

NIVÅINDELNING MED FOKUS - A2

Nivå A Termin 2	Matta	1. Öva handstående	Lära gymnasterna stödja på raka armar och öva på att vara upp och ned med kroppen fokuserad på att vara samlad.
		2. Kullerbytta framåt	Lära gymnasterna böja in hakan, runda ryggen och skjuta ifrån med benen upp till stående.
		3. Kullerbytta bakåt	Lära gymnasterna böja in hakan, runda ryggen, skjuta ifrån med benen och landa på tå.
		4. Inför hjulning	Introducera hjulning genom att lära gymnasterna stödja på raka armar och öva på att vara upp och ned med kroppen fokuserad på att vara samlad och aktiva bensparkar.
	Hopp	5. Ljushopp på trampett	Lära gymnasterna hoppa jämfota på olika underlag.
		6. Landningsträning inför olika hopp	Lära gymnasten landa motorcykel.
	Dans	7. Musik och rörelse	Introducera lekar med musik och rörelser genom härmövningar.
	Alla redskap	8. Grundpositioner	Introducera grupperad position och bibehålla spänning i hela kroppen.
		9. Prepp inför kommande övningar	Testas på

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](#)

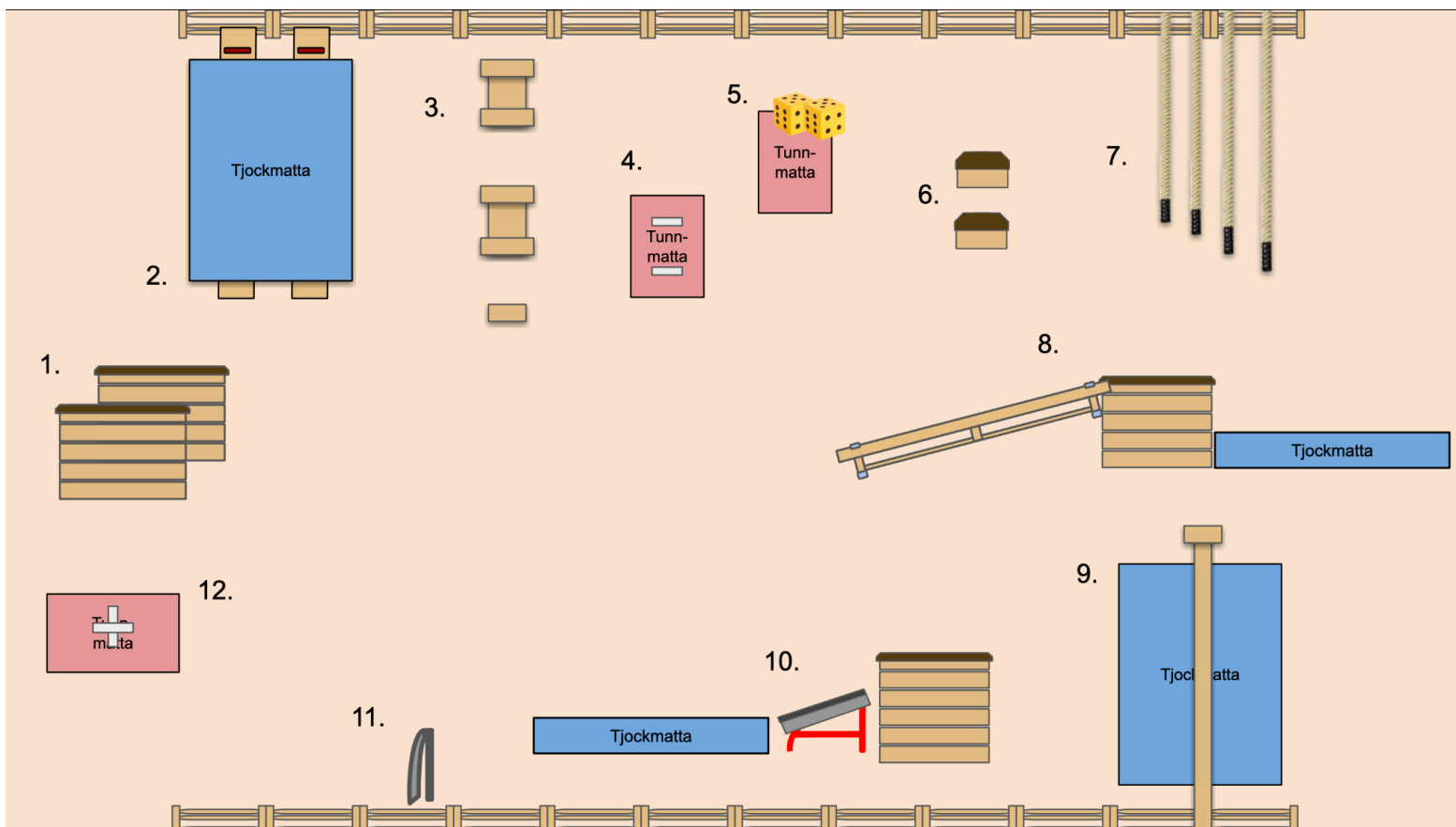
3. Teknikbana

- 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

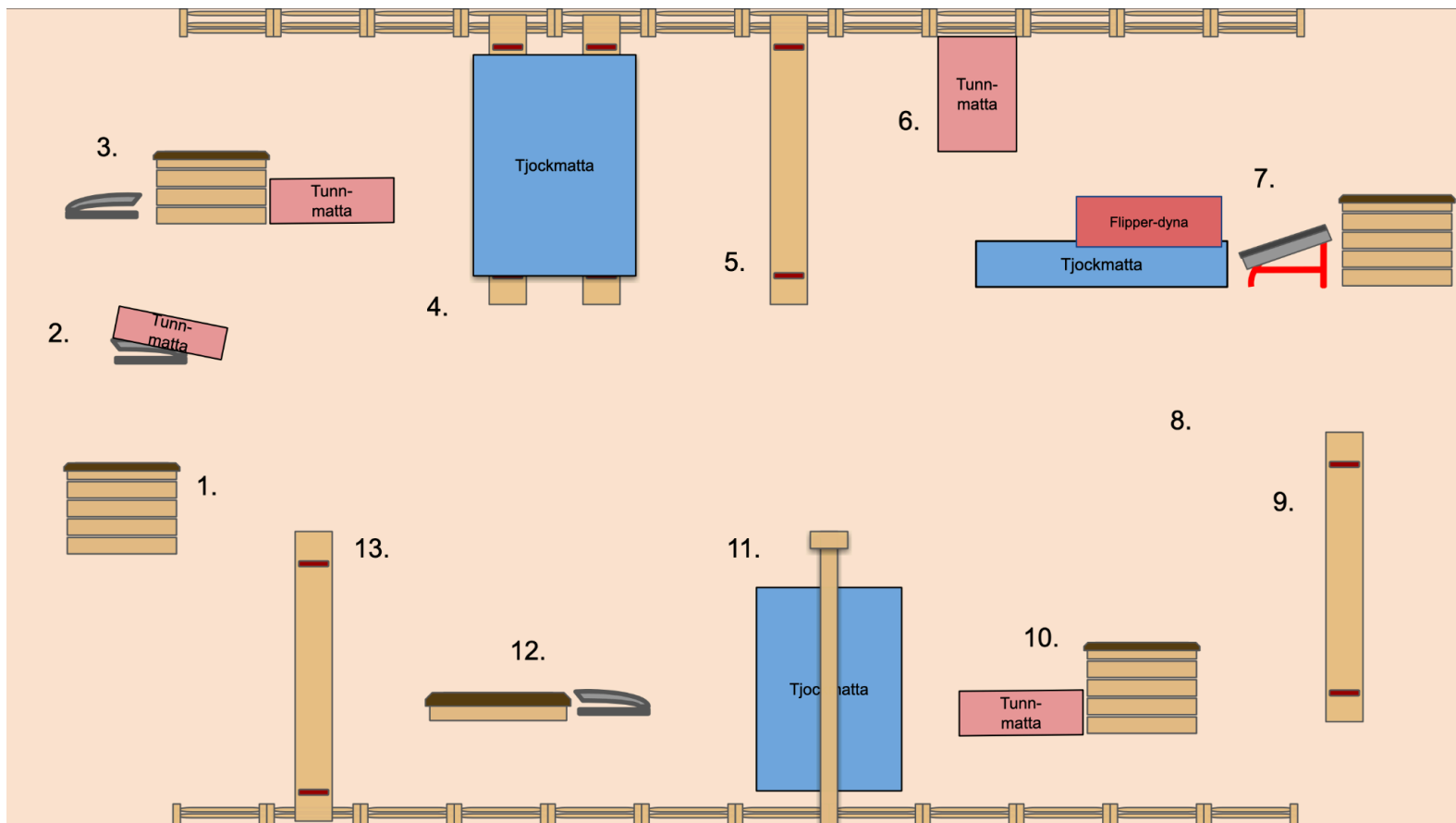
Träningstillfälle 1 & 2



	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	2 höga plintar med lite mellanrum	Gå spikgång med händerna uppe på plintarna. Om det är svårt för gymnasterna att gå spikgång är ett tips att ha låga plintar så gymnasten själv kan stötta upp genom att sätta i fötterna.	(1 +7)
2:	2 bänkar uppsatta i ribbstol med tjockmatta över (lutande plan)	Kullerbytta ner	(2)
3:	Bom med bomsadlar	Häng mellan bomsadlarna och försök att utföra gruppering och piker	(8)
4:	Tunnmatta med markering för dit händerna ska peka	Stå på golvet, sätt händerna efter markeringen, och hoppa över med benen till andra sidan. Upprepa tillbaka också.	Öva inför hjulning (4)

5:	Tärningar, papper och tunnmatte	Dessa finns tärningsövning i lekhäftet.	Övar styrka i kroppen och olika positioner (7)
6:	2 pallplintar med en bit ifrån	Gymnasten ligger med axlarna/övre delen av ryggen uppe på ena pallplinten och den andra med fötterna på pallplinten och en kompis kryper under	Spänning (7)
7:	Rep	Klättra upp i repen. Utmana: • Klättra med benen ihop	Styrka i armar och kropp
8:	Bänk fäst in i en plint med tjockmatte bakom	Balansera upp på plinten, hoppa ett ljushopp och landa motorcykel i tjockmattan.	Balans + ljushopp (5) och landning (6)
9:	Bom med tjockmatte under	Balansera	Balans
10:	Plint med bakvänd trampett och tjockmatte bakom	Ljushopp	(5+6)
11:	Satsbräda framför ribbstol	Hoppa i satsbrädan och gör spänsthopp 5 st	(5)
12:	Tunnmatte + kryss	Spring och hoppa ett "inhopp" på kryssset.	Lära gymnasten att hoppa jämfota (5)

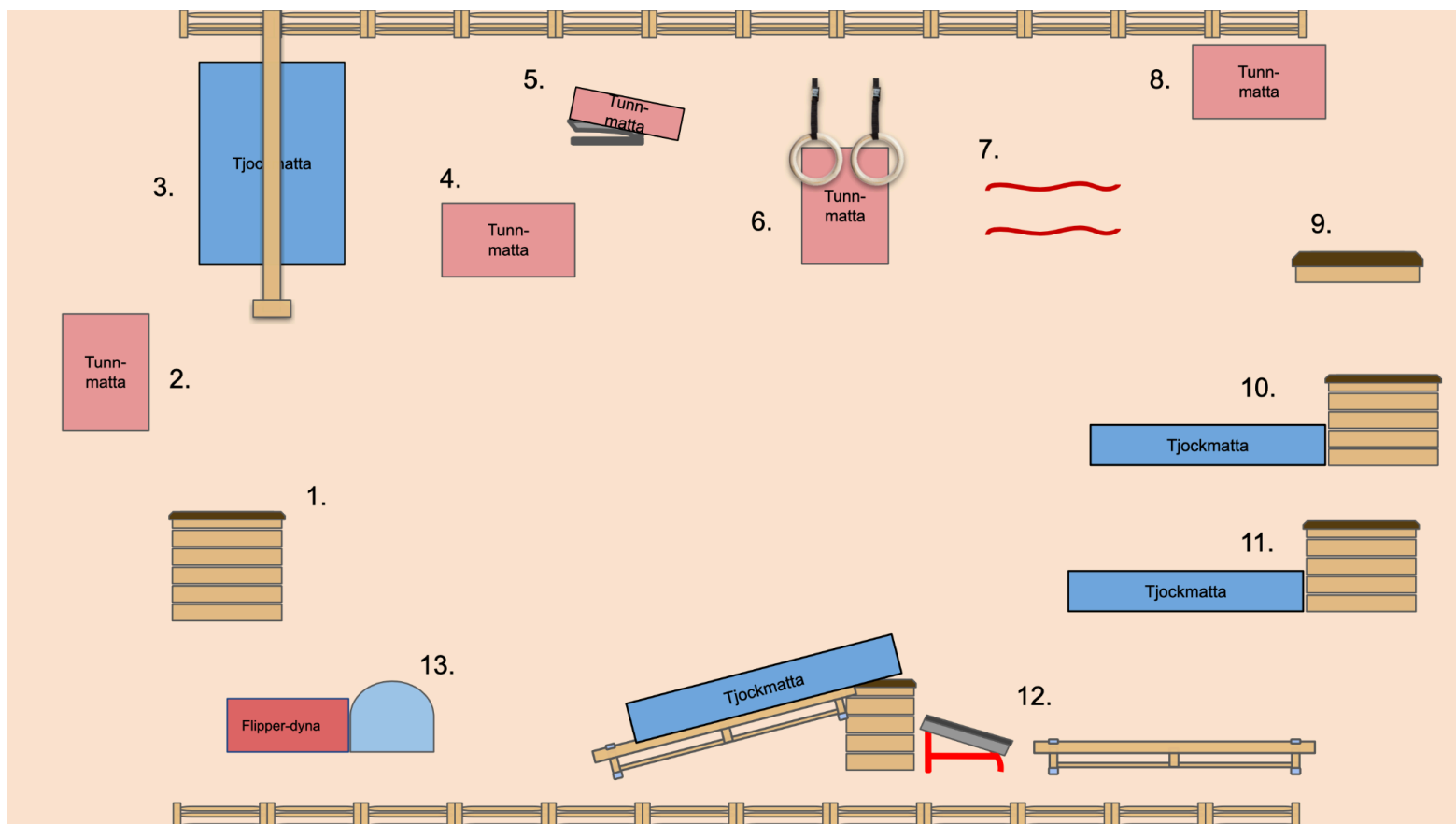
Träningstillfälle 3 & 4



	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	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 (1)
2:	Satsbräda med tunnmatte över	Framåtkullerbytta i lut	Övar kullerbytta med hjälp (2)
3:	Satsbräda, 4 delars plint och tunnmatte	Studs 3 gånger och gör kullerbytta med pass	Hoppa och kullerbytta. Fokus på att våga och försöka skjuta ifrån med benen. (2+5)
4:	2-3 bänkar fästa i ribbstolen med tjockmatte över	Bakåtkullerbytta	Bakåtkullerbytta. Öva att gå bakåt (3)
5:	Bänk mot ribbstol	Gymnasten placerar händerna framför	Styrka i armar och börja rotera inför

		ribbstolen nere på golvet och utför en hjulning över bänken.	hjulningen (4)
6:	Tunnmatta mot vägg	Handstående med pass	(1)
7:	Plindel, trampett, tjockmatta med en flipperdyna uppe på	Hoppa upp på flipperdynan och gör kullerbytta av.	Övar att hoppa (5) Ljushopp på trampett och hoppa jämfota (5)
8:	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 (7)
9:	Bänk	Harskutt	Styrka i armarna (7)
10:	Plintdel ca 4 delar med tunnmatte bakom	Gymnasten ligger på rygg på plinten/voltkudden, sträcker armarna och placerar händerna på tunnmatte och utför en "flickis"	(8)
11:	Bom med tjockmatta under	Balansgång. Utmana på olika sätt: • Gå framåt • Gå framåt på tå • Gå med tådipp • Gå på sidan • Prova att snurra • Gå baklänges	Balans och koordination
12:	Satsbräda + plintlock	Uppspark till händer	(1)
13:	Bänk placerad högt upp i ribbstol	Hjula: placera händerna på golvet och hoppa med fötterna "över" bänken.	(4)

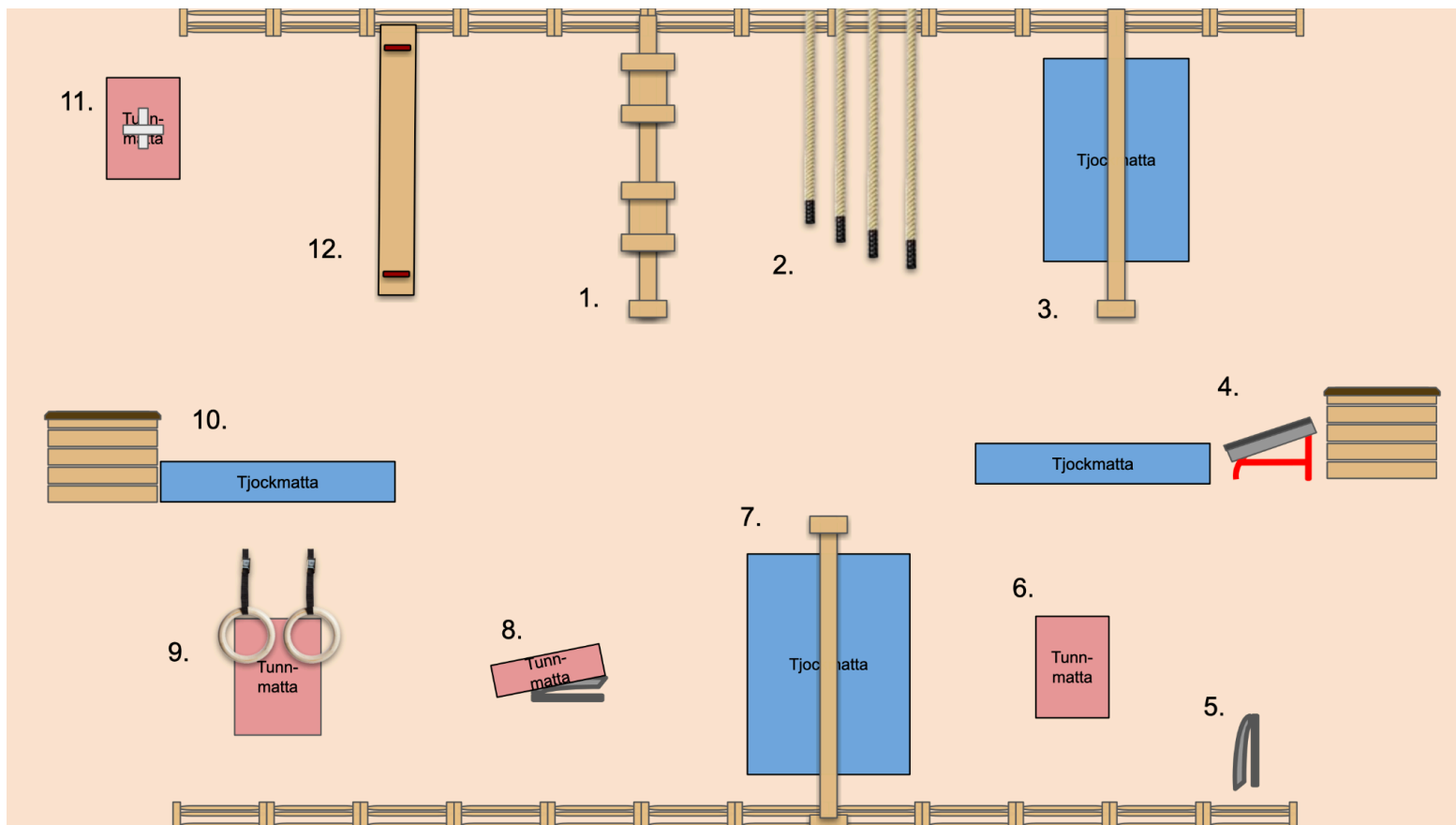
Träningstillfälle 5 & 6



	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	Hög plint	Handståendepromenad med fötterna uppe på plinten	(1)
2:	Tunnmatta	Uppspark till handstående med pass	(1)
3:	Bom med tjockmatta under	Häng knäveck – sätt i händerna och utför ett handstående	(1)
4:	Tunnmatta	Kullerbytta	(2)
5:	Satsbräda med tunnmatte över	Bakåtkullerbytta i lut	(3)
6:	Ringar med tunnmatte under	Bakåtvolt	(3) och (8)

7:	2 hopprep placerade med litet mellanrum	Hjula mellan hopprepen	(4)
8:	Tunnmatta liggande på golvet framför en ribbstol	Placera händerna golvet så får fötterna klättra "genom en hjulning" i ribbstolen	(4)
9:	Hjula över plintdel	Hoppa över som en liten hjulning	(4)
10:	Plint med tjockmatta bakom	Hoppa ner för plinten och prova att skruva	Övar landning (5) och inför kommande övningar med skruv (8)
11:	Plint med tjockmatta bakom	Fall spik bak i tjockmatta	(7)
12:	Bänk med trampett och lutande plan efter	Spring hoppa och gör kullerbytta	(8)
13:	Voltkudde med flipperdyna bakom	Ligg på rygg på voltkudden, sträck på armarna och placera dem på flipperdynan. Landa i spannung	Spannung (8)

Träningstillfälle 7



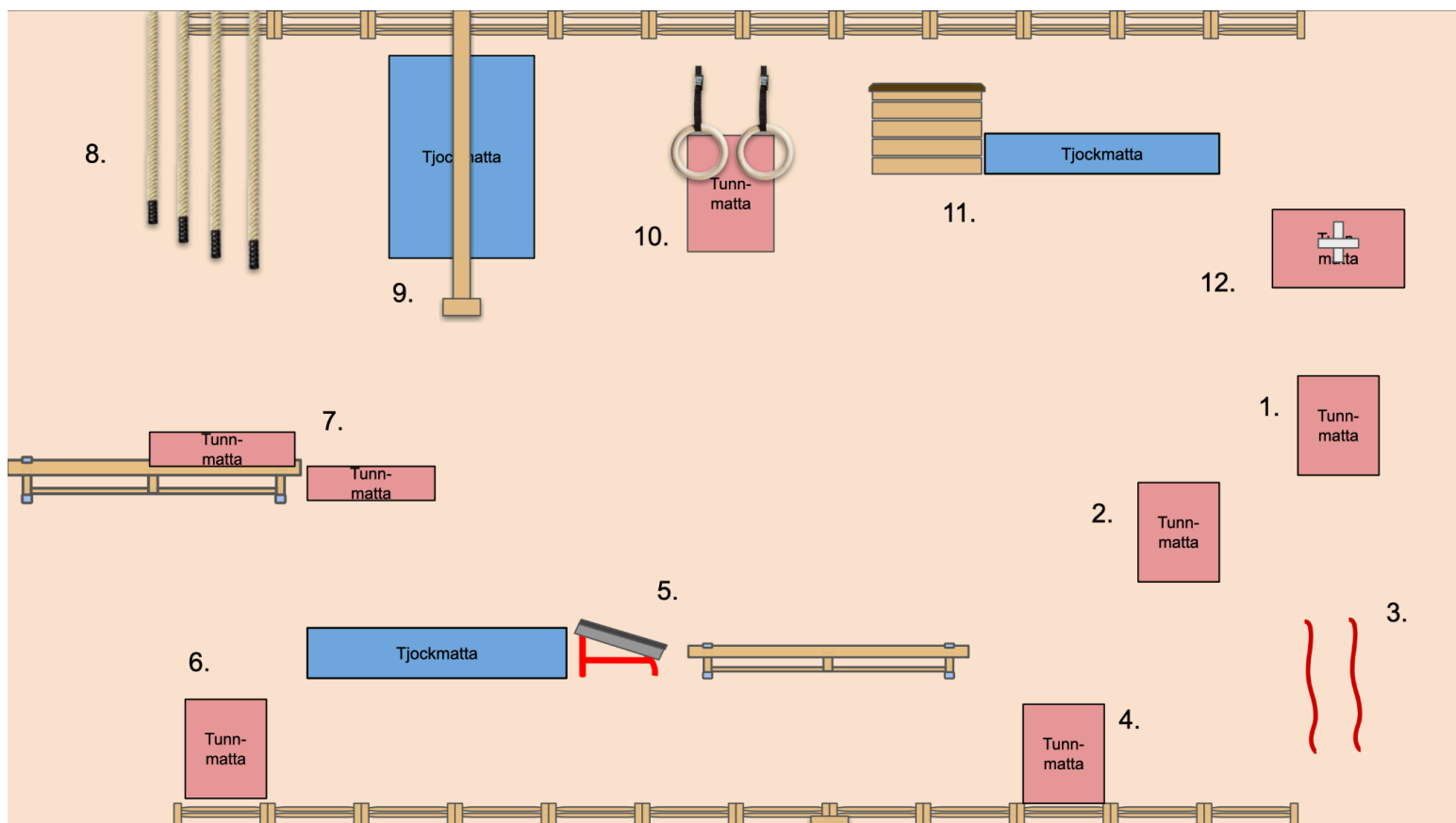
	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	Bom med bomsadlar	Häng mellan bomsadlarna och försök att utföra gruppering och pikering	(8)
2:	Rep	Klättra upp i repen. Utmana: Klättra med benen ihop	Styrka i armar och kropp
3:	Bom med tjockmatta under	Balansera	Balans
4:	Plint med bakvänd trampett och tjockmatta bakom	Ljushopp	(5+6)
5:	Satsbräda framför ribbstol	Hoppa i satsbrädan och gör spänsthopp 5 st.	(5)
6:	Tunnmatta	Uppspark till handstående med pass	(1)

7:	Bom med tjockmatta under	Häng knäveck – sätt i händerna och utför ett handstående	(1)
8:	Satsbräda med tunnmatta över	Bakåtkullerbytta i lut	(3)
9:	Ringar med tunnmatta under	Bakåtvolt	(3) och (8)
10:	Plint med tjockmatta bakom	Fall spik bak i tjockmatta	(7)
11:	Tunnmatta + kryss	Spring och hoppa ett "inhopp" på krysset.	Lära gymnasten att hoppa jämfota (5)
12:	Bänk placerad högt upp i ribbstol	Hjula: placera händerna på golvet och hoppa med fötterna "över" bänken.	(4)

Träningstillfälle 8 (Avstämningslektion)

Denna lektion är skapad för att stämma 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 avstämningslektionen kan denna lektion ersättas med: Träningstillfälle 7.

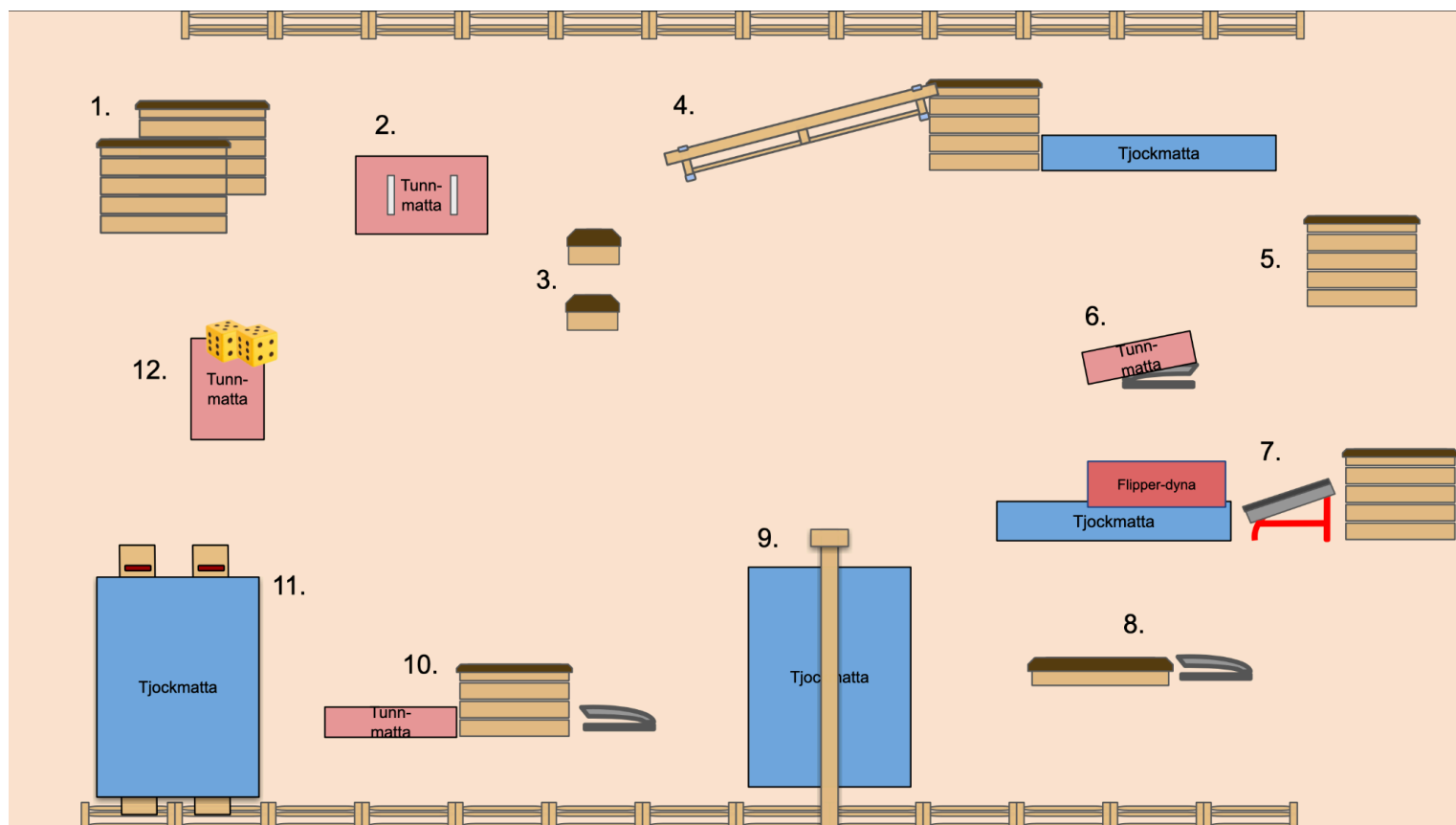


	Vad:	Hur:	Stäm av:
1:	Tunnmatta	Kullerbytta	att gymnasten kan böja in huvudet, runda ryggen och skjuta ifrån med benen upp till stående.
2:	Tunnmatta	Bakåtkullerbytta	att gymnasten kan böja in huvudet, runda ryggen och skjuta ifrån med benen och skuter ifrån och landar på tå.
3:	2 hopprep med mellanrum	Hjula mellan hopprepen	att gymnasten kan bibehålla raka armar och börja placera händerna åt rätt håll och kraftig benspark.

4:	Tunnmatta mot ribbstol	Bygga tak till max	att gymnasten kan bibehålla raka armar och att gymnasten kan ha spänd kropp på maxläget.
5:	Bänk + trampett + tjockmatta	Spring och hoppa ljushopp	att gymnasten kan springa och hoppa med båda fötterna i trampetten och landa
6:	Ribbstol	Häng i ribbstolen och utför grupperat och sträckt	att gymnasten kan bibehålla positionerna grupperat och sträckt
Gäller ovan Om inte – rekommenderas att ni lägger till 1-2 stationer på kommande träningstillfällen som gynnar deras utveckling.			
7:	2 bänkar med litet mellanrum. Placera 1 tunnmatte uppe på bänkarna. Placera också 1 tunnmatte nedanför bänkarna	Ligg på rygg med rak kropp uppe på tunnmatte som är placerad på bänkarna och huvudet fritt utanför tunnmatte. Gymnasten grupperar in och sätter händerna på bänken genom en bakåtkullerbytta och landar med fötterna nere på tunnmatte som är placerad på golvet.	Öva att gå bakåt inför bakåtkullerbytta (3)
8:	Rep	Klättra upp i repen. Utmana: • Klättra med benen ihop	Styrka i armar och kropp
9:	Bom med tjockmatta	Balansera	Balans
10:	Ringar med tunnmatte under	Bakåtvolt	(3) och (8)
11:	Plint med tjockmatta bakom	Fall spik bak i tjockmatta	(7)
12:	Tunnmatte + kryss	Spring och hoppa ett "inhopp" på kryssset.	Lära gymnasten att hoppa jämfota (5)

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.

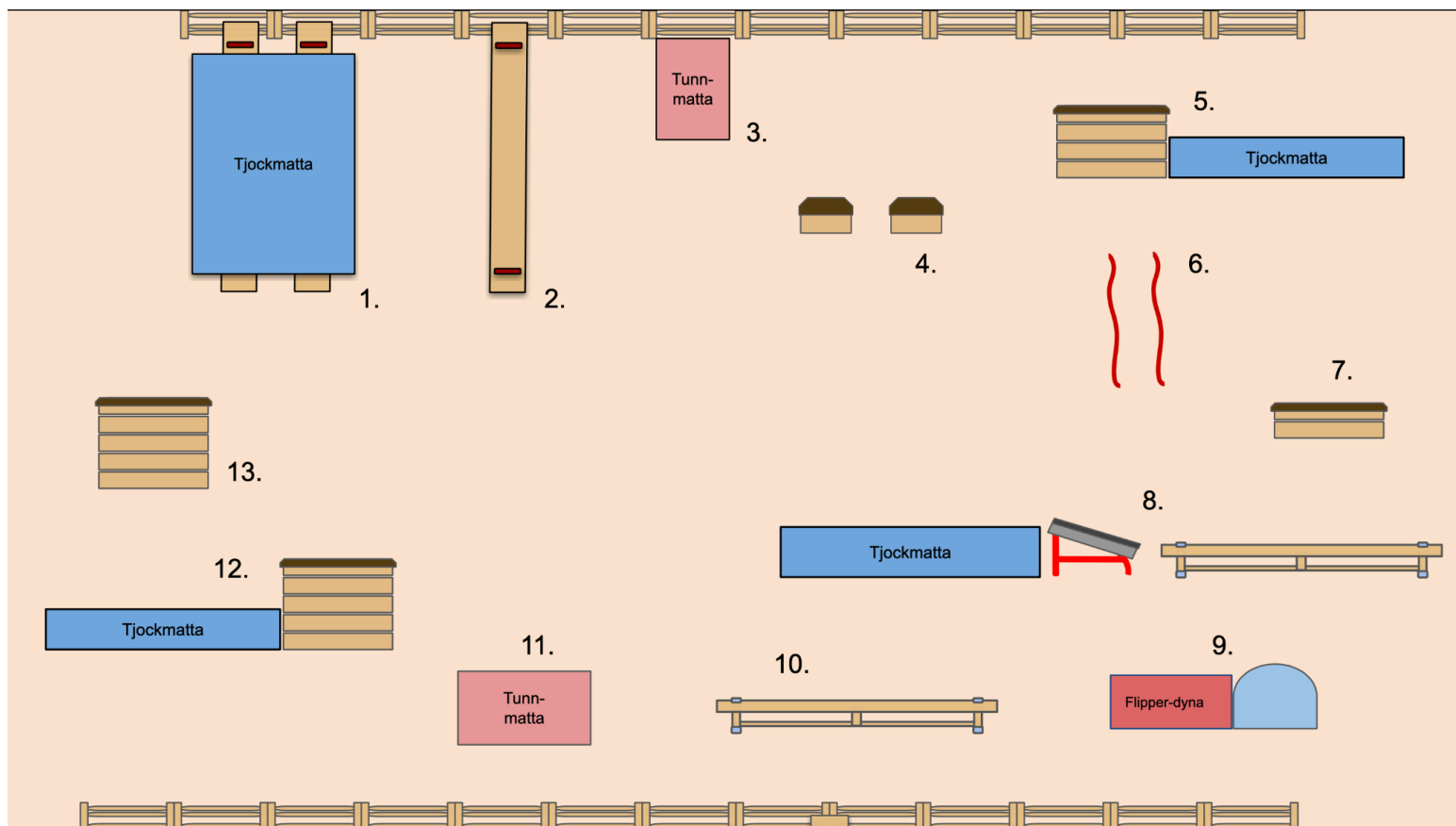


	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	2 höga plintar med lite mellanrum	Gå spikgång med händerna uppe på plintarna. Om det är svårt för gymnasterna att gå spikgång är ett tips att ha låga plintar så gymnasten själv kan stötta upp genom att sätta i fötterna.	(1 +7)
2:	Tunnmatta med markering för dit händerna ska peka	Stå på golvet, sätt händerna efter markeringen, och hoppa över med benen till andra sidan. Upprepa tillbaka också.	Öva inför hjulning (4)
3:	2 pallplintar med en bit ifrån Spänning	Gymnasten ligger med axlarna/ryggen uppe på ena pallplinten och den andra med fötterna på pallplinten och en kompis kryper under	(7)

4:	Bänk fäst in i en plint med tjockmatta bakom	Balansera upp på plinten, hoppa ett ljushopp och landa motorcykel i tjockmattan.	Balans + ljushopp (5) och landning (6)
5:	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 (1)
6:	Satsbräda med tunnmatta över	Framåtkullerbytta i lut	Övar kullerbytta med hjälp (2)
7:	Plindel, trampett, tjockmatta med en flipperdyna uppe på	Hoppa upp på flipperdynan och gör kullerbytta av.	Övar att hoppa (5)
8:	Satsbräda + plintlock	Uppspark till händer	(1)
Extra (om ni ej valt egna efter avstämningslektionen):			
9:	Bom med tjockmatta under	Balansgång. Utmana på olika sätt: • Gå framåt • Gå framåt på tå • Gå med tådipp • Gå på sidan • Prova att snurra • Gå baklänges	Balans och koordination
10:	Satsbräda, 4 delars plint och tunnmatta	Studs 3 gånger och gör kullerbytta med pass	Hoppa och kullerbytta. Fokus på att våga och försöka skjuta ifrån med benen. (2+5)
11:	Lutande plan	Kullerbytta ner	(2)
12:	Tärningar, papper och tunnmatta	Finns tärningsövningar i lekhäftet.	Övar styrka i kroppen och olika positioner (7)

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:	Lutande plan: 2-3 bänkar fästa i ribbstolen med tjockmatta över	Bakåtkullerbytta	Bakåtkullerbytta öva att gå bakåt (3)
2:	Bänk mot ribbstol	Gymnasten placerar händerna framför ribbstolen nere på golvet och utför en hjulning över bänken.	Styrka i armar och börja rotera inför hjulningen (4)
3	Tunnmatta mot vägg	Handstående med pass	(1)
4:	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 (7)

5:	Plintdel ca 4 delar med tunnmatte bakom	Gymnasten ligger på rygg på plintdelen, sträcker armarna och placerar händerna på tunnmatte och utför en "flickis"	(8)
6:	2 hopprep placerade med litet mellanrum	Hjula mellan hopprepen	(4)
7:	Hjula över plintdel	Hoppa över som en liten hjulning	(4)
8:	Bänk med trampett och lutande plan efter	Spring hoppa och gör kullerbytta	(8)
9:	Voltkudde med flipperdyna bakom	Ligg på voltkudden och sträck på armarna, placera dem på flipperdynan och prova landa i spannung	Spannung (8)
Extrastationer (om ni ej valt egna efter avstämningslektionen):			
10:	Bänk	Harskutt	Styrka i armarna (7)
11:	Tunnmatte	Kullerbytta	(2)
12:	Plint med tjockmatte bakom	Fall spik bak i tjockmatte	(7)
13:	Hög plint	Handstående promenad med fötterna uppe på plinten	(1)

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.