

v.3-5

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och gymnaster
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

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

17:35-17:50

Banan

1. Hoppa ljushopp ner från blåa klossen till tjockmatta, landa i motorcykel
2. Spring på ansatsklossar och hoppa ljushopp i trampett ut till tjockmatta. Om detta är för svårt, fortsätt öva på att hoppa ner i felvänd trampett från plint. Samt parallellt öva på att springa på klossar och hoppa jämfota ut i tjockmatta
3. Hoppa upp och ner från pallplintar och landa i motorcykel
4. Kullerbytta på matta
5. Handstående mot ribbstolar. Tips är att binda fast en liten tjockmatta mot ribbstolen (med hopprep), så blir det mindre läskigt. Samt lägga en tunn matta på marken under. Gymnasten ska ta ett långt kliv (med armarna in till öronen). Är detta för svårt, så fortsätt med att bygga tak!
6. Hänga spänt i räcket (som sätts upp vid bommen) eller i ribbstolen. Övar att vara helt spänd till tex handstående.

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.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

1. Spring på bänkar och hoppa ljushopp i trampett ut till tjockmatta. Fortsätt med övningen och försök att öva på detaljer som amdraget, höjd, spänning och motorcykel-landningen
2. Spring till satsbräda och gör kullerbytta till rygg på berg. Berget kan byggas upp lågt, genom att lägga tre bänkar i bredd och sedan lägga på 1 tjockmatta på bänkarna. Gymnasten springer och hoppar jämfota i satsbräda, gör kullerbytta i tjockmattan och landar på ryggen i tjockmattan. (är det för svårt för någon gymnast kan gymnasten hoppa ljushopp upp)
3. 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
4. Hjulning i lutning. Tex genom att lägga en satsbräda under tjockmattan (är detta för svårt gör istället harskutt med särade ben över bänk, som ett försök till hjulning. Eller fortsätt öva placering i hjulningen. Lagg 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)
5. Armgång på 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.
- 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. Gå skottkärre med gymnasterna. Antingen att en ledare gör det eller gymnasterna med varandra
2. Rulla bakåt i lutning (satsbräda under långmatta) och försök ställa sig upp. Blir som att försöka resa sig efter en kullerbytta
3. Kullerbytta på mattan. Försök öva på detaljer som att ställa sig upp efter, att spänna benen i mitten av kullerbyttan.
4. Hoppa ner från plint till felvänd trampett, med mattberg efter. Hoppa ner från plinten till trampett och gör kullerbytta till rygg på mattberget. Berget brukar vara 3 plintdelar högt, lägg bänkar mellan och sen tjockmatta ovanpå (är detta för svårt för vissa, går det bra att bara försöka hoppa jämfota upp. Eller göra en kullerbytta uppe på tjockmattan)
5. Hoppa ljushopp på satsbräda till liten tjockmatta. Öva på detaljer i ljushoppet som armdraget och landningen.

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

- "Följ 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

1. Häng i ringar. Kan öva på att bara spänna sig eller göra framåt eller bakåt-snurr
2. Handstående mot vägg
3. Hjulning i lutning
4. Hoppa ljushopp ner från blåa klossen till tjockmatta, öva på hela ljushoppet (armdrag, spänning och motorcykel i landningen)
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. Kan även öva på att stå helt still och hoppa ett ljushopp med armdraget rakt upp.
6. Spring på ansattsklossar och hoppa i trampett ut ljushopp till tjockmatta. Fortsätt med övningen och försök att öva på detaljer som armdraget, höjd, spänning och motorcykel-landningen

17:50-18:00

- 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

- Ballongen

v.15-avslut

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

- Dans, tysken

En dans som är tysk, ungdomsledarna kan den, annars skickar jag över en video låten "so ein schöner tag"

- 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. Hjulning på mattan i lutning
3. Handstående med pass på olika sätt
4. Spring på ansattsklossar och hoppa i trampett ljushopp ut till tjockmatta.
5. Spring till satsbräda och gör kullerbytta till rygg på berg. Berget kan byggas upp lågt, genom att lägga tre bänkar i bredd och sedan lägga på 1 tjockmatta på bänkarna. Gymnasten springer och hoppar jämfota i satsbräda, gör kullerbytta i tjockmattan och landar på ryggen i tjockmattan. (är det för svårt för någon gymnast kan gymnasten hoppa ljushopp upp)
6. Hoppa upp och ner från pallplintar och landa i motorcykel

17:50-18:00

- Hinderbana stafett

Bygg upp en bana med häckar att krypa under över och gör som en stafett med hinder

- Dansstopp

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