

OBS!

Denna planeringen är gjord med tanken att laget ska vara med på engalcupen, därav mycket tävlingsträning i början. Om ni inte ska vara med där, kan ni göra mindre av det.

V.3-5

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

- Dans, tysken “ so ein schöner tag”
- Tagen med hög planka

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

17:35-17:50 byta efter hälften

Banorna 1-4 är det ni kommer tävla med

Banan 1: Fokus kullerbytta i ström

- 2 kullerbyttor i ström. Öva på detaljerna som att sträcka upp armarna innan övningen, lång övning med raka ben, samt att ställa sig utan att sätta i händerna. Öva på att räkna till 2 innan nästa övning i strömmen.

Bana 2: Fokus kullerbytta hjulning i ström (1 långmatta)

- 1 kullerbytta följt av en hjulning i ström. Fokusera på denna stationen att peta på detaljer i hjulningen. Som att armarna ska vara intill öronen i hela övningen, spända vrister. Räkna till 2 mellan varje övning.

Bana 3: Fokus ljushopp på trampett

- AnsattsKlossar och trampett. Hoppa ljushopp i ström. Fokusera på detaljer som ardraget, spänning och laddningen

Bana 4: fokus kullerbytta på trampett

- Spring på ansatsklossar hoppa i trampett och gör kullerbytta till krum i mattberg

Bana 5: lek och styrka

- Klättra igenom rockringar i ribstolar
- Hoppa sida till sida på ett ben i rockringar

17:50-18:00

- Pepparkakskull

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.6-8

17:15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35

- "Follow the leader" dans
- Mattstafett med två mattor, alternativt två och två på större tjockmattor (se tidigare planeringar för förklaring)

17:35-17:50 byta efter hälften

Dela in gymnasterna i lagen för tävling. De gymnasterna som inte ska tävla kan vara i ett eget lag och ändå köra. Ett lag kör matta, ett trampett och ett kan köra styrka/lek (se tidigare planeringar för förslag)

- Trampett 1 varv ljushopp, ett varv kullerbytta till krum (se tidigare planeringen)
- Matta 1 varv med 2 kullerbyttor i ström, ett varv med kullerbytta, hjulning (se tidigare planeringen)

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.9-11

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
- Fölsparkar. Som att man ska ställa sig på händer, men inte så pass mycket att man kommer upp på händer utan enbart stödjer lite.
- Handstående
- Öva på upphopp. se video 0:46- 0:50 <https://www.youtube.com/watch?v=3cSp8Kf3QQU>
- Stillastående ljushopp och landa i motorcykeln. (Peta på armdraget, spänst och landning med böjda knä)
- 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: Förövningar till volt

- Roterar runt räcknet. På mage på räcknet och sen gör en rotation framåt. Övar också känslan av volt.
- Hoppa ner från plint, felvänd trampett, mattberg (3-4 plintdelar). Gör hög kullerbytta till rygg. När den får bra höjd kan de testa volt till krum, viktigt att de landar kontrollerat på ryggen. (om ni har licens)

Bana 2: fokus handstående

- Handstående med fall.

Ta ansattskloss och tjockmatta efter. Gymnasten ställer sig på händer med er pass. Sedan spänt faller de över till rygg i krum. Är detta för svårt för vissa gymnaster går det bra att sparka upp och sen gå ner igen. Öva på att ta ett långt steg innan handstående

- Handstående mot vägg

Tänk på att ni kan ha en tjockmatta mot väggen så blir det mindre läskigt att ta fart och sparka. Kan även vara gynnsamt att lägga ut ett hopprep framför som de ska kliva över, för att få det långa steget innan handstående.

Bana 3: Hjulningar

- Hjulning mellan två hopprep
- övar på att få hjulningen rak. Kan även göras mellan två tunna mattor (med ett mellanrum)
- Hjulning med steg över hopprep, övar på lång övning

Bana 4: styrka

- Häng i ribbstolar och böj upp benen 3 gånger
- Klättra över häck och under häck
- Åla i tunnel

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.

- Ballongen

V.12-14

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35 uppvärmning

- Hämta nästa gymnast stafett (två eller tre lag). En gymnast springer runt en kon, för att sedan hämta upp nästa gymnast. Tillslut springer alla gymnaster.
- 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 vid tid eller gå runt

1. Inför rondat: Obs, om gymnasterna fortfarande har svårt med hjulning, fortsatt med det

- Upphopp. se video 0:46- 0:50 <https://www.youtube.com/watch?v=3cSp8Kf3QQU>
- Stillastående övning där positionen övas

Får in när benen ska samlas i rondaten, börja att öva till mage
passa en passare vid ryggen. se video 1:36- 1:45

<https://www.youtube.com/watch?v=3cSp8Kf3QQU>

2. Öva långt inhopp till trampetten
 - 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 och hoppar bakåt. Enbart för att öva på att hoppa in långt. Ledaren kan passa mycket i bakåthoppet eftersom det inte är viktigt.
 - Läger ansattsklossar framför trampetten och sedan ett längre mellanrum till trampetten. Spring och hoppa ljushopp. Övar på att hoppa långt innan.
3. Inför flickis:
 - Sitta på rumpan i en liten tjockmatta. Armarna ska vara längst med kroppen spänt. Sedan ska man explosivt göra ett armdrag så att armarna landar i mattan bakom, samtidigt som man skjuter fram höften, så att rumpan är i luften och kroppen är rak. se video vid 0:11- 0:20.
https://www.youtube.com/watch?v=GlMhE5i3v4I&list=PLE-_VzXyf8cquSzglZpCxysKekv5faCLK&index=8
 - Falla bakåt i tjockmatta

Stå framför en tjockmatta och öva på att hoppa spänt bak på rygg samtidigt som armarna rör sig upp mot huvudet (armdrag) och rumpan skjuter ifrån. se video vid 0:24- 0:30

https://www.youtube.com/watch?v=GlMhE5i3v4I&list=PLE-_VzXyf8cquSzgIZpCxysKekv5faCLK&index=8

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.16-våruppvisning

17: 15- 17:25

- Upprop av ledare och barn
- Doppa fötterna i havet

17:25- 17:35 uppvärmning

Längor, se tidigare planeringar för förslag på längor. Ofta har ungdomsledarna bra förslag på dessa

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

Fokus inför våruppvisning. Ni kan slänga in några mellanstationer så att det inte blir kö, ex hoppa upp och ner från pallplintar, armgång eller hoppa på rygg i tjockmatta.

Samt lägg in om det är något annat ni vill visa upp på uppvisningen

Banan 1: Fokus matta i ström

- Gör kullerbyttor och hjulningar i ström

Bana 2: fokus handstående

- Handstående med fall.

Ta ansattskloss och tjockmatta efter. Gymnasten ställer sig på händer med er pass. Sedan spänt faller de över till rygg i krum. Är detta för svårt för vissa gymnaster går det bra att sparka upp och sen gå ner igen. Öva på att ta ett långt steg innan handstående

Bana 3: fokus ljushopp trampett

- Hoppa ljushopp med ansattsklossar innan

Bana 4:

- Hoppa ner från höjd, felvänd trampett och mattberg. Gör kullerbytta till krum eller volt till krum

17:50-18:00

- Pepparkakskull

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