

NIVÅINDELNING MED FOKUS - C1

Nivå C Termin 1	Matta	20. Handstående forts.	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 forts.	Repeterar tydlig vridning och landning.
		22. Rondat	Fötterna ihop i rondaten och tryck i golvet med samlad kropp och stäm/fart bakåt efter landning.
		23. Flickis	Hoppa bakåt med god grundspänning i mage/rygg samt kunna gå bakåt själv i flera övningar till spannung eller stå på station.
		24. Handvolt	Sparka framåt i övningar med god grundspänning i mage/rygg till landning på rygg/till stå på station. Samt preparation inför bordhopp, tex handstående fall med satsbräda/trampett.
	Hopp	25. Volt	Tydlig utsträckning i volt till rygg och prova på nya positioner.
		26. Landningsträning inför olika hopp	Att lära gymnasten landa motorcykel med svårare utmaningar.
	Dans	27. Enklare koreografier	Att introducera små uppvärmningsdanser och kombinationer till musik.
	Alla redskap	28. Grundpositioner	Gymnasten ska kunna bibehålla grundpositionerna i minst 3-5 sek, på samtliga underlag (uppochner, hängande, på golv osv.).
		29. Prepp inför kommande övningar	Testar

DOKUMENT OCH FILMER

Dokument

- Kullerbytta och motoriska grundformer
- [Handstående, hjulning, handvolt](#)
- [Flickis](#)

Filmlänkar till Youtube

- [Hänga & klättra - grund](#)
- [Balansera - grund](#)
- [Grundspänning - grund](#)
- [Grundspänning - utveckling](#)
- [Kullerbytta - grund](#)
- [Hjula - grund](#)
- [Handstående - grund](#)
- [Handstående - fortsättning](#)
- [Handstående - utveckling](#)
- [Flickis - grund](#)
- [Flickis - fortsättning](#)
- [Flickis - utveckling](#)
- [Handvolt - grund](#)
- [Handvolt - fortsättning](#)
- [Handvolt - utveckling](#)

TRÄNINGSUPPLÄGG

1. Uppstart

- A) Hälsa alla välkomna
- B) Tips! Namnlekar

2. Uppvärmning

- A) Välj en lek anpassad till dina gymnaster utifrån [Lekhäftet](#) / [Lekar & stafetter](#) / [Improvisationsövningar & lekar](#)
- B) Välj några mattövningar och några teknik/stretchövningar utifrån [Uppvärmning ABC](#) / [Rörelseskolning](#)

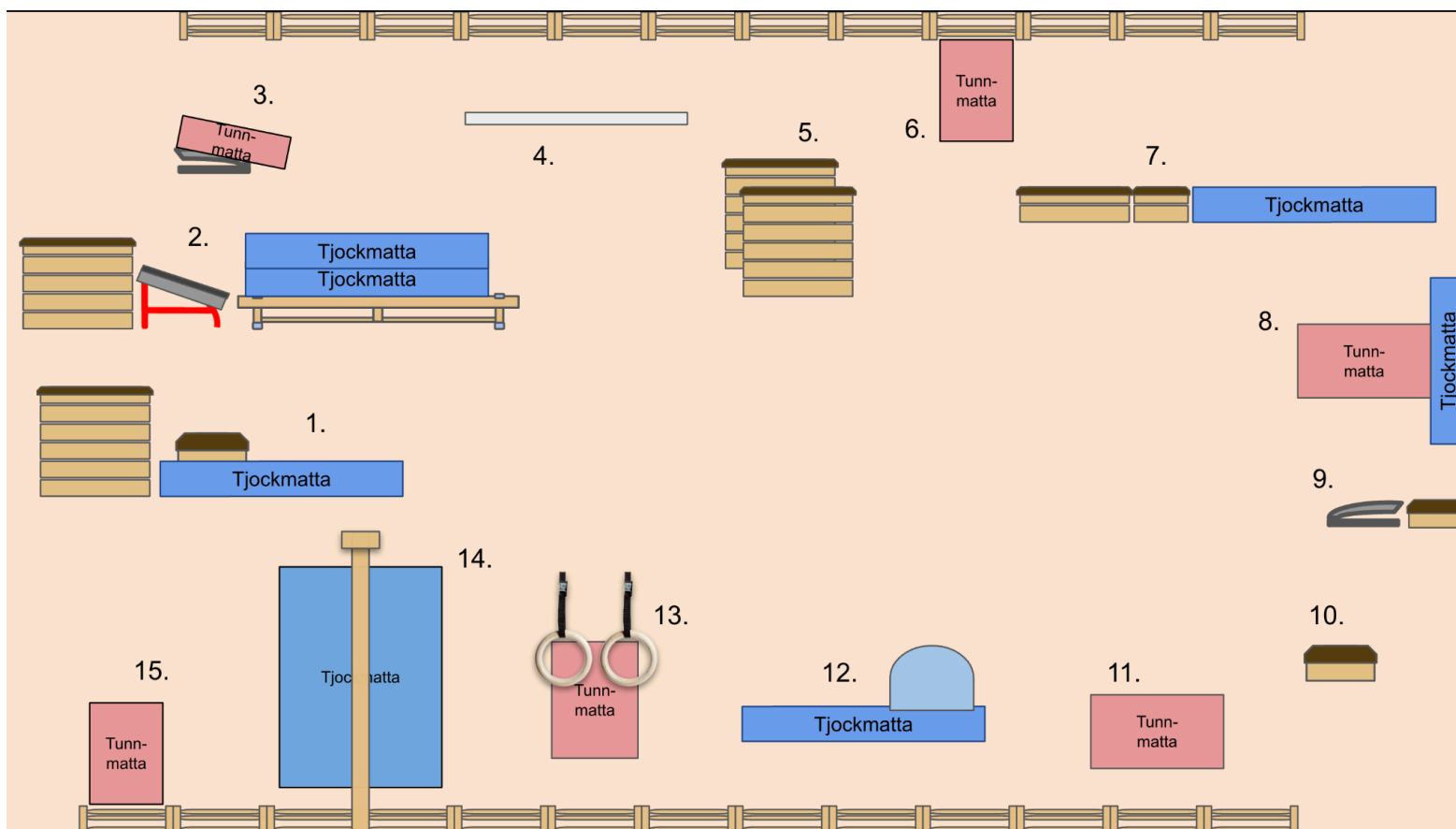
3. Teknikbana

- Välj ut ett upplägg ifrån redskapsbanan (se bilder på banor nedan)

4. Avslutning

- A) Välj en lek utifrån [Lekhäftet](#) / [Lekar & stafetter](#) / [Improvisationsövningar & lekar](#)
- B) Samla alla i ring för att säga hej då

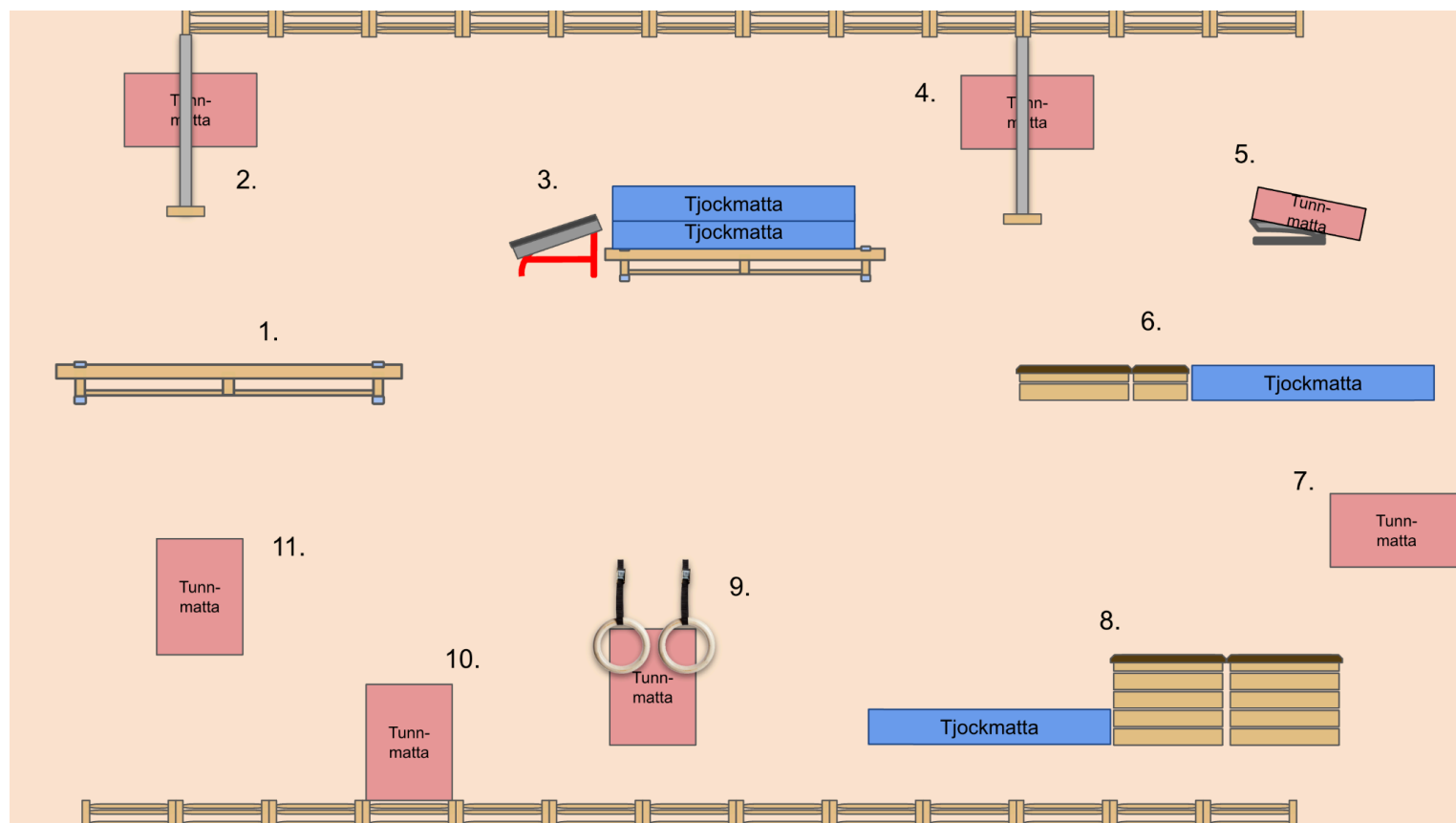
Träningstillfälle 1 & 2



	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	Hög plint + tjockmatta + pallplint	- Ljushopp ner för plint och landa motorcykel i tjockmattan - Landa Skruvhopp - Landa på 1 ben - Landa på andra benet	Övar landning genom att böja på knä, höft och fot. Målet är att landa motorcykel (16)
2:	Bakvänd trampett: Plintdel + bakvändtrampett och mellanhög tjockmatta (2 bänkar + 2 tjockmattor)	Stå på plinten, hoppa i trampetten och utföra en hög kullerbytta eller volt	Inför (25)
3:	Satsbräda + tunnmatta över	Bakåtkullerbytta ner för lutande plan – ut till spannung	Forts på bakåtkullerbytta (28)

4:	Sträck	Hjula på sträck	Säkerställ vridningen i hjulningen (21)
5:	2 höga plintar	Häng på raka armar och gör svingar. Hitta krum och svank 5 st.	(20)
6:	Ribbstol	Häng i spannung med rygg mot ribbstol, räkna till 5	(20)
7:	2 plintdelar (2 delar) placerad i ett T med tjockmatta bakom	Handstående fall spik ner i tjockmatta	Handstående uppspark (20) inför (24)
8:	Tjockmatta uppställd mot vägg	Handstående uppspark mot vägg själv.	(20) inför (24)
9:	Satsbräda + plintlock	Uppspark på plintlock till handstående	Lära gymnasterna att ta i uppsparken. (20) inför (24)
10:	Bom/pallplint	Våghalvstående räkna till 5	Balans inför fristående (27)
11:	Tunnmatta	Spagat (vartannat ben vartannat varv)	Balans inför fristående (27)
12:	Voltkudde + tjockmatta	Flickis till spannung	(23) och landa i spannung (28)
13:	Ringar + tunnmatte	• Volta framåt och bakåt i ringarna. • Häng stup – pikera in – sträck upp - ner i stup • Prova att göra i slow motion	(28)
14:	Hög bom + tjockmatta	Klättra: • med fötterna ihop • i gruppering eller pik	Öva styrka, koordination inför grundpositionerna (28)
15:	Ribbstol	Häng med ryggen mot ribbstolen och utför: • Gren upp - Gren er • Pik upp - Pik ner	(28)

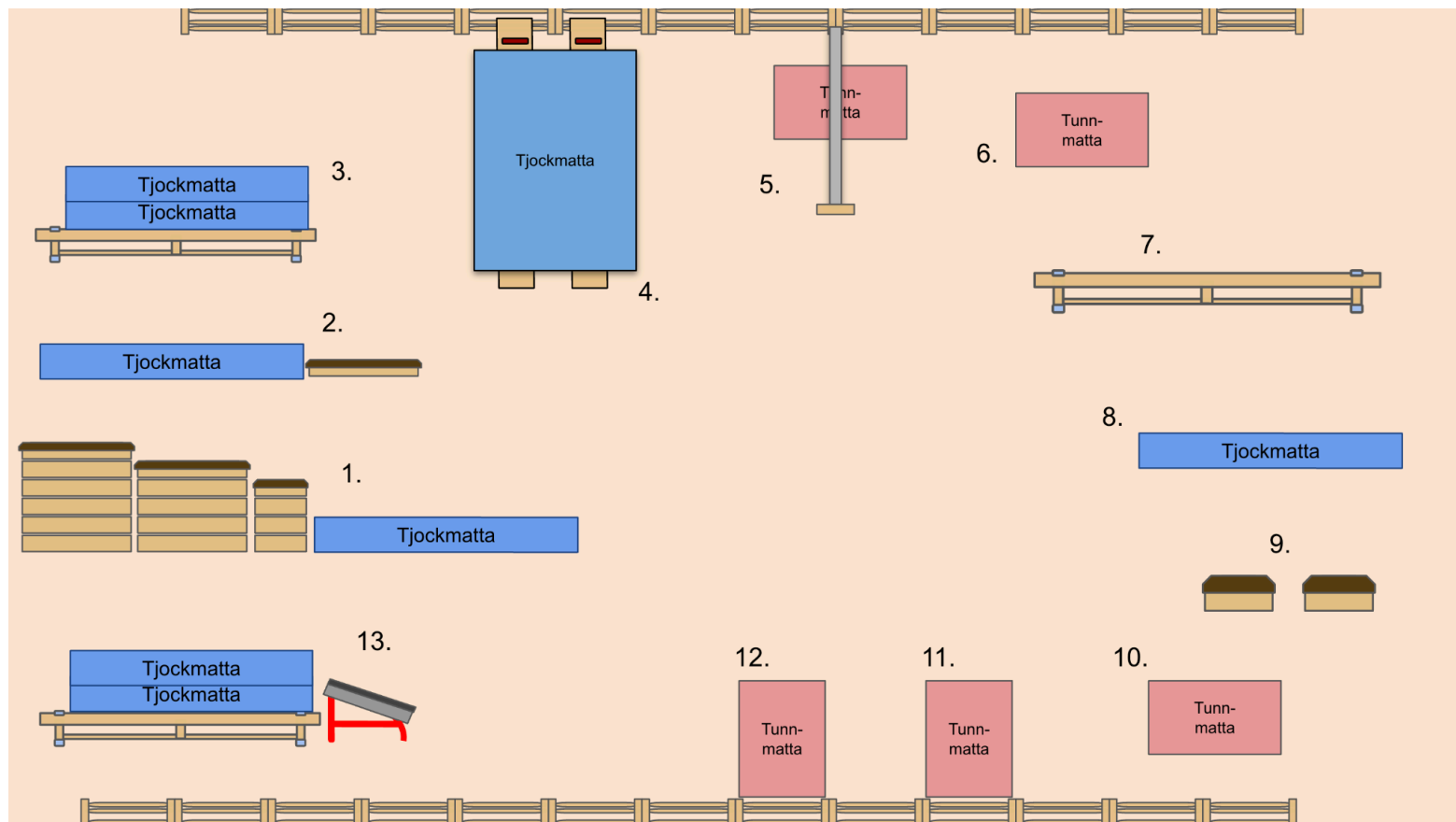
Träningstillfälle 3 & 4



	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	Bänk/2 plintdelar	Hjula på bänk/2 plintdelar	(21)
2:	Räck + tunnmatte	Sidgång med raka armar på räcket	Grundstyrka (28)
3:	Trampett + bänkar + mattberg	Kullerbytta eller volt upp till mattberg	(25)
4:	Räck + tunnmatte	Jobba i krum och svank, "öppen och stängd position"	(28)
5:	Satsbräda + tunnmatte över	Bakåtkullerbytta ner för lutande plan – ut till spannung	Forts på bakåtkullerbytta (28)
6:	2 plintdelar (2 delar) placerad i ett T med tjockmatte bakom	Handvolt ner med pass	Handstående uppspark (20) inför (24)
7:	Tunnmatte mot vägg	Uppspark till handstående mot vägg – "hjula	Uppspark inför hjulning och hjulning

		ner”	(21)
8:	2 plintdelar + tjockmatta	Rondat ner för plintdelarna.	(22)
9:	Ringar + tunnmatta	Häng stup – pikera in – sträck upp i stup Prova att göra i slow motion	(28)
10:	Ribbstol	Häng i spannung med magen mot väggen	Styrka (28)
11:	Tunnmatta	Skruvhopp, prova: • 180' • 360' • 540' • Max	(29)

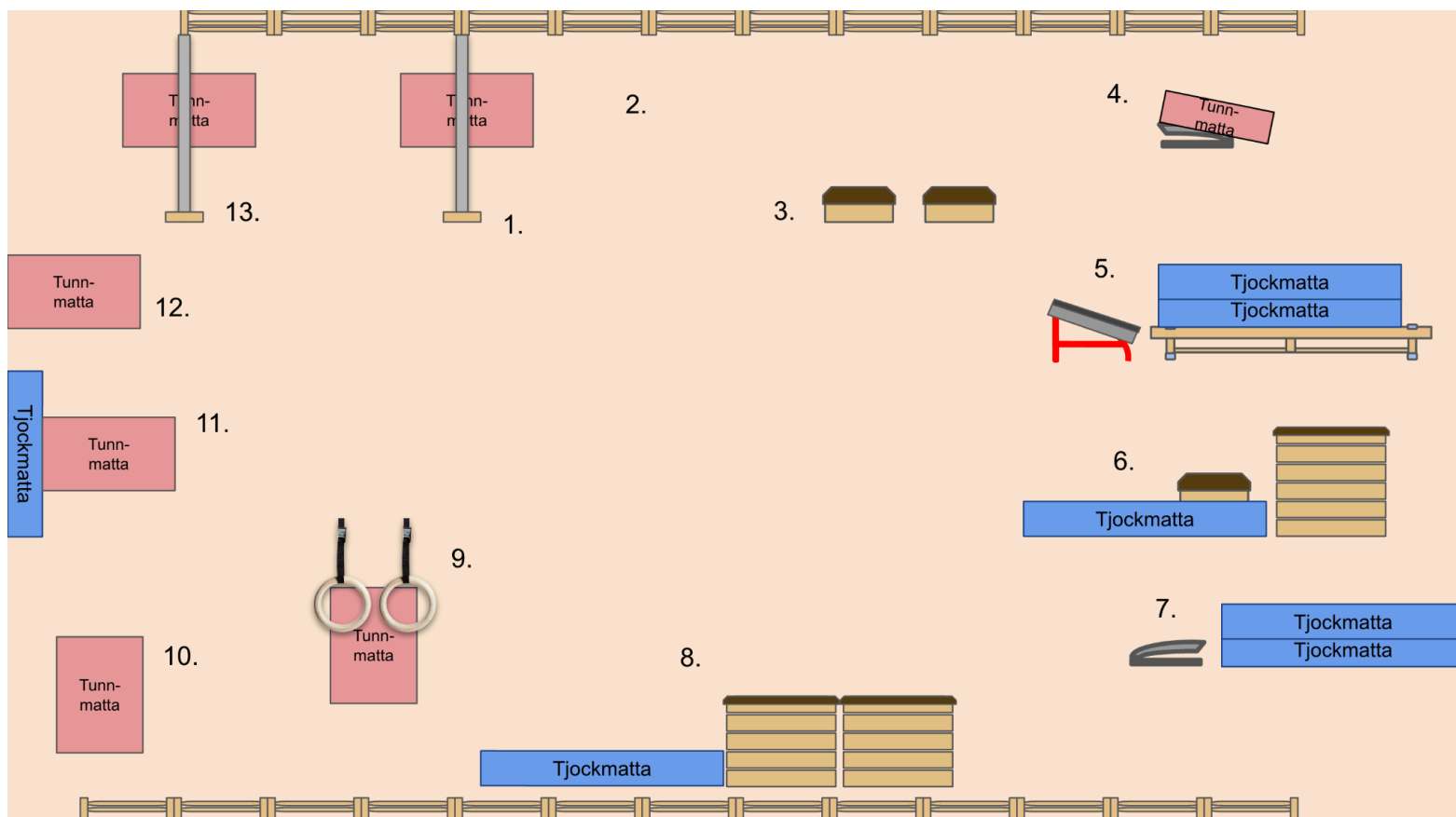
Träningstillfälle 5 & 6



	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	Handvoltstrappa	Handvoltstrappa med pass	(24)
2:	Tjockmatta + ev plintlock	Handstående fall till mage	(20+24)
3:	Högt mattberg	Stå på golvet med ryggen mot mattberget. Utför ett hopp bakåt och landa i flickisposition uppe på mattberget. Tänk extra på att axlar och höft ska vara utsträckta.	(23)
4:	Lutande plan	Flickis till spannung med pass	(23)
5:	Räck + tunnmatte/ tjockmatte	Häng i räcket och jobba in i en pikerad bakåtvolt	(28)
6:	Tunnmatte	Bakåtkullerbytta till spannung	(23)

7:	Bänk/2 plintdelar	Hjula på bänk/2 plintdelar	(21)
8:	Golvvyta + 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)
9:	Pallplint	Piksittande räkna till 5	Balans inför fristående (27)
10:	Tunnmatta	Stretcha splitt	Rörlighet inför fristående (27)
11:	Ribbstol	Häng i spannung med magen mot ribbstolen. Räkna till 5	(28)
12:	Ribbstol	Häng med ryggen mot ribbstolen och utför: • Gren upp - Gren er • Pik upp - Pik ner	(28)
13:	Trampett + mattberg	Kullerbytta eller volt upp till mattberg	(25)

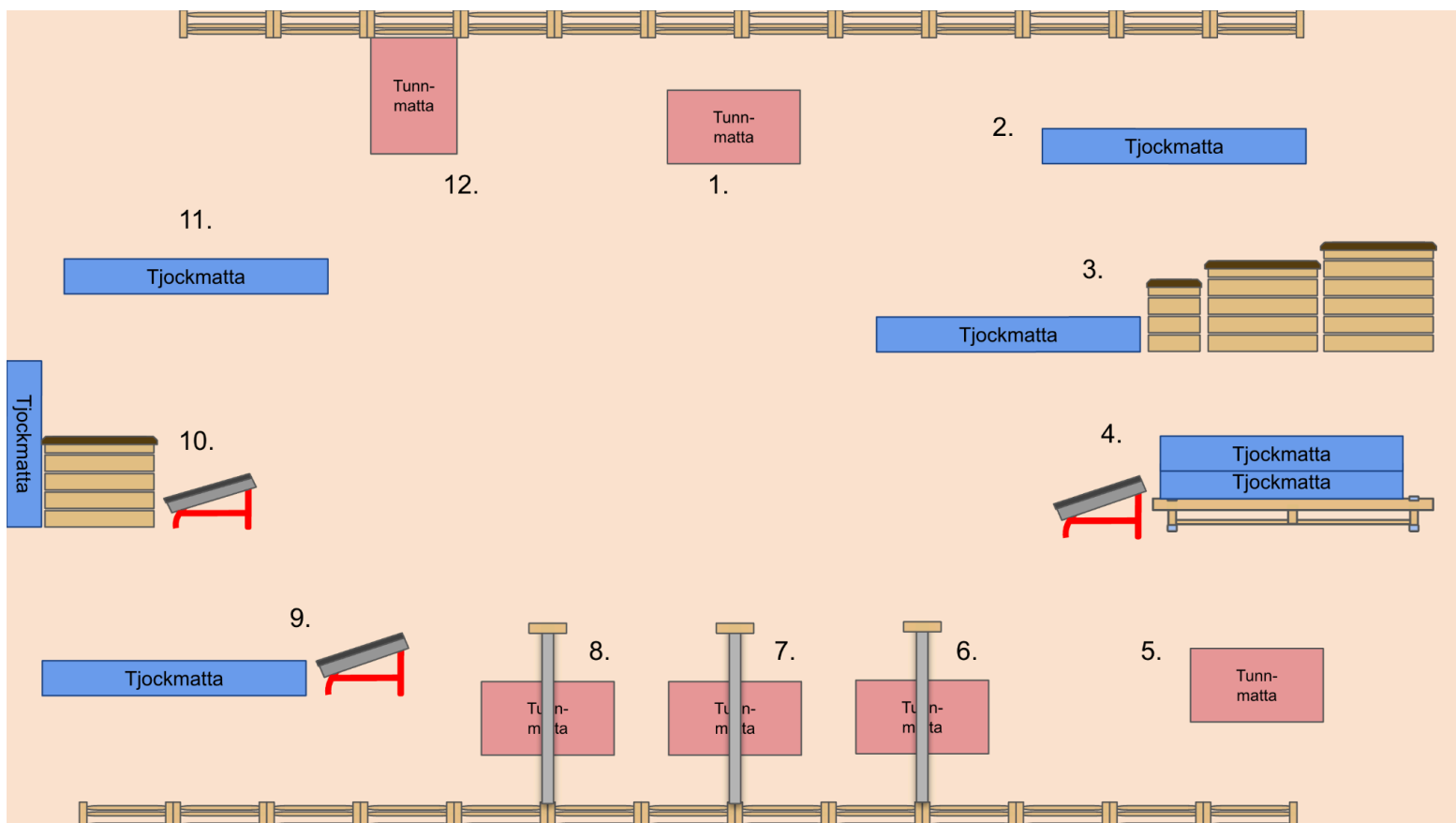
Träningstillfälle 7 & 8



	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	Tunnmatta + räck	Chin-ups i olika positioner • Grupperat • Pikerat • Sträckt	(29)
2:	Golvya	Skottkärra: • Gå • Hoppa med händerna	Axeltryck och grundstryka (28)
3:	2 pallplintar + kompispass/ledarpass	Ligg i ett T med 1 arm/pallplint. Kompisarna lyfter runt i en "hela jorden runt"	Styrka i hela kroppen (28)
4:	Satsbräda + tunnmatte över	Bakåtkullerbytta ner för lutande plan – ut till spannung	Forts på bakåtkullerbytta
5:	Bakvänd trampett + högt	Handstående fall med pass	(20+29)

	mattberg		
6:	Hög plint + tjockmatta + pallplint	Ljushopp ner för plint och landa motorcykel i tjockmattan. • 180' • 360' • på 1 ben • på andra benet	Övar landning genom att böja på knä, höft och fot. Målet är att landa motorcykel (16)
7:	Satsbräda + 2 flipperdynor/tjockmattor	Spring på golvet, hoppa i satsbrädan och utför volt till rygg med tydlig utsträckning	(25)
8:	2 plintdelar + tjockmatta	Rondat ner för plintdelarna.	(22)
9:	Ringar + tunnmatta	• Häng stup – pikera in – sträck upp i stup • Prova att göra i slow motion	(28)
10:	Tunnmatta	Spagat (vartannat ben vartannat varv)	Balans inför fristående (27)
11:	Tjockmatta uppställd mot vägg	Handstående uppspark mot vägg själv.	(20) inför (14)
12:	Tunnmatta + vägg	Stå på huvudet och utför uppgång i grupperat/pik/gren mot vägg.	(20+28)
	Räck + tunnmatta	Sidgång med raka armar på räcket	Grundstyrka (28)

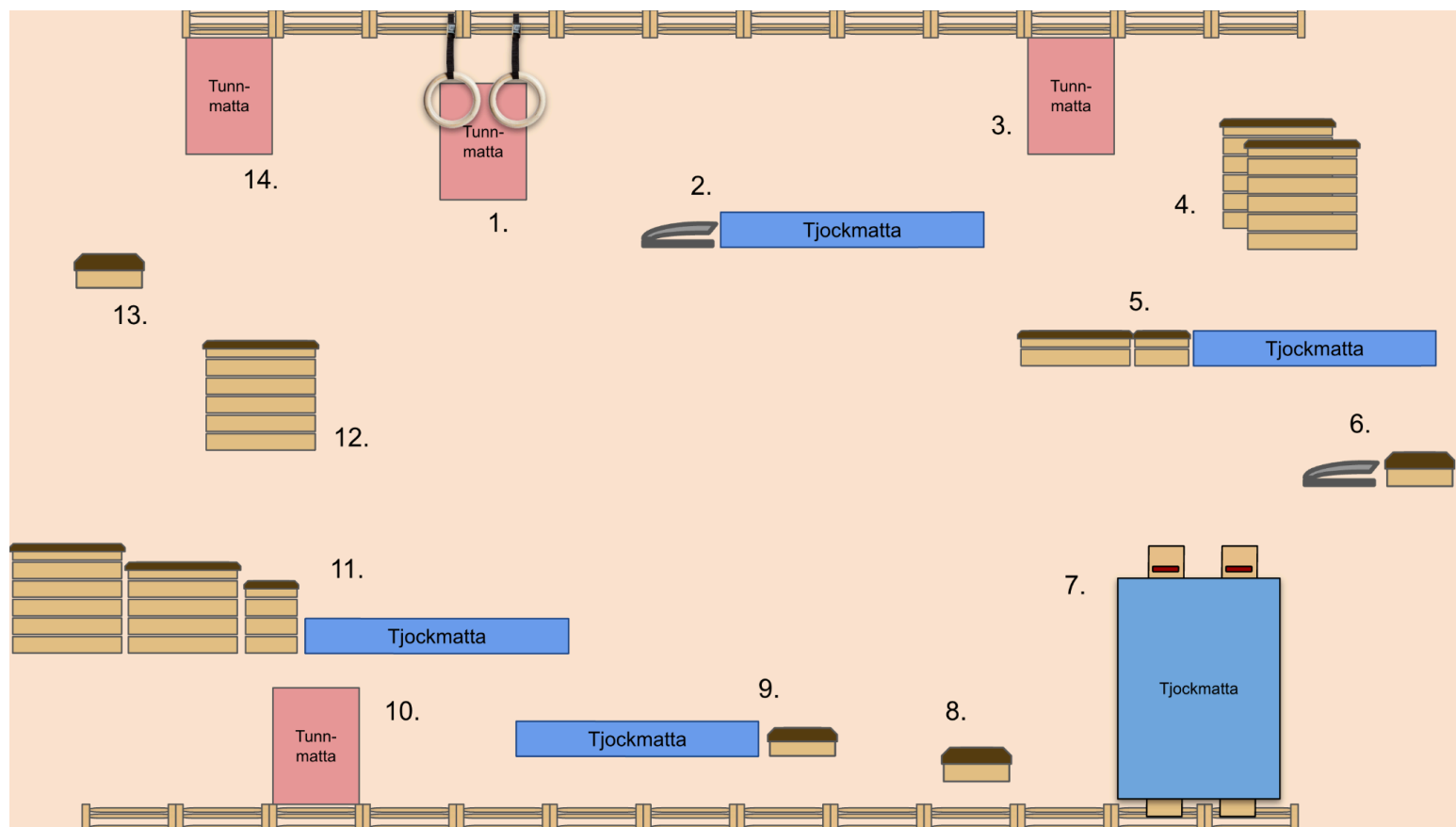
Träningstillfälle 9 & 10



	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	Tunnmatta	Bakåtkullerbytta till spannung	(3+23)
2:	Golvvyta + 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)
3:	Handvoltstrappa	Handvoltstrappa med pass	(24)
4:	Trampett + mattberg	Kullerbytta eller volt upp till mattberg	(25)
5:	Tunnmatta	Stretcha splitt	Rörlighet inför fristående (27)
6:	Räck + tunnmatte/tjockmatta	Häng i räcket och jobba in i en pikerad bakåtvolt	(28)

7:	Räck + tunnmatta	Jobba i krum och svank "öppen och stängd position"	(28)
8:	Räck + tunnmatta	Sidgång på räcket	Grundstyrka (28)
9:	Bakvänd trampett + tjockmatta	Flickis från trampett till tjockmattan	(23)
10:	Trampett, plint + tjockmatta mot vägg	Överslag till handstående	(20)
11:	Golvya + tjockmatta Inför utsträckningen i höften i flickis/handvolt	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	(23)
12:	Ribbstol	Häng i spannung med magen mot ribbstolen	Styrka (28)

Träningstillfälle 11 & 12



	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	Tunnmatta + ringar	Stödhäng i ringar	(28) + styrka i armarna
2:	Satsbräda + tjockmatta	Handstående tryck till rygg	(20+24)
3:	Tunnmatta + ribbstol	Bygg tak + klättra sedan ut i spannung	(20)
4:	2 höga plintar	Häng på raka armar och gör svingar (Hitta krum och svank) 5 st.	(20)
5:	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)
6:	Satsbräda + plintlock	Uppspark på plintlock till handstående	Lära gymnasterna att ta i uppsparken. (10) inför (24)

7:	Lutande plan	Flickis till spannung med pass	(23)
8:	Pallplint + ribbstol	Piksittande eller med fötterna i ribbstol – prova spetspik	Balans inför fristående (27)
9:	Tjockmatta + ev plintlock	Handstående fall till mage	(20+24)
10:	Ribbstol	Häng i spannung med magen mot ribbstolen. Räkna till 5	(28)
11:	Handvoltstrappa	Handvolt med pass	(24)
12:	Hög plint	Placera fötterna på plintdelen och "plocka löss"	Övar starka armar (10)
13:	Bom/pallplint	Våghalvstående räkna till 5	Balans inför fristående (27)
14:	Tunnmatta + vägg	Stå på huvudet och utför uppgång i grupperat/pik/gren mot vägg	(20+28)

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 behöver öva lite extra på.