

# Gymnastik

**Namnupprop:** Ropa upp alla namn på 1-1,5min

## Uppvärmning

Förslag: Musikstopp med uppdrag.

Yngre: Nudda en färg eller kroppsdelar som bara får nudda marken, t.ex. två händer 1 fot och ett huvud.

Äldre: Kombinera färger och kroppsdelar.

## Redskapsbana

Snurra som Lille Skutt

Grundövning till hjulning - lägg två mattor enligt bilden

## Förövning stå på händer

Matta under ribbstolar, bygg en bro, försökt klättra upp med fötterna så högt man kan.

## Balansgång

Balansera som vargen

Enkel: Bänk

Svårare: Upp och ner vänd bänk eller bom på lägsta nivån, eller lägg ärtpåsar som de ska plocka upp och ställa tillbaka, eller en kon som de ska runda utan att nudda.

## Kullerbytta

Härma Nalle Majas kullerbytta

Bygg en lutning m.h.a bänkar, ribbstolar och tjockmatta.

Det ska inte luta så mycket. Rulla stock, framlänges, Svårt: baklänges.

## Lianer

Akta för Reinar Räv som är på madrassen

Svinga från sida till sida, t.ex. från bänk till tjockmatta eller mellan två hopprep eller två bänkar med matta emellan. Man kan också svinga repen och barnen ska gå igenom utan att få repen på sig.

## Ringar

Här behöver man vara lika stark som Bamse

Gunga, hålla i med händer och nudda ringarna med fötterna  
Dra sig upp i ena ringen och "kolla ut genom fönstret".

Svårt: Bakåtvolt,

Fågelboet (Youtubelänk -

<https://www.youtube.com/watch?v=jQl4ZFMB6FA>)

## Krypa

Kryp igenom husmusens bo

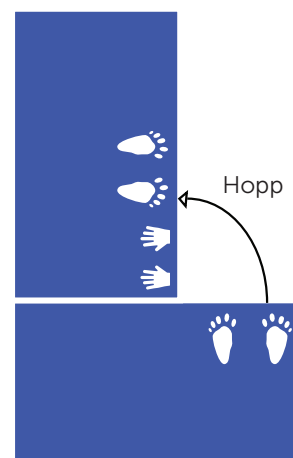
Bygg en tunnel att krypa under

## Klättra

Klättra upp för Farmors berg

Klättra i sidled på ribbstolar med matta under, åk rutschkana ner

Bamsetema i denna färg  
På rörelsekortens baksida finns det färger att använda



In med huvudet  
Kolla på magen.  
Säkerhet, passa så de inte rullar av vid sidan

Ringarna ska vara i öronhöjd. Kräver passning och madrass under.  
Använd en kon för att markera vart man väntar

Vid stor lutning krävs passning

Variera svårighetsgraderna på övningarna för att kunna passa olika moment. Man kan efter ett tag endast få svinga sig i ringarna och då inte längre behöva passa där utan passa en större lutning på rutschkanan.

## Lek: Skalmans Mat och Sovklockelek

Barnen rör sig fritt, en klocka ringer och du som ledare ropar mat eller sov.

Vid "mat" klättra upp på något. Vid "Sov" ligg ner och vila.