

V.35- 37

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

- Hämta nästa gymnast staffet (två eller tre lag). En gymnast springer runt en kon, för att sedan hämta upp nästa gymnast. Tillslut springer alla gymnaster.
- Mattstafett med två mattor, alternativt två och två på större tjockmattor

17:35-17:50 byta efter hälften

Bana 1: Fokus kullerbytta (1 långmatta)

- Kullerbytta, där man står på ett hopprep och sätter händerna på nästa hopprep, med ett mellanrum (övar på långa kullerbyttor)
- Rulla bakåt mot en lutning, till exempel matta under långmattan och ställa sig upp utan att sätta i händerna (öva på att först ha raka ben, för att sedan böja in benen vid uppstigning)

Bana 2: Fokus hjulning (1 långmatta)

- Harskutt över bänk, alternativt hjulningar över bänk
- Hjulning (med fokus på armarna intill öronen under hela övningen, samt sträckta ben), kan göras i lutande plan om det behövs, annars på långmattan

Bana 3: Fokus trampett-grunder efter sommaren

- Spring på en bänk, ett mellanrum och sen hoppa jämfota i liten tjockmatta. (Övar att hoppa in och få ett långt inhopp i trampetten).
- Bygg ett mini-berg med tre bänkar och den svarta tjockmattan på. En satsbräda framför. Gymnasterna springer, gör en kullerbytta upp till berget och landar i "krum" (på rygg med spänd mage) (förövning till kullerbytta på trampetten)

Bana 4: fokus ljushopp

- Hoppa ljushopp ner från blå kloss till liten tjockmatta (öva framförallt på att landa i "motorcykel")
- Ljushopp på trampett. Springa på klossar till trampetten. (fokusera på armdraget, samt spänning)

17:50-18:00

- Pepparkaksskull

Gymnasterna står armkrok två och två i en ring, där de kollar in mot mitten. En gymnast startar som tagare och en gymnast som den som blir jagad. Den som blir jagad ska då springa och ta armkrok med valfri gymnast, då blir personens "partner" fri, och är den som blir jagad. Blir den personen som är "jagad" tagen, så blir den gymnasten ny "tagare" och den förra "tagaren" blir nu jagad.

V.38- 40

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

- Längor på långmatta (två långmattor där ungdomsledare är först i leden)

Förslag:

- Gå på tå med armar upp. (Peta på att armarna ska vara intill öronen och spända)
- Hoppa med armarna upp, framåt. Peta på raka armar vid hoppen och spända i hela kroppen
- Fölsparar. Som att man ska ställa sig på händer, men inte så pass mycket att man kommer upp på händer utan enbart stödjer lite.
- Stillastående ljushopp och landa i motorcykeln. (Peta på armdraget, spänst och landning med böjda knä)
Springa med små steg
Springa på alla fyra med raka ben sida till sida
Hoppa sida till sida
Springa baklänges
Höga knä
Spark i rumpan
Springa sitt snabbaste

17:35-17:50 byta vid tid eller gå runt

Banan 1: Fokus handstående

- Bygga tak. Gymnasterna klättrar med benen in på ribbstol tills de står på händerna (med magen mot ribbstolen). Sedan kan de klättra ner igen, alternativt att ni lägger in en liten tjock matta (när de väl klättrat upp) så att de kan falla över till rygg.
- Handstående med fall. Ta två klossar samma höjd som tjockmatta. Gymnasten ställer sig på händer med er pass. Sedan spänt faller de över till rygg. Är detta för svårt för vissa gymnaster går det bra att sparka upp och sen gå ner igen.

Bana 2: fokus hjulning

- Häng i räcket eller ribbstolar och spänna kroppen tills krum uppnås.
- Hjulningar på långmatta

Bana 3: trampett grunder

- Roterar i ringarna, framåt eller bakåt. Övar känsla av att göra volt. Tjockmatta under
- Hoppa upp och ner från pallplintar och landa i motorcykel

Bana 4: fokus övning inför volt

- Hoppa ner från plint till felvänd trampett, med mattberg efter. Hoppa ner från plinten till trampett och gör kullerbytta till rygg (krum) på mattberget. Berget brukar vara 3-4 plintdelar högt, lägg bänkar mellan och sen tjockmatta ovanpå.
- Spring på klossar, trampett, mattberg (två plintar 3-4 i höjd, bänkar mellan, tjockmatta på). Gör kullerbytta till rygg upp, försök landa i krum. (Är detta för svårt, så kör vanligt ljushopp, utan berg. Tex om de inte klarar att hoppa in i trampetten så är de inte redo för denna övningen.)

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.

- Ballongen

V.41- 44

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

Tagen. När man blir tagen ställer man sig i en hög plank (med händer och tårna i marken), för att bli fri måste en gymnast krypa under.

Dansstopp

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

17:35-17:50 Byta efter hälften

Banan 1: Fokus handstående och hjulning

- Handstående mot vägg
- Stå bakom ett hopprep, sedan ta ett kliv med sin ena fot över andra hopprepet (med ett mellanrum mellan) för att sedan hjula. Övar på att få fart med sig i hjulningen

Bana 2: Övning ström

- Två kullerbyttor i ström. Öva på att räkna 2 sekunder innan nästa kullerbytta. Börjar detta gå bra kan de öva på att köra en kullerbytta och sedan en hjulning i ström

Bana 3: Fokus trampett grunder

- Stillastående ljushopp från satsbräda till tjockmatta, öva på ett fint armdrag
- Stå på en liten plint (ca 1 plint del högre än mattan). Stå på den och gör en kullerbytta ner. Övar känslan av att göra en hög kullerbytta.

Fokus 4: Färdiga ljushopp

- Ljushopp på trampett med klossar framför på trampett (öva på hela övningen, inhopp, armdrag, spänst och motorcykel-landningen. Blir det fina ljushopp kan ni även öva på att strömma)

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.- 45- 47

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

“Follow the leader” dans
Dans, tysken “ so ein schöner tag”

17:35-17:50 Byta efter hälften

Banana 1: Fokus handstående och styrka

- Handstående med ett steg och sedan fall till liten tjockmatta. Bygg en plint i samma höjd som tjockmatta (blå plint) och lägg den på längden. Sedan en plint på bredden bakom med en del högre än den andra. Gymnasten står då på första (den på bredden) och tar ett steg till den andra och sätter händerna längst fram på plinten (den på längden) sedan faller de till rygg på tjockmattan. Här får de mycket fart och är en bra förövning för handvolt, överslag, men även handstående. (är detta för svårt så kör bara att de står på plinten på längden och fall till rygg efter handståndet)
- Armgång på bänk

Bana 2: Fokus hjulning och styrka

- Gå skottkärre med gymnasterna. Antingen att en ledare gör det eller gymnasterna med varandra
- Hjulning mellan två hopprep, övar på att få hjulningen rak. Kan även göras mellan två tunna mattor (med ett mellanrum), om det är för svårt för gymnasterna så fortsatt med vanliga hjulningar.

Bana 3: Fokus kullerbytta/volt

- Roterar runt räcket (magen mot räcket), övar på att få in känslan i volten
- Spring på klossar, trampett, mattberg (två plintar 3-4 i höjd, bänkar mellan, tjockmatta på). Gör kullerbytta till rygg upp, försök landa i krum. (Är detta för svårt, så kör vanligt ljushopp, utan berg)

Bana 4: Fokus inhopp trampett

- Gråa mattan (hissas ned, ganska hård) och en felvänd trampett. Läger ett hopprep där gymnasten bör hoppa in i trampetten. Springer på mattan, hoppar in i trampetten och hoppar bakåt. Enbart för att öva på att hoppa in långt. Ledaren kan passa mycket i bakåthoppet eftersom det inte är viktigt.
- Spring på klossar, mellanrum till en tjockmatta. Öva på att springa och hoppa till ryg (som mattstaffetten), övar på långt inhopp och rätt vinkel i trampetten senare

17:50-18:00

- Följ John där personen längst fram får välja en övning. När gymnasten valt en övning får den springa längst bak i ledet så är det nästas tur
- 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

V. 48- avslut

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

Längor på två tjockmattor

Förslag:

- Gå på tå och spänna armarna
- Hoppa på ett ben till en sida och hoppa sedan till andra benet på andra sidan
- Masken, klättra ut med armarna till hög plank. Sedan klättra in med benen tills de når armarna och sedan fortsatt så
- Grodhopp
- Höga knän
- Spark i rumpan
- Små steg
- Stora steg
- Plocka äpplen, plocka bär
- Föl-sparkar
- Rullastock

17:35-17:50 Byta efter hälften

Banan 1: Färdiga övningar inför eventuell uppvisning eller tävling (nästa termin eller året efter)

- Två Kullerbytta i ström, försök att samla 3 gymnaster i taget (öva på att spänna benen, armar vid öronen och att ställa sig utan att sätta i händerna)

Bana 2: fokus hjulning

1. Hjulning på mattan. Kan även få in att göra detta i strömmen, dvs en kullerbytta och en hjulning i ström. Fokus på "armarna till öronen" i hela övningen, spänna vrister.

Bana 3: fokus handstående

2. Handstående och falla i en krum i tjockmatta. (kan bygga upp med plintar i samma höjd som tjockmattan innan)

Bana 4: Fokus färdiga trampett-varv inför uppvisning/tävlingar

1. Klossar till trampett ljushopp, efter halva tiden, byte till berg (3-4 plintdelar, bänkar och mattor på). Kör då kullerbytta till krum

Bana 5: förövningar trampett

2. Ljushopp ner från kloss och landa i motorcykel

3. Springa satsbräda och kullerbytta upp till miniberg (bänkar + stor tjockmatta), landa i krum

17:50-18:00

- Tagen. När man blir tagen ställer man sig i krabban, för att bli räddad ska gymnasten krypa under.