harskutt. Om detta börjar bli lättare kan gymnasterna testa som en hjulning över, alltså ett harskutt med ett ben i taget.
7. Klättra upp för ribbstol och åka rutschkana ner för bänk

17:50-18:00

- Robot och slime

Två barn eller ledare väljs ut till att vara slime. Resterande del är robotar. När låten "Vortex cookies" sätts på får robotarna gå. Robotar får bara gå som robotar, sakta och stelt. När

musiken stannar måste robotarna stanna. Sedan sätts slime-låten på "Slime city" och då får slime röra sig. De rör sig som slime, som att de saknar ben i kroppen och även de sakta. När slime rör vid en robot så blir roboten till slime. Sedan pausas slime musik och robotens sätts på. Sedan fortsätter de så tills alla robotar är slime.

v.9-11

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

- "Follow the leader" en rolig dans som era ungdomsledare kan. (Annars kan ni höra av er till mig, så ska jag spela in en video.)
- 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.

17:35-17:50

Banan

Fokus kullerbyttor, handstående och trampett

1. Gå skottkärra med gymnasterna (se bild)

Det kan vara bra att börja med en kort distans och att ledarna håller i gymnasternas fötter.



2. Ställa sig 90 grader mot kloss (som bild i tidigare planeringar), men nu öva på att ta upp ett ben i taget. För att sedan öva på att sparka upp i handstående. (här kan ni passa mycket)
3. Rulla bakåt i lutning (satsbräda under långmatta) och försök ställa sig upp. Blir som att försöka resa sig efter en kullerbytta
4. Klättra upp för bänk som står mot bommen, hoppa ner i tjockmatta
5. Spring och hoppa ljushopp på satsbräda
6. Kullerbytta över ett hopprep. detta övar att sikta långt fram i kullerbyttan

17:50-18:00

- Under hökens vingar

Barnen står på ena sidan av hallen och ledaren i mitten med ryggen mot barnen. Ledaren ropar "under hökens vingar kom", barnen svarar då "vilken färg" ledaren svarar då en färg och vänder sig sedan om. De barn som har den färgen på sig som sagts får då gå över hallen och kan inte bli tagna. De som inte har färgen måste springa över och ledaren får ta dessa. Blir de tagna är de också hökar med ledaren.

v.12-14

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 ka. veva armarna i små och stora cirklar, gå på hälarna, gå på tå, hoppa på båda fötterna, hoppa på en fot, gå baklänges, hoppa sida till sida. 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

Fokus, start av hjulning och ljushopp

1. Häng i ringar
2. Hoppa jämfota i ringar
3. Öva placering i hjulningen. Lägg ut 4 ärtpåsar som händer och fötterna kommer att placeras under en hjulning. På första ärtpåsen sätter de foten som är framme när de hjular. Andra ärtpåsen, första hand. Tredje ärtpåsen, andra handen. Fjärde, första foten efter hjulningen. Bra för att få in själva rörelsen, placera bara kroppsdelarna för att få in känslan av rotationen i hjulningen
4. Harskutt med särade ben över bänk, som ett försök till hjulning. Är det svårt, fortsatt med vanligt harskutt
5. 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.
6. Hoppa ner från en plint till tjockmatta. Öva på hela övningen

17:50-18:00

- Dansstopp

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

- Ballongen

v.15-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 då 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,

- Tagen med spegel

Barnen springer omkring i salen och en ledare är tagare. När barnen blir tagna ställer de sig frusna i en position. En gymnast ska då ställa sig framför barnet i samma position för att rädda.

17:35-17:50

Banan

Fokus färdiga övningar, tills våruppvisning

1. Kullerbytta, försöka ställa sig upp efter.
2. Handstående med hjälp av benen på en kloss (se bild på tidigare planeringar), öva på att sparka upp och stå på händer (med magen mot klossen)
3. Hoppa ned från plint, felvänd trampett och tjockmatta. fokus armdraget, spänning och landning
4. harskutt med elelr utan särade ben över bänk
5. Ljushopp ner från plint
6. Ljushopp på satsbräda
7. Häng i lianer
8. Gå balansgång på bänk

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

