

## Nivåindelning med fokus - C

Nivå C:		20.Handstående forts.	Ledare fokuserar på: Att handstående uppspark blir en allt mer naturlig del av varje övning och att gymnasten kan stå fritt i ett par sekunder och rulla ned med raka armar.
		21.Hjula fort.	Ledare fokuserar på: Repeterar tydlig vridning och landning.
		22.Rondat	Ledare fokuserar på: Fötterna ihop i rondaten och tryck i golvet med samlad kropp och stäm/fart bakåt efter landning.
		23.Flickis	Ledare fokuserar på: Gå bakåt med god grundspänning i mage/rygg samt kunna gå bakåt själv i flera övningar till spannung eller stå på station.
		24.Handvolt	Ledare fokuserar på: Sparka framåt i övningar med god grundspänning i mage/rygg till landning på rygg eller stå på station. Samt preparation inför bordhopp, tex handstående fall med satsbräda/trampett.
	Hopp	25.Volt	Ledare fokuserar på: Tydlig utsträckning i volt till rygg och prova på nya positioner.
		26.Landningsträning inför olika hopp	Ledare fokuserar på: Att lära gymnasten landa motorcykel med svårare utmaningar.
	Dans	27.Enklare koreografier	Ledare fokuserar på: Att introducera små uppvärmningsdanser och kombinationer till musik.
	Alla redskap	28.Grundpositioner	Ledare fokuserar på: Gymnasten ska kunna bibehålla grundpositionerna i minst 3-5 sek, på samtliga underlag (uppochner, hängande, på golv osv. ).
		29.Prepp inför kommande övningar	Testar

Träningen innehåller

- Ca 36 stationer (ca 14 st är repetition/utveckling/fortsättning från redskap A/B)
- Fördelat på 13 lektioner
- För ca 25 gymnaster

## 1. Träningstillfälle 1 och 2

### 2. Uppstart:

- a. Hälsa alla välkomna
- b. Namnlek

### 3. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

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

### 4. Teknikbana

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

Vad	Hur	Varför/Övar	Bild
Hög plint + tjockmatta + pallplint	Ljushopp ner för plint och landa motorcykel i tjockmattan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Landa</li> <li>• Skruvhopp</li> <li>• Landa på 1 ben</li> <li>• Landa på andra benet</li> </ul>	Övar landning genom att böja på knä, höft och fot. Målet är att landa motorcykel (16)	
Bakvänd trampett: Plintdel + bakvänd-trampett och mellanhög tjockmatta (2 bänkar + 2 tjockmattor)	Stå på plinten, hoppa i trampetten och utföra en hög kullerbytta eller volt	Inför (25)	
Satsbräda + tunnmatta över	Bakåtkullerbytta ner för lutande plan – ut till spannung	Forts på bakåtkullerbytta (28)	
Sträck	Hjula på sträck	Säkerställ vridningen i hjulningen (21)	
2 höga plintar	Häng på raka armar och gör svingar. Hitta krum och svank 5 st.	(20)	
Ribbstol	Häng i spannung med rygg mot ribbstol räkna till 5	(20)	
2 plintdelar (2 delar) placerad i ett T med	Handstående fall spik ner i tjockmatta	Handstående uppspark (20) inför (24)	

tjockmatta bakom			
Tjockmatta uppställd mot vägg	Handstående uppspark mot vägg själv.	(20) inför (24)	
Satsbräda + plintlock	Uppspark på plintlock till handstående	Lära gymnasterna att ta i uppsparken. (20) inför (24)	
Bom/pallplint	Våghalvstående räkna till 5	Balans inför fristående (27)	
Tunnmatta	Spagat (vartannat ben vartannat varv)	Balans inför fristående (27)	
Voltkudde + tjockmatta	Flickis till spannung	(23) och landa i spannung (28)	
Ringar + tunnmatte	Volta framåt och bakåt i ringarna. <ul style="list-style-type: none"> <li>● Häng stup – pikera in – sträck upp - ner i stup</li> <li>● Prova att göra i slow motion</li> </ul>	(28)	
Hög bom + tjockmatta	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Klättra</li> <li>● Klättra med fötterna ihop</li> <li>● Klättra i gruppering eller sträckt</li> </ul>	Öva styrka, koordination inför grundpositionerna (28)	
Ribbstol	Häng med ryggen mot ribbstolen och utför: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gren upp</li> <li>● Gren er</li> <li>● Pik upp</li> <li>● Pik ner</li> </ul>	(28)	

**5. Avsluta med lek ifrån lekhäftet**

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

## 2. Träningstillfälle 3 och 4

### 1. Uppstart:

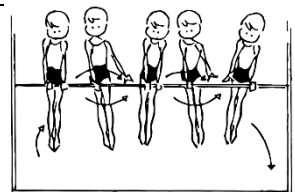

- Hälsa alla välkomna
- Namnlek:

### 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 pärmen:

Vad	Hur	Varför/Övar	Bild
Bänk/2 plintdelar	Hjula på bänk/2 plintdelar	(21)	
Räck + tunnmatte	Sidgång på räcket	Grundstyrka (28)	
Trampett + bänkar + mattberg	Kullerbytta eller volt upp till mattberg	(25)	
Räck + tunnmatte	Jobba i krum och svank "öppen och stängd position"	(28)	
Satsbräda + tunnmatte över	Bakåtkullerbytta ner för lutande plan – ut till spannung	Forts på bakåtkullerbytta (28)	
2 plintdelar (2 delar) placerad i ett T med tjockmatte bakom	Handvolt ner med pass	Handstående uppspark (20) inför (24)	
Tunnmatte mot vägg	Uppspark till handstående mot vägg – "hjula ner"	Uppspark inför hjulning och hjulning (21)	
Bänk/2 plintdelar	Hjula på bänk/2 plintdelar	(21)	

2 plintdelar + tjockmatta	Rondat ner för plintdelarna.	(22)	
Ringar + tunnmatte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Häng stup – pikerar in – sträck upp i stup</li> <li>• Prova att göra i slow motion</li> </ul>	(28)	
Ribbstol	Häng i spänning med magen mot väggen	Styrka (28)	
Tunnmatte	Skruvhopp <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova 180'</li> <li>• 360'</li> <li>• 540'</li> <li>• Max</li> </ul>	(29)	

**4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet**

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

### 3. Träningstillfälle 5 och 6

#### 1. Upstart:

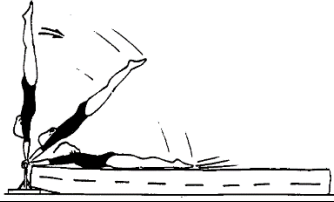
- a. Hälsa alla välkomna

#### 2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

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

#### 3. Teknikbana:

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

Vad	Hur	Varför/Övar	Bild
Handvoltstrapp	Handvoltstrappa med pass	(24)	
Tjockmatta + ev plintlock	Handstående fall till mage	(20+24)	
Högt mattberg	Stå på golvet med ryggen mot mattberget. Utför ett hopp snett bakåt och landa i flickisposition uppe på mattberget. Tänk extra på att axelleden ska vara utsträckt och höften ska vara fullt uträtad.	(23)	
Lutande plan	Flickis till spannung med pass	(23)	
Räck + tunnmatta/ tjockmatta	Håll händerna i räcket och jobba in i en pikerad bakåtvolt	(28)	
Tunnmatta	Bakåt kullerbytta bak till spannung	(23)	
Bänk/2 plintdelar	Hjula på bänk/2 plintdelar	(21)	
Golvya + tjockmatta	Rondat till magliggande i tjockmatta	Öva vridningen i rondaten och att öva på att få ihop benen.	

		Genom att ta bort "landningen" så får gymnasten längre tid i övningen. (22)	
Pallplint	Piksittande räkna till 5	Balans inför fristående (27)	
Tunnmatta	Stretcha splitt	Rörlighet inför fristående (27)	
Ribbstol	Häng i spannung med magen mot ribbstolen. Räkna till 5	(28)	
Ribbstol	Häng med ryggen mot ribbstolen och utför: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gren upp</li> <li>• Gren er</li> <li>• Pik upp</li> <li>• Pik ner</li> </ul>	(28)	
Trampett + mattberg	Kullerbytta eller volt upp till mattberg	(25)	

**4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet**

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

## 4. Träningstillfälle 7 och 8

### 1. Upstart:

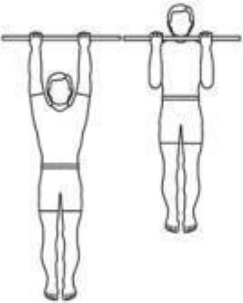

- Hälsa alla välkomna

### 2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

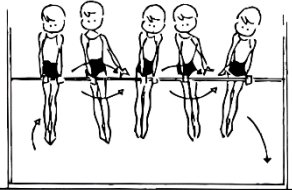
- Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet
- Välj ca 5-10 längor ur mattuppvärmningen.
- Välj ca 5-10 längor ur stretchuppvärmning.

### 3. Teknikbana:

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

Vad	Hur	Varför/Övar	Bild
Tunnmatta + räck	Chin-ups i olika positioner <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupperat</li> <li>• Pikerat</li> <li>• Sträckt</li> </ul>	(29)	
Yta	Skottkärra: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gå</li> <li>• Hoppa med händerna</li> </ul>	Axeltryck och grundstryka (28)	
2 pallplintar + kompasspass/ ledarpass	Ligg i ett T med 1 arm/pallplint. Kompassarna lyfter runt i en "hela jorden runt"	Styrka i hela kroppen (28)	
Satsbräda + tunnmatte över	Bakåtkullerbytta ner för lutande plan – ut till spannung	Forts på bakåtkullerbytta	
Bakvänd trampett + högt mattberg	Handstående fall med pass	(20+29)	
Hög plint + tjockmatte + pallplint	Ljushopp ner för plint och landa motorcykel i tjockmattan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Landa</li> <li>• 180´skruvhopp</li> <li>• 360´skruvhopp</li> <li>• Landa på 1 ben</li> <li>• Landa på andra benet</li> </ul>	Övar landning genom att böja på knä, höft och fot. Målet är att landa motorcykel (16)	



Satsbräda + 2 flipperdynor	Spring på golvet, hoppa i satsbrädan och utför volt till rygg med tydlig utsträckning	(25)	
2 plintdelar + tjockmatta	Rondat ner för plintdelarna.	(22)	
Ringar + tunnmatta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Häng stup – pikera in – sträck upp i stup</li> <li>• Prova att göra i slow motion</li> </ul>	(28)	
Tunnmatta	Spogat (vartannat ben vartannat varv)	Balans inför fristående (27)	
Tjockmatta uppställd mot vägg	Handstående uppspark mot vägg själv.	(20) inför (14)	
Tunnmatta + vägg	Stå på huvudet och utför uppgång i grupperat mot vägg <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova i pik</li> <li>• Prova i gren</li> </ul>	(20+28)	
Räck + tunnmatta	Sidgång på räcket	Grundstyrka (28)	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet

5. Samla alla i ring för att säga hej då

## 5.Träningstillfälle 9 och 10

Om ni vill säkerställa att träna på de övningar som gymnasterna behöver efter er avstämning rekommenderas att ni väljer ut 4 stationer passande din grupp och avstår från de 4 extrastationerna i teknikbanan.

### 1. Uppstart:

- b. Hälsa alla välkomna


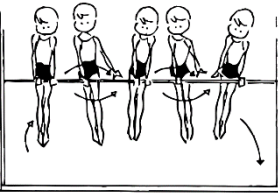
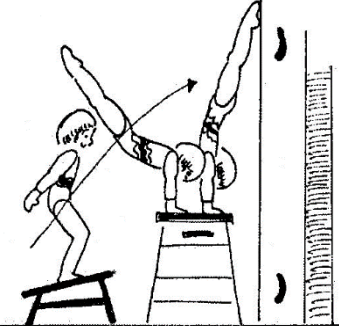
### 2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

- a. Välj 1 lek anpassad till dina gymnaster utifrån lekhäftet
- 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
Tunnmatta	Bakåt kullerbytta bak till spannung	(3+23)	
Golvyta + tjockmatta	Rondat till magliggande i tjockmatta	Öva vridningen i rondaten och att öva på att få ihop benen. Genom att ta bort "landningen" så får gymnasten längre tid i övningen. (22)	
Handvoltstrapp	Handvoltstrappa med pass	(24)	
Trampett + mattberg	Kullerbytta eller volt upp till mattberg	(25)	
Tunnmatta	Stretcha splitt	Rörlighet inför fristående (27)	
Räck + tunnmatte/ tjockmatta	Håll händerna i räck och jobba in i en pikerad bakåtvolt	(28)	
Ribbstol	Häng i spannung med magen mot ribbstolen	Styrka (28)	

Räck + tunnmatta	Jobba i krum och svank "öppen och stängd position"	(28)	
Räck + tunnmatta	Sidgång på räcket	Grundstyrka (28)	
Bakvänd trampett + tjockmatta	Flickis från trampett till tjockmattan	(23)	
Trampett, plint + tjockmatta mot vägg	Överslag till handstående	(20)	
Golvya + tjockmatta	Sitt på golvet med ryggen mot tjockmattan. Armarna sträckta rakt fram. Utför ett armdrag genom att slå armarna bak i tjockmattan och pressa upp höften i rörelsen	Inför utsträckningen i höften i flickis/handvolt (23)	

4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet

5. Samla alla i ring för att säga hej då

## 6. Träningstillfälle 11 och 12

Om ni vill säkerställa att träna på de övningar som gymnasterna behöver efter er avstämning rekommenderas att ni väljer ut 4 stationer passande din grupp och avstår från de 4 extrastationerna i teknikbanan.

### 1. Uppstart:

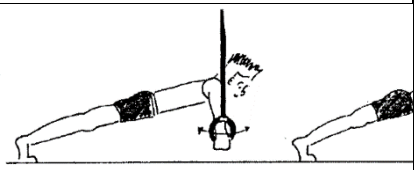
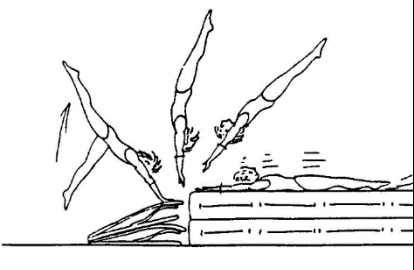
- c. Hälsa alla välkomna

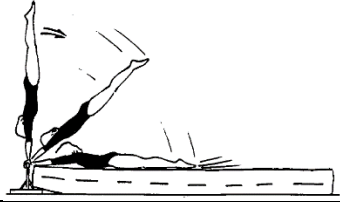
### 2. Uppvärmning från uppvärmningsbanken:

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

### 3. Teknikbana:

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

Vad	Hur	Varför/Övar	Bild
Tunnmatta + ringar	Stödhäng i ringar	(28) + styrka i armarna	
Satsbräda + tjockmatta	Handstående tryck till rygg	(20+24)	
Tunnmatta + ribbstol	Bygg tak + klättra sedan ut i spannung	(20)	
2 höga plintar	Häng på raka armar och gör svingar. Hitta krum och svank 5 st.	(20)	
2 plintdelar (2 delar) placerad i ett T med tjockmatta bakom	Handstående fall spik ner i tjockmatta eller utför handvolt med pass.	Handstående uppspark (20) inför (24)	
Satsbräda + plintlock	Uppspark på plintlock till handstående	Lära gymnasterna att ta i uppsparken. (10) inför (24)	
Lutande plan	Flickis till spannung med pass	(23)	

Pallplint + ribbstol	Piksittande eller med fötterna i ribbstol – prova spetspik	Balans inför fristående (27)	
Tjockmatta + ev plintlock	Handstående fall till mage	(20+24)	
Ribbstol	Häng i spannung med magen mot ribbstolen. Räkna till 5	(28)	
Handvoltstrappa	Handvolt med pass	(24)	
Hög plint	Placera fötterna på plintdelen och ”plocka löss”	Övar starka armar (10)	
Bom/pallplint	Våghalvstående räkna till 5	Balans inför fristående (27)	
Tunnmatta + vägg	Stå på huvudet och utför uppgång i grupperat mot vägg <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova i pik</li> <li>• Prova i gren</li> </ul>	(20+28)	

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

## 7. 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. Uppstart:

- 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 stationer ni tidigare arbetat med.

### 4. Avsluta med lek ifrån lekhäftet

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