

V. 34-37

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

- Tagen med hög plank

Barnen springer omkring i salen och en ledare är tagare. När barnen blir tagna ställer de sig i hög plank. För att bli "räddade" ska en annan gymnast krypa under.

- "honky tonky" låten. Ställ er i en ring och gör rörelserna som sägs i låten

17:35-17:50

Banan

Fokus repetition efter sommaren

1. Kullerbytta, försöka sträcka upp innan och sedan ställa sig upp efter.
2. Handstående med hjälp av benen på en kloss (samma som i våras), öva på att sparka upp och stå på händer (med magen mot klossen). Om detta går bra kan ni ha en liten tjockmatta bakom, där gymnasterna efter ett fint handstående övar på att falla till rygg i "krum"
3. Hoppa ned från plint, felvänd trampett och tjockmatta. fokus armdraget, spänning och landa i "motorcykel"
4. Harskutt med särande ben över bänk, blir en rörelse som liknar hjulning
5. Ljushopp på satsbräda. Öva på att springa innan, hoppa jämfota i satsbrädan. Armdrag, spänning och landa i "motorcykel".
6. Klättra genom rockringar i ribbstolar
7. Häng i ringarna

17:50-18:00

- 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: som en flamingo (på ett ben) , som en hund (på alla fyra), ligga som en boll, åla som en orm, lång som en giraff, hoppa som ett ljus, gå på hälar, som en katt

- spöket

V. 38-40

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

- "Follow the leader"
- Stafett. Dela in gymnasterna i 2-4 lag. Sedan ställer ni ut koner en bit fram. En gymnast springer fram, rundar konen och springer tillbaka till laget. Klappar handen och sedan springer nästa gymnast. Detta kan göras i massa olika former, tex genom att man ska krypa genom en häck längst fram eller kasta 3 ärtpåsar i en rockring osv.

17:35-17:50

Banan

1. Om handstående mot kloss samt att bygga tak går bra för gymnasterna, kan ni börja köra handstående mot vägg. Sätt upp en liten tjockmatta mot väggen, bind fast med hopprep i ribbstolen. Är gymnasterna inte redo, fortsätt med klossen och bygga tak
2. Rulla Bakåt och ställa sig upp med armarna till öronen. Kan i början ha en satsbräda under långmattan för att få lutning. Bra övning på att öva slutet av kullerbyttan, där gymnasterna ska ställa sig utan att sätta i händerna.
3. Armgång på bänk. Fötterna på bänken och armarna i marken. Öva på att gå med spända armar och bål i sidleds
4. Spring på ansatsklossar, och hoppa jämfota i en rockring i tjockmattan. Ha ett mellanrum mellan klossarna och tjockmattan. Övar på att hoppa in i trampetten
5. Hoppa ljushopp ner från den blåa klossen. Öva på armdraget, spänst och att landa i "motorcykel".
6. 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 robottens sätts på. Sedan fortsätter de så tills alla robotar är slime.

- spöket

V. 41-43

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

- 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.

- Ballongen

17:35-17:50

Banan

1. 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. Går detta bra kan gymnasterna börja öva på att hjula
2. Kullerbytta över hopprep, öva på långa kullerbyttor med raka ben
3. Häng i räcket och få helt spända tår, mage och rumpa (krum-position)
4. Hoppa upp och ner från pallplintar och landa i motorcykel
5. Gå skottkärre med gymnasterna. Antingen att en ledare gör det eller gymnasterna med varandra
6. Hänga i lianer
7. Hoppa ned från plint, felvänd trampett och tjockmatta. fokus armdraget, spänning och landa i "motorcykel"

17:50-18:00

- Matt-stafett två och två

Dela in barnen i två lag. Lägg två stora-tjockmattor med den röda delen ned (glansiga delen) Låt barnen springa två och två, hålla handen, en kort bit och hoppa på rumpa samtidigt i tjockmattan, då skjuts mattan framåt. Spring tillbaka, klappa nästa i handen och så springer nästa par. Gör detta tills alla i laget hoppat, eller att mattan kommit över en viss linje. Kan även köras tre och tre, alternativt en och en med mini-tjockmattorna

V. 44- 48

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet
-

17:25- 17:35

- “Följa John”

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

1. Handstående med olika hållning
Gymnasten ställer sig på händer på valfri matta och ledaren håller i fötterna. Sedan flyttar ledaren händerna till knäna och då ska vristerna vara helt spända. Sedan flyttas händerna till höfterna och då ska hela benen vara helt spända. På vissa gymnaster kan man sedan bara hålla vid magen/armarna och då ska hela kroppen vara spänd. Här kan man anpassa svårighet efter varje gymnast nivå. Är detta för svårt (att gymnasterna inte kan hålla spänningen, fortsatt med bygga tak och handstående mot kloss)
2. Hänga i ribbstolen och spänna till krum
3. Fölsparkar på matta (övar på att spraka upp inför handstående)
4. Hoppa ljushopp på satsbräda. Öva hela ljushoppet, jämfota in, armdraget, spänt, landa i motorcykel
5. Hoppa jämfota i rockringar
6. Spring på ansatsklossar, och hoppa till rumpan i tjockmattan. Ska vara ett mellanrum mellan klossarna och tjockmattan. Detta övar att hoppa vinklat in i trampetten. Om det är läskigt för vissa gymnaster, så kan de fortsätta öva på att hoppa till fötter

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. 49 - avslut

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

- Hämta nästa gymnast

Dela in gymnasterna i två lag. ställ ut en kon en bit framför varje lag. Första gymnastern börjar springa och rundar konen, sedan kommer de tillbaka och hämtar upp en till gymnast som den personen håller i handen. Sedan springer de runt konen och tillbaka för att hämta en tredje gymnast. Såhär fortsätter man tills hela laget springer med.

17:35-17:50

Banan

1. Hoppa ned från plint, felvänd trampett och tjockmatta. fokus armdraget, spänning och landa i “motorcykel”
2. Armgång på bänk
3. Kullerbytta, försök att få hel övning. Att sträcka upp armarna, lång kullerbytta med raka ben, ställa sig utan att sätta i händerna.
4. Handstående med eller utan vägg, beroende på nivå
5. Harskutt med särade ben över bänk. Om gymnasterna kan ett handstående och harskuttet. Öva på hjulning i lutning istället. Lägg då en satsbräda under långmattan.
6. Klättra genom rockringar i ribbstol
7. Hinderbana med under och över häckarna

17:50-18:00

- Tagen med spegel. När man blir tagen ska man ställa sig i en position, sedan för att bli räddad ska kompisen ställa sig i samma position
- 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 fötterna igen