

NIVÅINDELNING MED FOKUS - C2

Nivå C Termin 2	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](#)

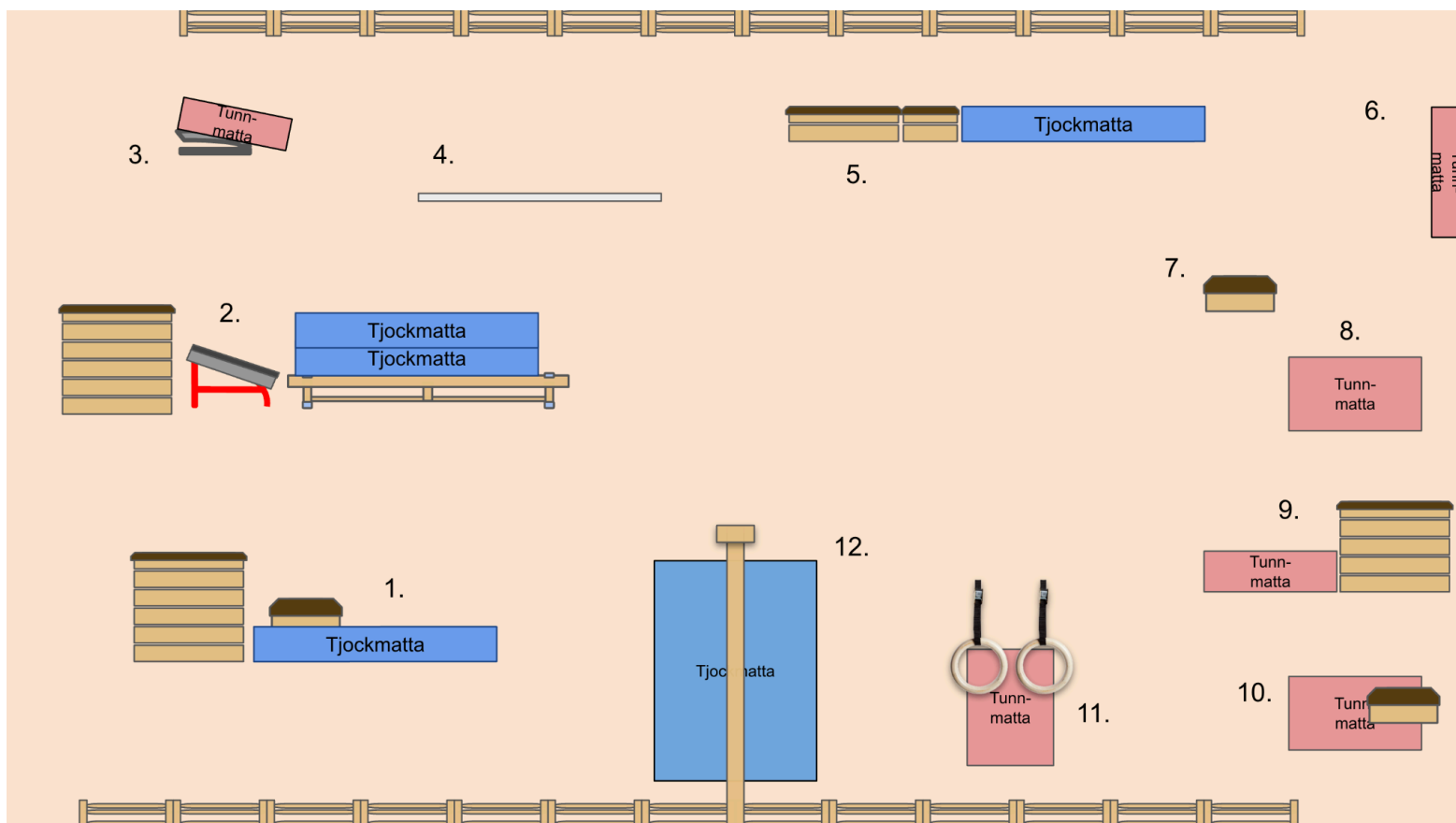
3. Teknikbana

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

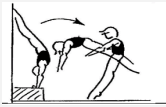
4. Avslutning

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

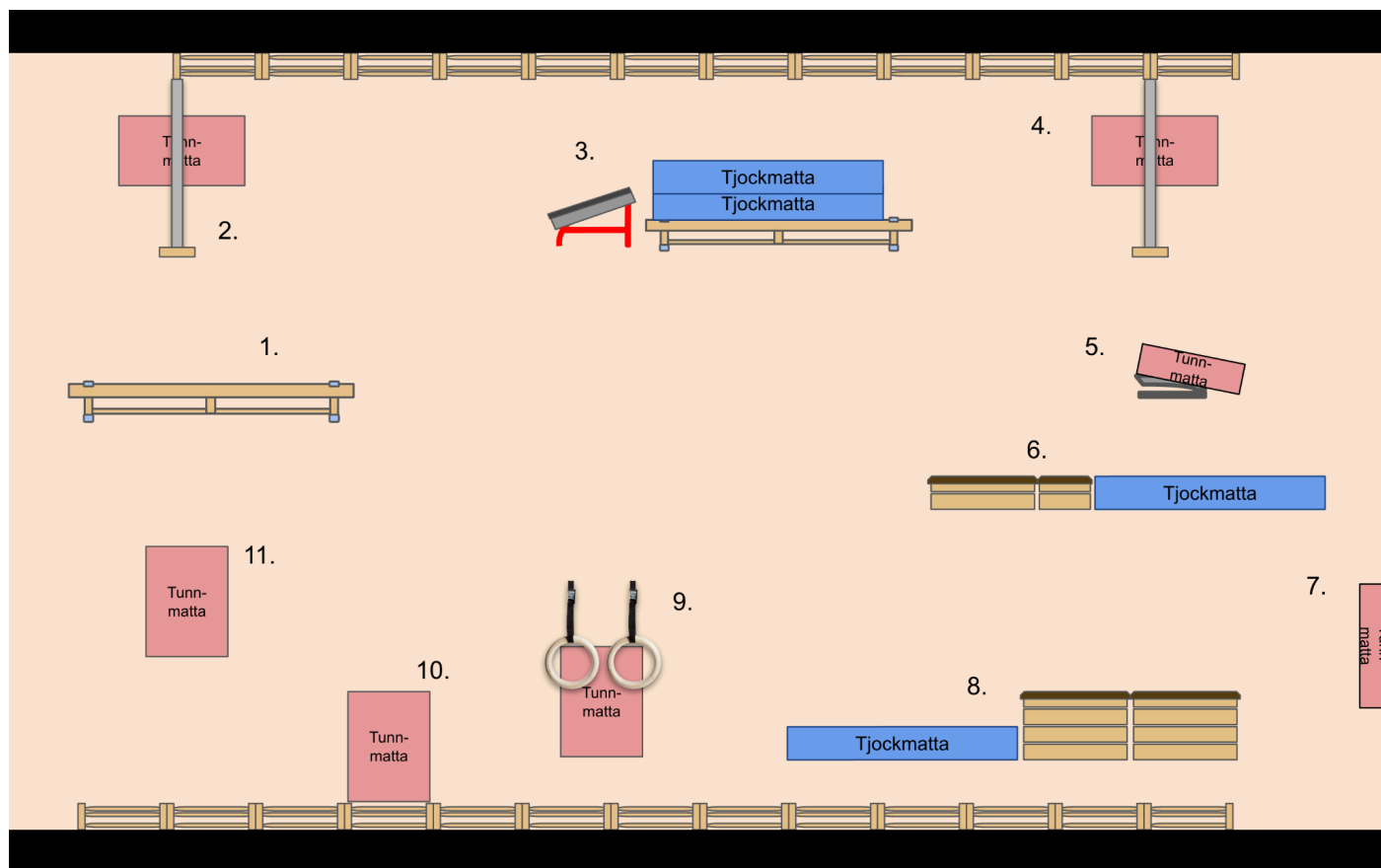
Träningstillfälle 1 & 2



	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:	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	Bakåtkullerbytta med raka armar	Grundstyrka (28)
4:	Sträck	Hjula på sträck	Säkerställ vridningen i hjulningen (21)

5:	2 plintdelar (2 delar) placerad i ett T med tjockmatta bakom	Handstående fall spik ner i tjockmatta	Handstående uppspark (20) inför (24)
6:	Tunnmatta mot vägg	Handståendeuppgång: • Vanlig • Grupperat • Pikerat • Gren	(20+28)
7:	Bom/pallplint	Våghalvstående räkna till 5	Balans inför fristående (27)
8:	Tunnmatta	Spagat (vartannat ben vartannat varv)	Balans inför fristående (27)
9:	Plint	Bakåtkullerbytta ner för plint 	Bakåtkullerbytta inför salto (29)
10:	Plintlock	Handstående korbett ner 	(22)
11:	Ringar + tunnmatte	• Volta framåt och bakåt i ringarna. • Häng stup – pikerar in – sträck upp - ner i stup • Prova att göra i slow motion	(28)
12:	Hög bom + tjockmatta	• Klättra • Klättra med fötterna ihop • Klättra i gruppering eller pik	Öva styrka, koordination inför grundpositionerna (18)

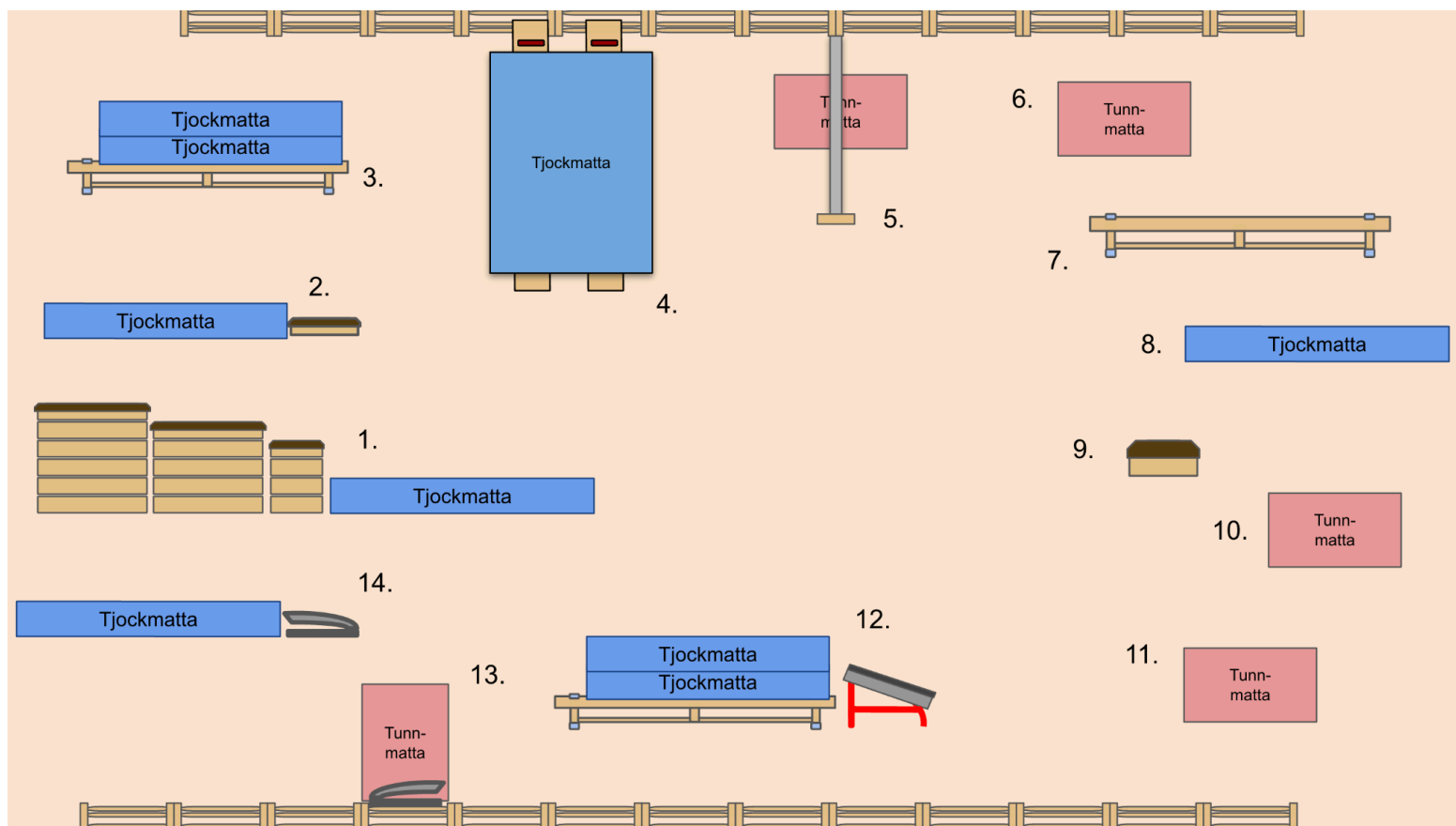
Träningstillfälle 3 & 4



	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	Bakåtkullerbytta med raka armar	Grundstyrka (28)
6:	2 plintdelar (2 delar)	Handvolt med pass	Handstående uppspark (20) inför

	placerad i ett T med tjockmatta bakom		(24)
7:	Tunnmatta mot vägg	Uppspark till handstående mot vägg – ”hjula ner”	Uppspark inför hjulning och hjulning (21)
8:	2 plintdelar + tjockmatta	Rondat ner för plintdelarna.	(22)
9:	Ringar + tunnmatte	• 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 skruv	(29)

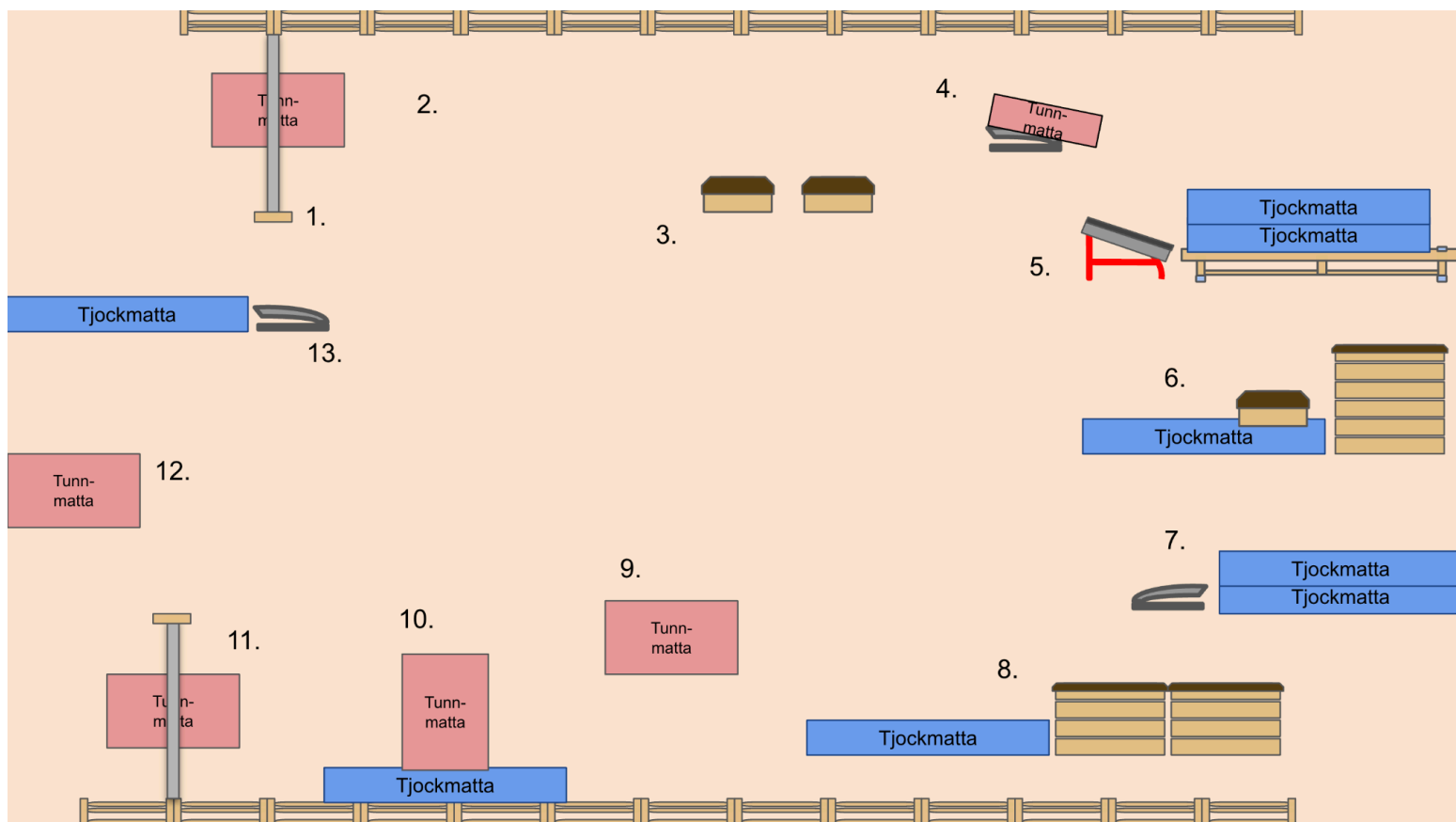
Träningstillfälle 5 & 6



	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 på att axlar och höft ska vara utsträckta.	(23)
4:	Lutande plan	Flickis med pass	(23)
5:	Räck + tunnmatte/tjockmatte	Häng i räcket och jobba in i en pikerad bakåtvolt	(28)
6:	Tunnmatte	Bakåtkullerbytta till handstående	(bakåtkullerbytta + 20)

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:	Tunnmatta	Stå i armhävningssposition. Axeltryck upp till tunnmattn. 	Styrka i axlar och (28)
12:	Trampett + mattberg	Kullerbytta eller volt upp till mattberg	(25)
13:	Tunnmatta + bakvänd satsbräda	Bryta upp i handstående 	(20+28 + 27)
14:	Satsbräda + tjockmatta	Rondat upp till tjockmattan	(22)

Träningstillfälle 7



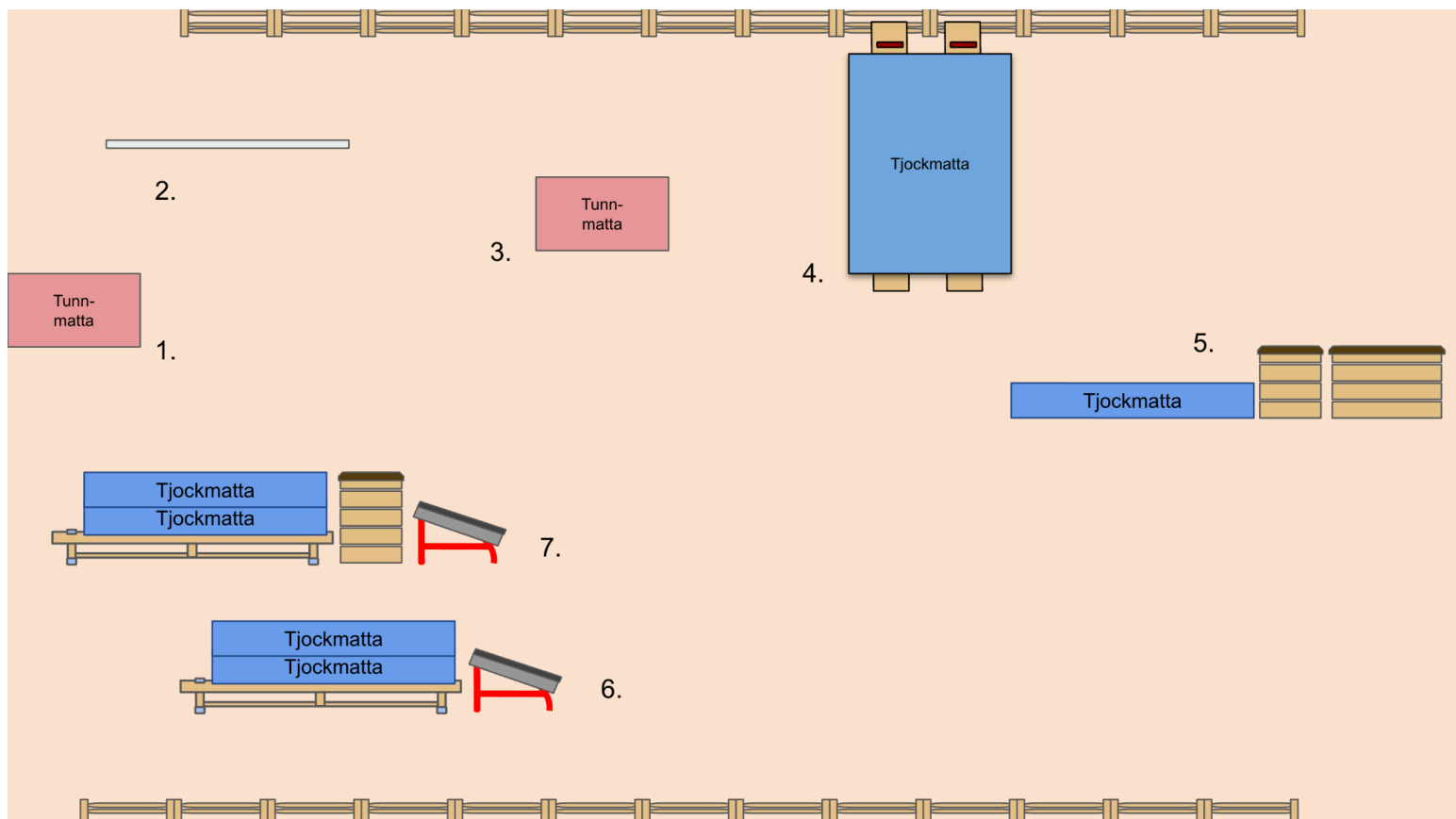
	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	Tunnmatta + räcke	Chin-ups i olika positioner: • Grupperat • Pikerat • Sträckt	(29)
2:	Golvytta	Gå skottkärra: • Gå • Hoppa med händerna/armarna	Axeltryck och grundstryka (28)
3:	2 pallplintar + kompispass/ledarpass	Ligg i ett T med 1 arm/pallplint. Kompisarna lyfter runt 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 mattberg	• Handstående fall med pass	(20+29)
6:	Hög plint + tjockmatta + pallplint	Ljushopp ner för plint och landa motorcykel i tjockmattan • 180' skruvhopp/360'skruvhopp • Landa på 1 ben/Landa på andra benet	Övar landning genom att böja på knä, höft och fot. Målet är att landa
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:	Tunnmatta	Spagat (vartannat ben vartannat varv)	Balans inför fristående (27)
10:	Tjockmatta uppställd mot vägg	Handstående uppspark mot vägg själv.	(20) inför (24)
11:	Räck + tunnmatte	Pendla i räck	(23+24+29)
12:	Tunnmatta mot vägg	Handståendeuppgång: • Vanlig • Grupperat • Pikerat • Gren	(20+28)
13:	Satsbräda och tjockmatta	Rondat upp till tjockmattan	(22)

Träningstillfälle 8 (Avstärningslektion)

Denna lektion är skapad för att stämna av statusen på resan mot ledarmålen i gruppen. Kan gymnasterna stödja på raka armar? Kan de kullerbytta? Har alla provat bakåtkullerbytta? Osv.

Om ni inte känner att ni behöver avstärningslektionen kan denna lektion ersättas med: Träningstillfälle 7.



	Vad:	Hur:	Stäm av:
1:	Tunnmatta mot vägg	Handstående uppspark mot vägg	att gymnasten kan bibehålla spänning och stå lite fritt mot vägg.
2:	Linje	Hjula på linje	att gymnasten kan utföra en hjulning på linje med tydlig vridning
3:	Tunnmatta	Rondat	Stäm av att gymnasten kan utföra en rondat med tydlig vridning och spänning i axlarna med fart bakåt efteråt.

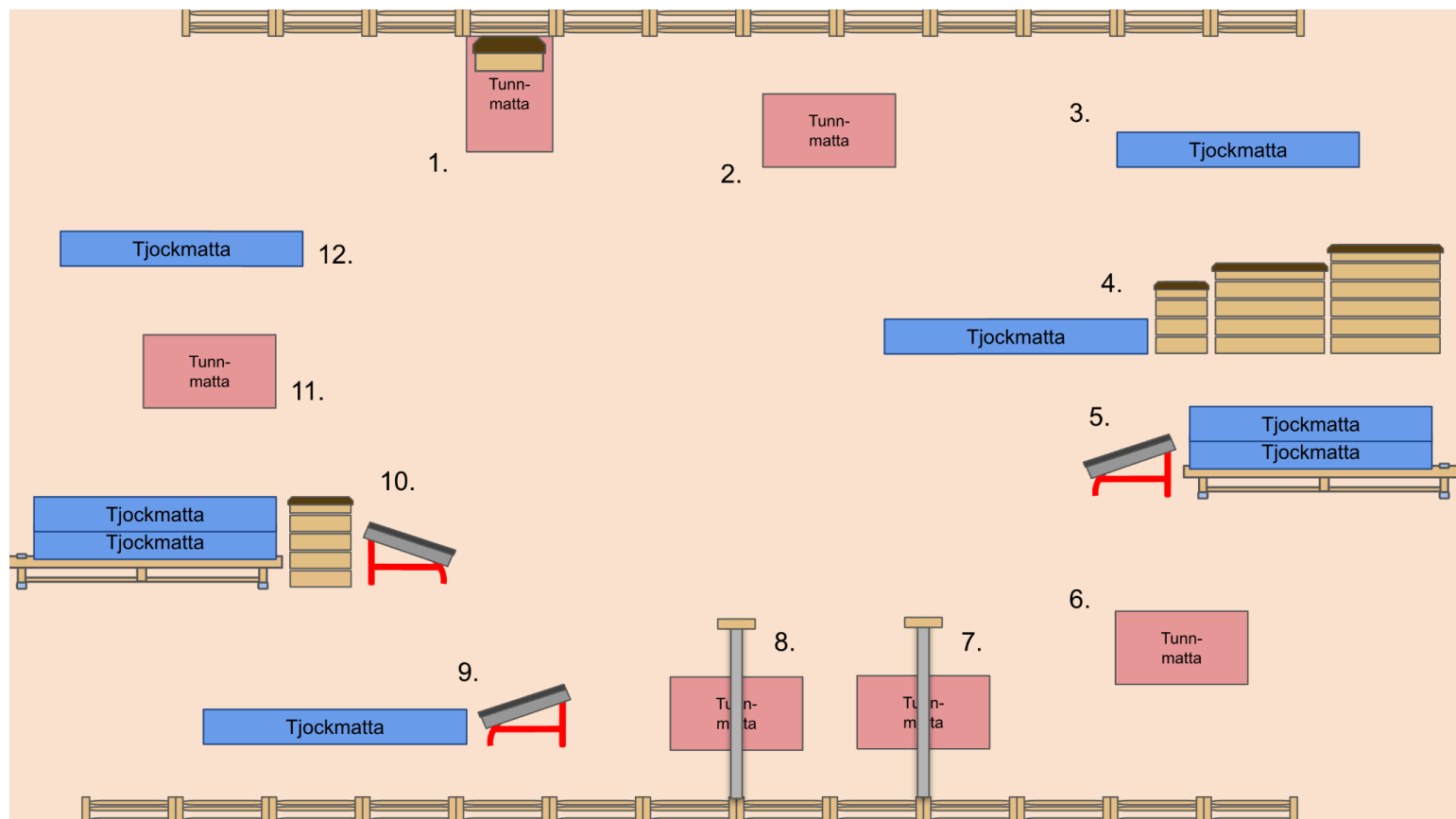
4:	Lutande plan eller tjockmatta+ tunnmatta	Flickis	Stäm av att gymnasten kan utföra flickis med/utan pass på mjukt underlag.
5:	T-uppställning med plintar + tjockmatta	Handvolt	Stäm av att gymnasten kan utföra handvolt ner för T-uppställda plintar
6:	Trampett + mattberg	Volt	Volt upp till mattberg med tydlig utsträckning
7:	Satsbräda + plint + tjockmatta	Överslag till rygg	Handstående fall till rygg på uppbyggnad

Gäller ovan

Om inte – rekommenderas att ni lägger till 1-2 stationer på kommande träningstillfällen som gynnar deras utveckling.

Träningstillfälle 9 & 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.

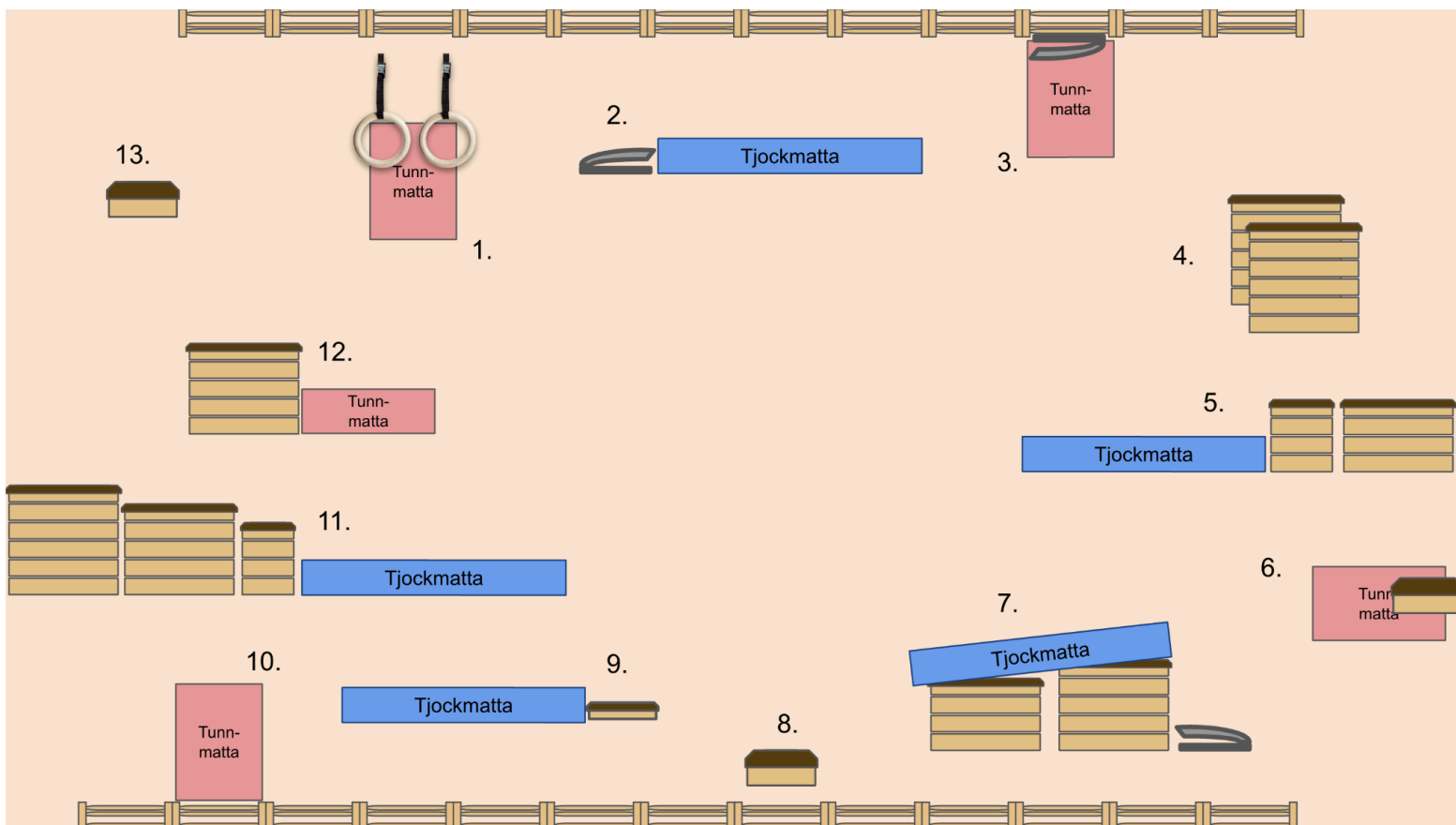


	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	Plintlock	Handstående korbett ner	(22)
2:	Tunnmatta	Bakåtkullerbytta till handstående	(bakåtkullerbytta + 20)
3:	Golvya + tjockmatta	Rondat till magliggande i tjockmatta	Öva vridningen i rondaten och att öva på att få ihop benen. Genom att ta bort "landningen" så får gymnasten längre tid i övningen. (22)
4:	Handvoltstrappa	Handvoltstrappa med pass	(24)

5:	Trampett + mattberg	Kullerbytta eller volt upp till mattberg	(25)
6:	Tunnmatta	Stretcha splitt	Rörlighet inför fristående (27)
7:	Räck + tunnmatte	Jobba i krum och svank (öppen och stängd position)	(28)
8:	Räck + tunnmatte	Pendla i räck	(23+24+29)
Extra (om ni ej valt egna efter avstämningslektionen):			
9:	Bakvänd trampett + tjockmatte	Flickis från trampett till tjockmatten	(23)
10:	Trampett, plint + tjockmatte mot vägg	Överslag till handstående	(20)
11:	Tunnmatte	Handstående med halv vändning	(20+22)
12:	Golvvyta + tjockmatte	Sitt på golvet med ryggen mot tjockmatten. Armarna sträckta rakt fram. Utför ett armdrag genom att slå armarna bak i tjockmatten och pressa upp höften i rörelsen	Inför utsträckningen i höften i flickis/handvolt (23)

Träningstillfälle 11 & 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.



	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	Tunnmatta + ringar	Stödhäng/armhävningssposition i ringar	(28) + styrka i armarna
2:	Satsbräda + tjockmatta	Handstående - axeltryck till rygg	(20+24)
3:	Tunnmatta + bakvänd satsbräda mot vägg	Bryta upp i handstående	(20+28 + 27)
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:	Plintlock	Handstående korbett ner	(22)
7:	Satsbräda + bakvänt mattberg	Bakåtkullerbytta upp på mattberg 	(29)
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)
Extrastationer (om ni ej valt egna efter avstämningslektionen):			
10:	Ribbstol	Häng i spannung med magen mot ribbstolen. Räkna till 5	(28)
11:	Handvoltstrappa	Handvolt med pass	(24)
12:	Plint + tunnmatta	Kullerbytta med bendelning direkt hujning 	(21+28)
13:	Bom/pallplint	Våghalvstående räkna till 5	Balans inför fristående (27)

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.