

Nivåindelning med fokus - B

Nivå B:		10.Handstående	Ledare fokuserar på: Gymnasten utvecklar handstående och har som mål att kunna stå någon/några sekunder fritt.
		11.Hjula	Ledare fokuserar på: Gymnasten utmanas i sin hjulning för att få den rak på linje och utförs i lod
		12.Rondat	Ledare fokuserar på: Gymnasten utvecklar detta från hjulning och lär sig få ihop benen.
		13.Flickisgrunder	Ledare fokuserar på: Gymnasten utmanas i att hoppa bakåt till rygg och gå bakåt genom olika stödjeövningar ut till spänning.
		14.Handvoltsgrunder	Ledare fokuserar på: Gymnasten utmanas i att sparka upp mot händer och bibehålla spänning genom hela rörelsen till fall i tjockmatta.
	Hopp	15.Hög kullerbytta	Ledare fokuserar på: Att kunna få höjd i sina hopp inför kullerbytta och inför volt i rygg.
		16.Landningsträning inför olika hopp	Ledare fokuserar på: Att lära gymnasten landa motorcykel med nya utmaningar och uppvärmningsdans.
	Dans	17.Enklare danssteg	Ledare fokuserar på: Att introducera lekar med musik och rörelser genom härmaövningar.
	Alla redskap	18.Grundpositioner	Ledare fokuserar på: Gymnasten ska kunna bibehålla grundpositionerna i minst 3-5 sek.
19.Prepp inför kommande övningar		Testas på	

Träningen innehåller

- 36 stationer (19st är repetition/fortsättning från redskapsbana A)
- Fördelat på 13 lektioner
- Ca 25 aktiva gymnaster

Träningstillfälle 1 och 2

1. Uppstart:

- a. Hälsa alla välkomna
- b. Namnlek

2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- a. Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet. Förslag: radiobilar eller Fantasi.
- b. Välj ca 6-10 längor ur mattuppvärmningen.
- c. Välj ca 6-10 längor ur stretchuppvärmning.

3. Teknikbana

Välj ut ett upplägg ifrån redskapsbanans/teknikbanan upplägg ifrån pärmen:

Vad	Hur	Varför/Övar	Bild
Satsbräda + tunnmatte över	Bakåtkullerbytta ner för lutande plan	Forts på bakåtkullerbytta (3)	
Bakvänd trampett: Plintdel + bakvänd-trampett och mellanhög tjockmatte (2 bänkar + 2 tjockmattor)	Stå på plinten, hoppa i trampetten och utföra ett ljushopp upp i luften och landa i tjockmattan.	Öva ljushopp och att hoppa jämfota samt landning. (5)	
Plintdel ca 5 delar	Gymnasten placerar fötterna på plinten och händerna i golvet och lyfter 1 ben mot taket och sedan det andra benet mot taket.	Övar starka armar och början till balans upp och ner (10)	
Tunnmatte + vägg	Uppspark till handstående mot vägg	(10)	
Tunnmatte + ribbstol	Bygg tak med magen helt in till ribbstolen och utför sedan en kullerbytta ner.	(10+18)	
Satsbräda + tunnmatte över + handmarkering (ex. tejp eller gatkrita)	Hjula i litet lut och placera händerna på markeringen.	(11)	
1 bänk (högt) + ribbstol	Hjula/hoppa över i rörelsen.	Styrka i armarna, spänning i kroppen (11)	
Plintdel ca 4 delar + tjockmatte bakom	Flickis till spannung	Öva att gå bakåt inför flickis (13) och landa i spannung (18)	

Tjockmatta x 2 eller bygga något under tjockmattan	Hoppet bak till flickis, landa spänd på rygg	Öva att hoppa bakåt till flickis (13) och landa på rygg	
Hög plint + tjockmatta	Ljushopp ner för plint och landa motorcykel i tjockmattan	Övar landning genom att böja på knä, höft och fot. Målet är att landa motorcykel (16)	
Bänk + trampett + tjockmatta	Spring på bänken hoppa ljushopp i trampetten och landa i tjockmattan	Ljushopp och landning (16)	
Ribbstol	Häng i <ul style="list-style-type: none"> • gruppering • pikering 	(18)	
Ringar + tunnmatta	Volta <ul style="list-style-type: none"> • framåt • bakåt 	(18)	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet.
5. Samla alla i ring för att säga hej då

2. Träningstillfälle 3 och 4

1. Upptart:

- Hälsa alla välkomna
- Namnlek:

2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet. Förslag: Kyckling på en pinne.
- Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen.
- Välj ca 5-10 längor ur stretchuppvärmning.

3. Teknikbana:

Välj ut ett upplägg ifrån redskapsbanans/teknikbanan upplägg ifrån pärmerna:

Vad	Hur	Varför	Bild
Plintdel ca 5 delar	Placera händerna på plinten och pressa dig upp så fötterna hänger en bit från golvet. Försök nu att ta en promenad runt plinten	Styrka i armar (10)	
2 hopprep (med mellanrum)	Hjula mellan hopprepen	(11)	
Tunnmatta + vägg	Uppspark till handstående mot vägg – "hjula ner"	Uppspark inför hjulning och hjulning (11)	
Satsbräda + plintlock + tjockmatta	1 steg på satsbrädan, uppspark till händer på plintlocket och fall spik ner i tjockmattan	Handstående uppspark (10) inför (14)	
Bakvänd satsbräda + liten golvyta + tunnmatte uppställd mot vägg	Gymnasten står på satsbrädans studsigaste del, tar ett steg fram med foten på satsbrädans, sätter händerna i golvet och sparkar upp i handstående mot väggen.	Handstående med hjälp i benspark. Detta inför handvolt (14)	
Bakvänd trampett med hög landning: plint, trampett, tjockmatta med en flipperdyna uppe på)	Hoppa upp <ul style="list-style-type: none"> Ljushopp upp Kullerbytta upp Hög kullerbytta upp 	Övar att hoppa och göra hög kullerbytta (15)	
Plint + tjockmatta + pallplint (placerad uppe på tjockmattan)	Stå på plinten och hoppa ljushopp. Landa på pallplinten genom att böja i knäna.	Övar blickpunkt för landning samt balans	

		inför landning. (16)	
Trampett + hög landningsbädd	Spring, hoppa i trampetten och ljushopp upp i tjockmattan	(16)	
Bom + bomsadlar	Häng mellan bomsadlarna och försök att utföra gruppering och pikering	(18)	
2 pallplintar (med mellanrum)	Gymnasten ligger med övre delen av skuldran på ena och hälarna på den andra. Böjer in 1 knä i taket mot en gruppering.	Styrka i kroppen och bibehållen spänning (18)	
Ringar + tunnmatta	Häng i ringarna och prova i grupperad eller pikerad position	Spänning i hela kroppen (18)	
Räck + tunnmatta	Hoppa upp och gör: <ul style="list-style-type: none"> • kullerbytta ner i slowmotion • Pikerad kullerbytta ner i slow motion 	Styrka och kroppskontroll (18)	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet
5. Samla alla i ring för att säga hej då

3. Träningstillfälle 5 och 6

1. Upptakt:

- a. Hälsa alla välkomna

2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- a. Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet. Förslag: Kom alla mina gymnaster.
- b. Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen.
- c. Välj ca 5-10 längor ur stretchuppvärmning.

3. Teknikbana:

Välj ut ett upplägg ifrån redskapsbanans/teknikbanan upplägg ifrån pärmen:

Vad	Hur	Varför	Bild
Plintdel ca 4-5 delar	Händerna i golvet och knäna på plinten. Pik i höften. Lyft 1 ben i taget upp mot taket.	Styrka i armar och balans upp och ner (10)	
Satsbräda + plintlock	Uppspark till händer	(10) inför (14)	
Tunnmatta + vägg	Uppspark till handstående mot vägg	(10)	
2 delar av 2 plintar + tjockmatta bakom	Uppspark fall spik	Handstående uppspark (10) inför (14)	
2 höga plintar	Gå spikgång med händerna uppe på plintarna	(10 +18)	
Sträck i golvet (finns inget rita med gatkrita eller sätt ut tejpbitar som sträck)	Hjula på sträck	(11)	
Plintdel (ca 4-5 delar) + tjockmatta	Flickis till spannung	Öva att gå bakåt inför flickis (13) och landa i spannung (18)	
Tjockmatta x 2 eller bygga något under tjockmattan	Hoppet bak till flickis, landa spänd på rygg	Öva att hoppa bakåt till flickis (13) och landa på rygg	
Bakvänd trampett med lutande plan bakom: Lutande plan med plintdel/bom och bänkar bakom med tjockmatta på.	Spring på bänk, hoppa i trampetten och utför kullerbytta upp i tjockmattan. <ul style="list-style-type: none"> • Kullerbytta med pass • Kullerbytta själv • Kullerbytta över arm • Hög kullerbytta utan arm 	(15)	

Satsbräda + 2 flipperdynor	<p>Spring på golvet, hoppa i satsbrädan och utför kullerbytta upp i flipperdynan. Anpassa nivå efter gymnast:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kullerbytta med pass • Kullerbytta själv • Kullerbytta över arm • Hög kullerbytta utan arm 	Lära gymnasten sätta ihop momenten springa + hoppa + kullerbytta (15)	
Höga ringar + tunnmatte	Häng i ringarna med spänning i hela kroppen. Släpp taget av ringarna och landa motorcykel på tunnmatte.	Övar landning (16)	
Rep	<p>Klättra upp i repen</p> <p>Utmana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klättra med benen ihop 	Styrka i armar och kropp	
Bom + tjockmatte	<p>Balansgång – utmana på olika sätt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gå framåt • Gå framåt på tå • Gå med tådipp • Gå på sidan • Prova att snurra • Gå baklänges 	Balans och koordination	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet
5. Samla alla i ring för att säga hej då

4. Träningstillfälle 7 och 8

1. Uppstart:

- a. Hälsa alla välkomna

2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- a. Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet. Förslag: Följa John.
- b. Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen.
- c. Välj ca 5-10 längor ur stretchuppvärmning.

3. Teknikbana

Välj ut ett upplägg ifrån redskapsbanans/teknikbanan upplägg ifrån pärmen:

Vad	Hur	Varför/Övar	Bild
Satsbräda + tunnmatte över	Bakåtkullerbytta ner för lutande plan	Forts på bakåtkullerbytta (3)	
Bakvänd trampett: Plintdel + bakvänd-trampett och mellanhög tjockmatte (2 bänkar + 2 tjockmattor)	Stå på plinten, hoppa i trampetten och utföra ett ljushopp upp i luften och landa i tjockmattan.	Öva ljushopp och att hoppa jämfota samt landning. (5)	
Plintdel ca 5 delar	Placera händerna på plinten och pressa dig upp så fötterna hänger en bit från golvet. Försök nu att ta en promenad runt plinten	Styrka i armar (10)	
Plint + tjockmatte + pallplint (placerad uppe på tjockmattan)	Stå på plinten och hoppa ljushopp. Landa på pallplinten genom att böja i knäna.	Övar blickpunkt för landning samt balans inför landning. (16)	
Satsbräda + tunnmatte över + handmarkering (ex. tejp eller gatkrita)	Hjula i litet lut och placera händerna på markeringen.	(11)	
Trampett + hög landningsbädd	Spring, hoppa i trampetten och ljushopp upp i tjockmattan	(16)	
Hög plint + tjockmatte	Ljushopp ner för plint och landa motorcykel i tjockmattan	Övar landning genom att böja på knä, höft och fot. Målet är att landa motorcykel (16)	
2 pallplintar (med mellanrum)	Gymnasten ligger med övre delen av skuldran på ena och hämlarna på den andra. Böjer in	Styrka i kroppen och bibehållen spänning (18)	

	1 knä i taket mot en gruppering.		
Ringar + tunnmatta	Volta <ul style="list-style-type: none"> • framåt • bakåt 	(18)	
Bom + bomsadlar	Häng mellan bomsadlarna och försök att utföra gruppering och pikering	(18)	
Räck + tunnmatta	Hoppa upp och gör: <ul style="list-style-type: none"> • kullerbytta ner i slowmotion • Pikerad kullerbytta ner i slow motion 	Styrka och kroppskontroll (18)	
Ribbstol	Häng i <ul style="list-style-type: none"> • gruppering • pikering 	(18)	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet
5. Samla alla i ring för att säga hej då

6. Träningstillfälle 9 och 10

1. Uppstart:

- b. Hälsa alla välkomna

2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- a. Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet. Förslag: Konleken
b. Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen.
c. Välj ca 5-10 längor ur stretchuppvärmning.

3. Teknikbana

Välj ut ett upplägg ifrån redskapsbanans/teknikbanan upplägg ifrån pärmen:

Vad	Hur	Varför	Bild
Plintdel ca 4-5 delar	Händerna i golvet och knäna på plinten. Pik i höften. Lyft 1 ben i taget upp mot taket.	Styrka i armar och balans upp och ner (10)	
2 hopprep (med mellanrum)	Hjula mellan hopprepen	(11)	
Tunnmatta + vägg	Uppspark till handstående mot vägg – "hjula ner"	Uppspark inför hjulning och hjulning (11)	
Satsbräda + plintlock + tjockmatta	1 steg på satsbrädan, uppspark till händer på plintlocket och fall spik ner i tjockmattan	Handstående uppspark (10) inför (14)	
Plintdel (ca 4-5 delar) + tjockmatta	Flickis till spannung	Öva att gå bakåt inför flickis (13) och landa i spannung (18)	
Bakvänd trampett med hög landning: plint, trampett, tjockmatta med en flipperdyna uppe på)	Hoppa upp <ul style="list-style-type: none"> • Ljushopp upp • Kullerbytta upp • Hög kullerbytta upp 	Övar att hoppa och göra hög kullerbytta (15)	
Ringar + tunnmatte	Häng i ringarna och prova i grupperad eller pikerad position	Spänning i hela kroppen (18)	
Bakvänd satsbräda + liten golvyta + tunnmatte uppställd mot vägg	Gymnasten står på satsbrädans studsigaste del, tar ett steg fram med foten på satsbrädans, sätter händerna i golvet och sparkar upp i handstående mot väggen.	Handstående med hjälp i benspark. Detta inför handvolt (14)	

Satsbräda + 2 flipperdynor	Spring på golvet, hoppa i satsbrädan och utför kullerbytta upp i flipperdynan. Anpassa nivå efter gymnast: <ul style="list-style-type: none"> • Kullerbytta med pass • Kullerbytta själv • Kullerbytta över arm • Hög kullerbytta utan arm 	Lära gymnasten sätta ihop momenten springa + hoppa + kullerbytta (15)	
Bom + tjockmatta	Balansgång – utmana på olika sätt: <ul style="list-style-type: none"> • Gå framåt • Gå framåt på tå • Gå med tådipp • Gå på sidan • Prova att snurra • Gå baklänges 	Balans och koordination	
2 delar av 2 plintar höga + tjockmatta bakom	Uppspark fall spik <ul style="list-style-type: none"> • Några kanske kan prova till stå 	Handstående uppspark (10) (14)	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet
5. Samla alla i ring för att säga hej då

6. Träningstillfälle 11 och 12

1. Upptart:

- c. Hälsa alla välkomna

2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- a. Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet. Förslag: 13 leken.
- b. Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen.
- c. Välj ca 5-10 längor ur stretchuppvärmning.

3. Teknikbana

Välj ut ett upplägg ifrån redskapsbanans/teknikbanan upplägg ifrån pärmen:

Vad	Hur	Varför	Bild
Satsbräda + plintlock	Uppspark till händer	(10) inför (14)	
Tunnmatta + vägg	Uppspark till handstående mot vägg	(10)	
Tunnmatta	Rondat	(13)	
Bakvänd trampett med lutande plan bakom: Lutande plan med plintdel/bom och bänkar bakom med tjockmatta på.	Spring på bänk, hoppa i trampetten och utför kullerbytta upp i tjockmattan. <ul style="list-style-type: none"> • Kullerbytta med pass • Kullerbytta själv • Kullerbytta över arm • Hög kullerbytta utan arm 	(15)	
Höga ringar + tunnmatte	Häng i ringarna med spänning i hela kroppen. Släpp taget av ringarna och landa motorcykel på tunnmatte.	Övar landning (16)	
Rep	Klättra upp i repen Utmana: <ul style="list-style-type: none"> • Klättra med benen ihop 	Styrka i armar och kropp	
Plintdel ca 5 delar	Gymnasten placerar fötterna på plinten och händerna i golvet och lyfter 1 ben mot taket och sedan det andra benet mot taket.	Övar starka armar och början till balans upp och ner (10)	

Tunnmatta + vägg	Uppspark till handstående mot vägg	(10)	
Tunnmatta + ribbstol	Bygg tak med magen helt in till ribbstolen och utför sedan en kullerbytta ner.	(10+18)	
Lutande plan	Flickis	(13)	
Tjockmatta x 2 eller bygga något under tjockmattan	Hoppet bak till flickis, landa spänd på rygg	Öva att hoppa bakåt till flickis (13) och landa på rygg	
Bänk + trampett + hög landningsbädd	Spring och hoppa hög kullerbytta.	Ljushopp och landning (16)	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet
5. Samla alla i ring för att säga hej då

6. Träningstillfälle 13

Avslutningsträning:

Vid sista träningstillfället väljer du som ledare ut dina stationer från tidigare genomföra stationer. Om ni som grupp har en avslutning/uppvisning rekommenderas stationer för att förbereda inför den. Annars rekommenderas att ni väljer ut de stationer där gymnasterna behöva öva lite extra på.

1. **Upstart:**

- a. Hälsa alla välkomna

2. **Uppvärmning från uppvärmningsbanken:**

- a. Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet. Välj en favorit från barnen.
- b. Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen.
- c. Välj ca 5-10 längor ur stretchuppvärmning.

3. **Teknikbana**

Välj ut ett stationer ni tidigare arbetat med.

4. **Avsluta med lek ifrån lekhäftet**

5. **Samla alla i ring för att säga hej då**