

NIVÅINDELNING MED FOKUS - A1

Nivå A Termin 1	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](#)

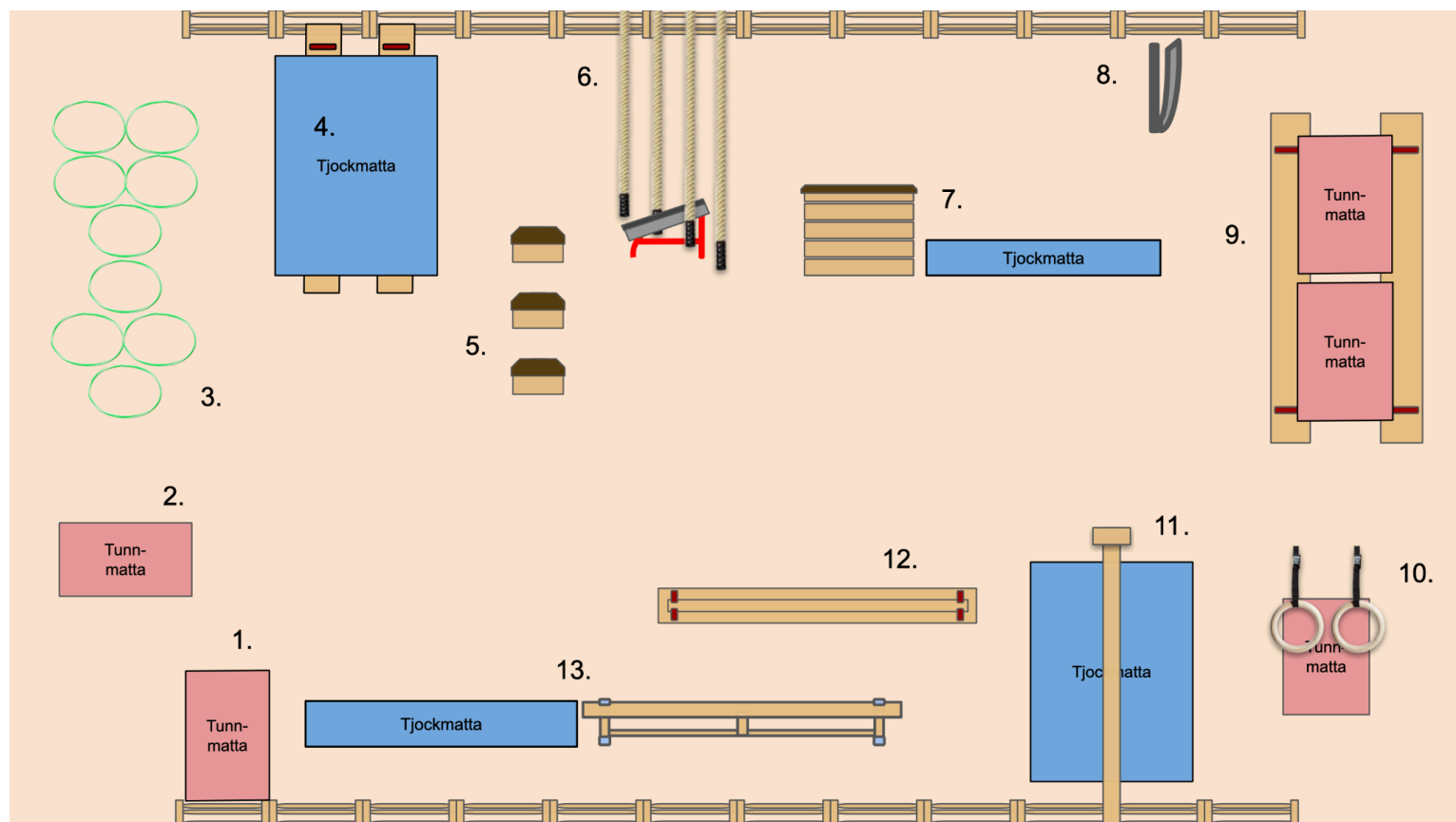
3. Teknikbana

- 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

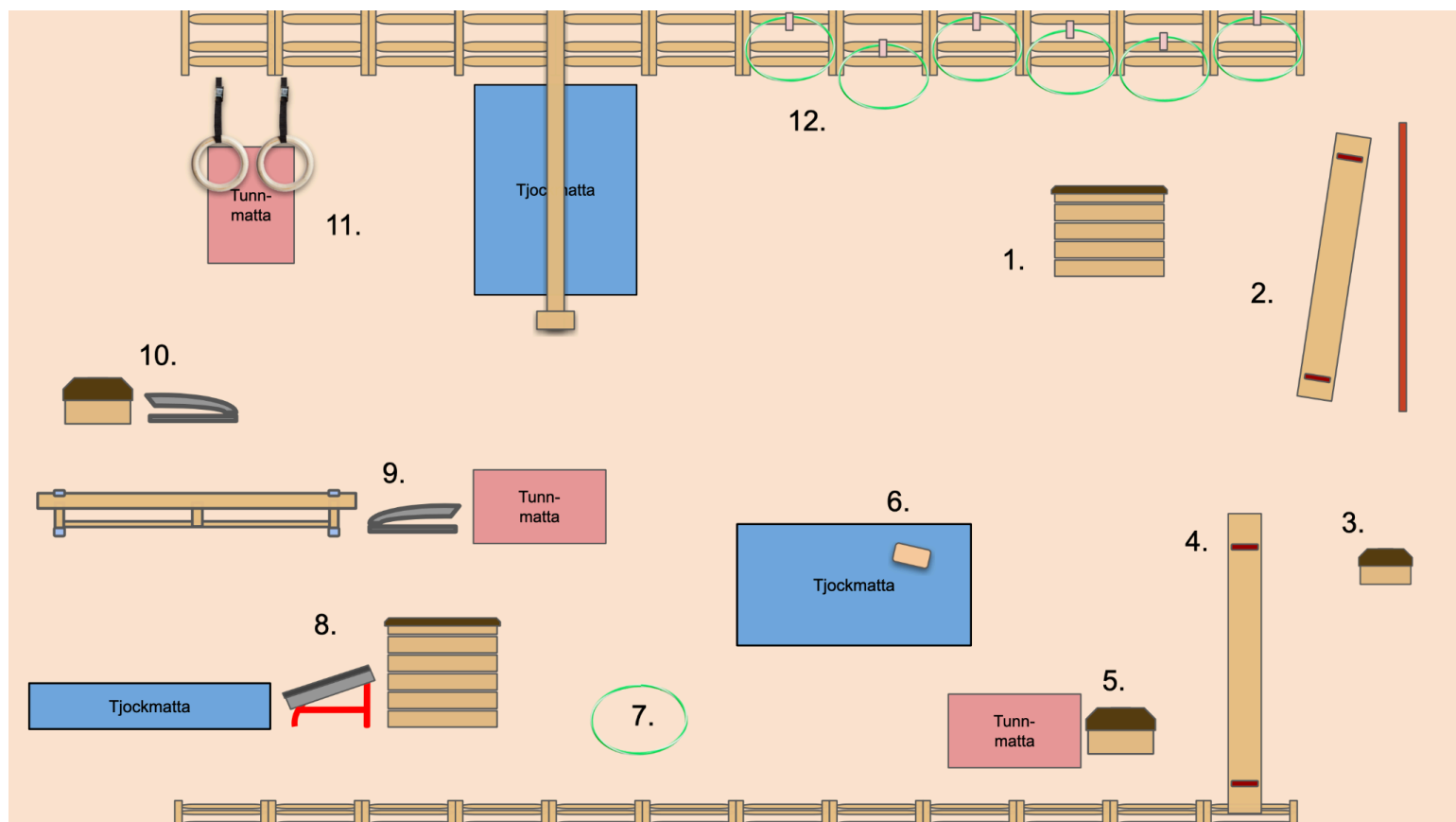
Träningstillfälle 1 & 2



	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	Tunnmatta mot ribbstol	Bygga tak	Öva inför handstående (1)
2:	Tunnmatta	Gunga Skalman	Inför (2) och (8)
3:	Rockringar	Hoppa hage i en rockringsbana. Avsluta med 2 + 2 rockringar	Lära sig inhoppet inför de olika hoppmomenten (5)
4:	Lutande plan: 2 bänkar fästa upp i ribbstol med tjockmatta ovanpå	Rulla stock eller kullerbytta ner för lutande plan	Öva rullning för dem som inte vågar utföra kullerbytta. Kullerbytta för dem som vågar (2)
5:	2 eller fler pallplintar (kan ersättas med plintplock)	Hoppa upp och ner på pallplinten.	Öva jämfotahopp uppför och nerför samt landning (5+6)
6:	Trampett placerad mellan 2 stycken rep ev. plintlock	Stå på trampetten, håll i repen och öva att hoppa i trampetten. Säkerställ att	Öva att hoppa jämfota. (5)

	under trampetten för att få den plan	gymnasten har fötterna ihop och använder benen genom att sträcka ut dem i hoppet.	
7:	Hög plint med tjockmatta bakom	Ljushopp ner för plint och landa motorcykel i tjockmattan	Övar landning genom att böja på knä, höft och fot. Målet är att landa motorcykel (5)
8:	Satsbräda mot ribbstol	Håll i ribbstolen och hoppa spänsthopp (hoppa så högt du kan) i satsbrädan	Gymnasten lär sig trycka ifrån med benen i satsbrädan (5)
9:	2 bänkar med tunnmatta över	Kryp under	Koordination och smidighet
10:	Ringar med tunnmatta under	Häng i ringarna och försök att gruppera upp i hängande. För dem som kan hålla längre stund. Prova att räkna tiden.	Öva styrka inför grundpositionerna (8)
11:	Hög bom med tjockmatta under	Klättra: • Klättra med fötterna ihop • Klättra i gruppering eller sträckt	Öva styrka, koordination inför grundpositionerna (8)
12:	Uppochnedvänd bänk	Balansgång	Öva balans
13:	Bänk framför tjockmatta	Spring på bänken och hoppa jämfota i tjockmattan. Landa som ett ljus!	Öva inhopp (5)

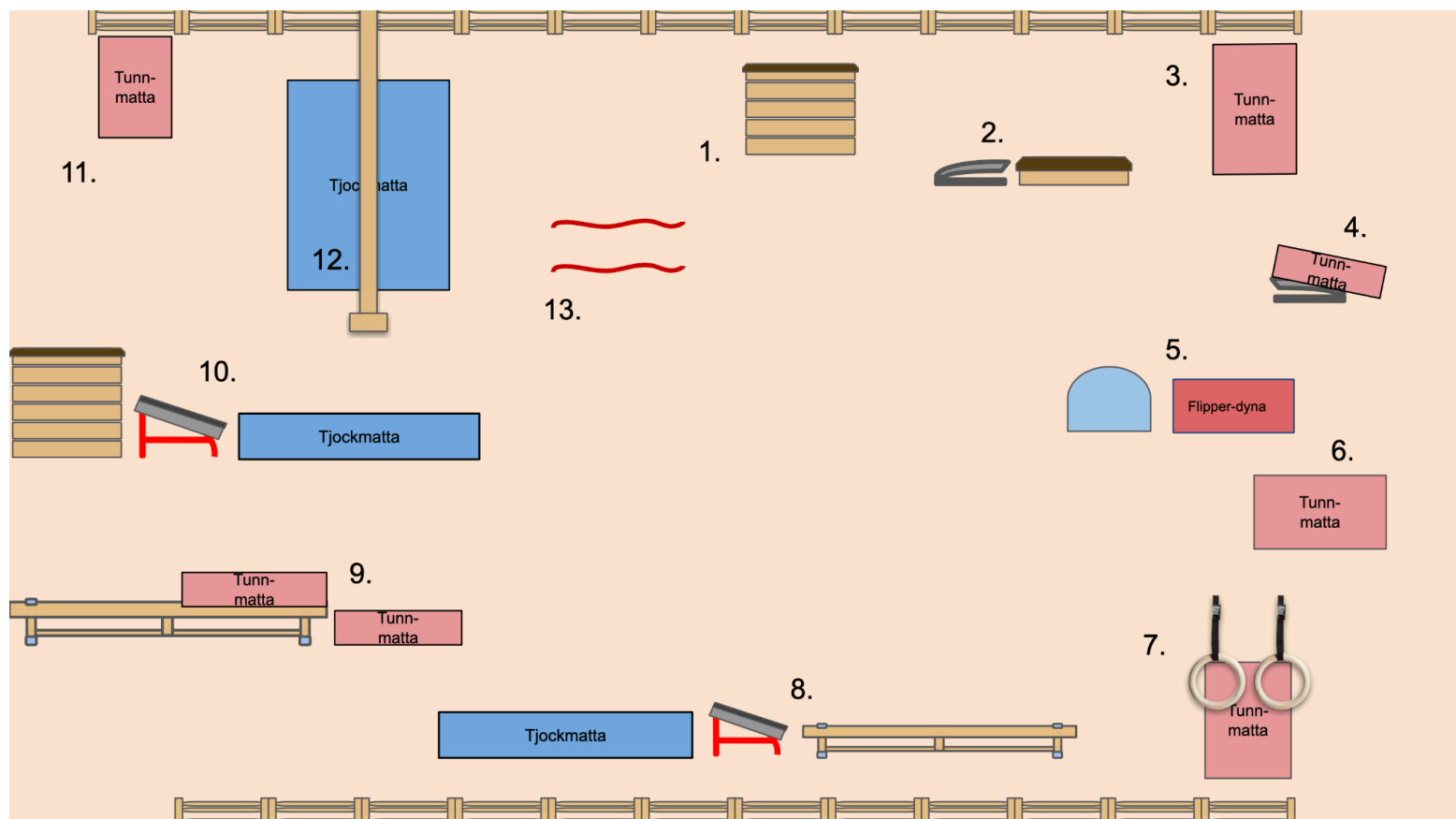
Träningstillfälle 3 & 4



	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	Plintdel på 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 (1)
2:	Bänk placerad på snedden vid ett sträck i golvet	Gymnasten placerar händerna på sträcket och fötterna på bänken – går nu längs med sträcket så långt det går	Styrka i armar (1+4)
3:	Pallplint och golv	Placera fötterna på pallplinten, händerna i golvet och "plocka löss"	Övar starka armar och våga klättra högt upp med fötterna. (1)
4:	1 bänk placerad högt upp i ribbstol	Ligg med mage på bänken och händerna placerade i golvet. Pressa upp axlarna.	Styrka i armarna, spänning i kroppen (1)
5:	Pallplint med tunnmatte nedan	Knäna på pallplinten, händerna på tunnmatte och utför kullerbytta nedför. Placera en ärtpåse vid fötterna om det är svårt att hålla ihop dem.	Kullerbytta (2)

6:	Tjockmatta + ärtpåse	Kullerbytta på plan tjockmatta. Ev. med ärtpåse under hakan	Kullerbytta i mjukt underlag (2)
7:	Rockring	Björnhjulning runt rockringen. Gymnasten står som ett X med magen mot rockringen. Gymnasten utför nu en björnhjulning genom att "hjula" runt rockringen att inga kroppsdelar får placeras innanför rockringen.	Öva fot-hand-handfot-fot (4)
8:	Plintdel framför en bakvänd-trampett och tjockmatta	Stå på plinten, hoppa i trampetten och försöka att utföra ett ljushopp upp i luften och landa i tjockmattan.	Öva koordination och att hoppa jämfota. (5)
9:	Satsbräda med bänk framför och tunnmatte bakom	Spring på golvet, hoppa på satsbrädan och landa på tunnmatte.	(5)
10:	Satsbräda framför pallplint	Springa på golvet, hoppa på satsbrädan och landa på pallplinten	Sätta ihop momenten springa + hoppa (5)
11:	Ringar med tunnmatte under	Häng i ringarna och prova i grupperad eller pikerad position	Spänning i hela kroppen (8)
12:	Låg bom med tjockmatta under	Balansgång	Balans
13:	Rockringar fästa huller om buller i ribbstolar	Gymnasten klättrar genom rockringarna	Styrka i armar och koordination

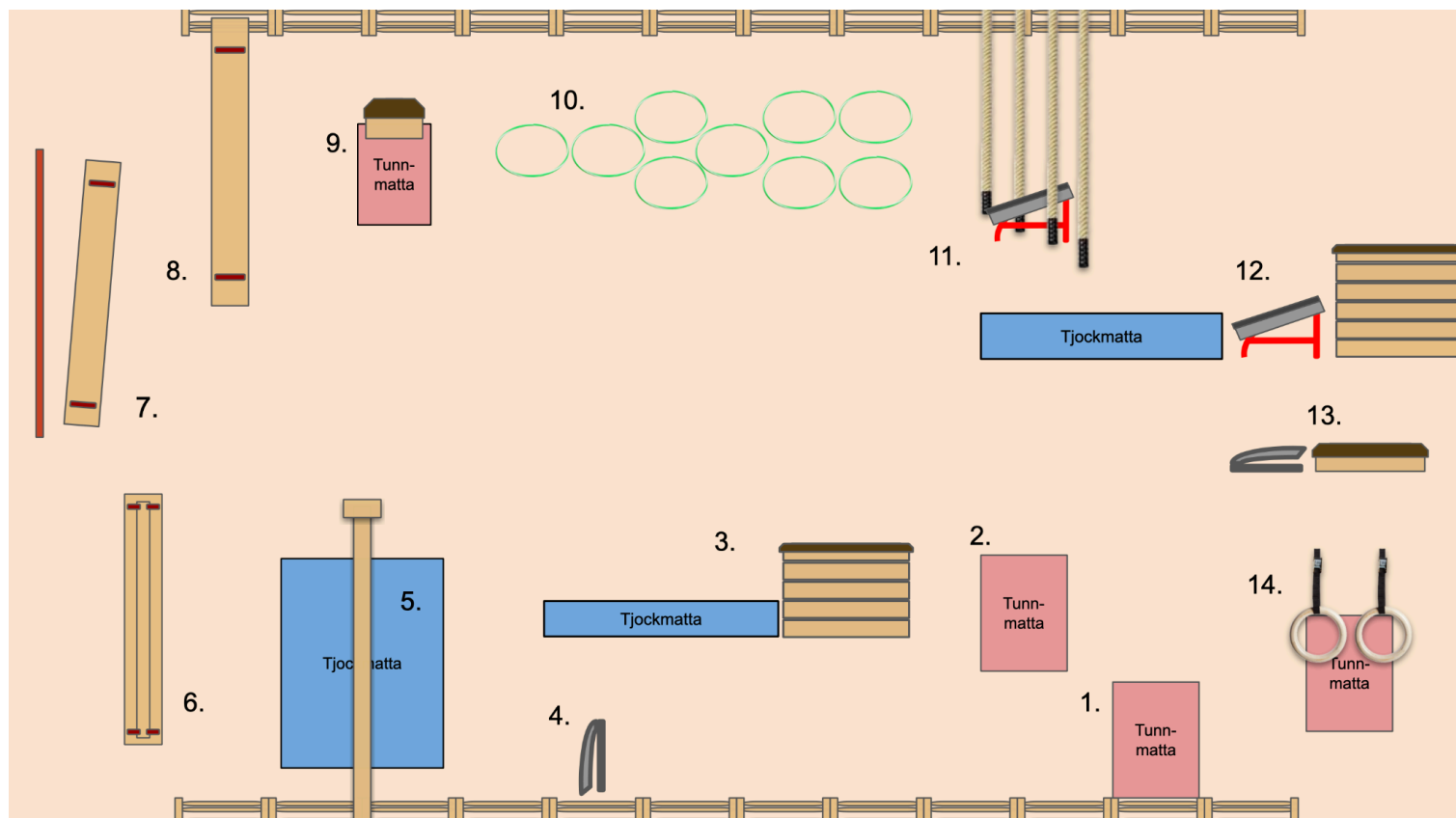
Träningstillfälle 5 & 6



	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	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 (1)
2:	Satsbräda med plintlock bakom	1 fot på främre delen av satsbrädan och 1 fot på bakre – utför uppspark med pass för handstående	(1)
3:	Tunnmatta framför ribbstol med ärtpåsar	Gymnasten bygger tak med en ärtpåse lagd på ryggen. Den ska klättra så högt med fötterna att ärtpåsen ramlar av.	Styrka i armar och (1)
4:	Satsbräda med tunnmatte över	Kullerbytta med pass i litet lut.	(2)
5:	Voltkudde med flipperdyna bakom	Lägg dig på mage på voltkudden och händerna i golvet. Utför kullerbytta ner på flipperdynan	Raka armarna inför kullerbyttan och spänning i hela kroppen (2)

6:	Tunnmatta	Fölsparkar: gymnasten placerar händerna på tunnmatte och sparkar med fötterna upp i luften	Inför (1+4)
7:	Låga ringar med tunnmatte under	Häng i ringarna på raka armar och försök att lyfta fötterna	Styrka (8)
8:	Bänk, trampett och tjockmatte bakom	Spring på bänken hoppa på trampetten och landa i tjockmatten	(5)
9:	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 till tunnmatte på golvet.	Öva att gå bakåt inför bakåtkullerbytta (3)
10:	Plint med trampett och tjockmatte bakom	Stå på plinten och hoppa i trampetten och landa i tjockmatten	(5)
11:	Ribbstol	Häng i gruppering och pikering	(8)
12:	Bom med tjockmatte under	Gå balansgång – prova på tå eller på sidan.	Balans
13:	2 hopprep med mellanrum	Hjula mellan hopprepen	(4)

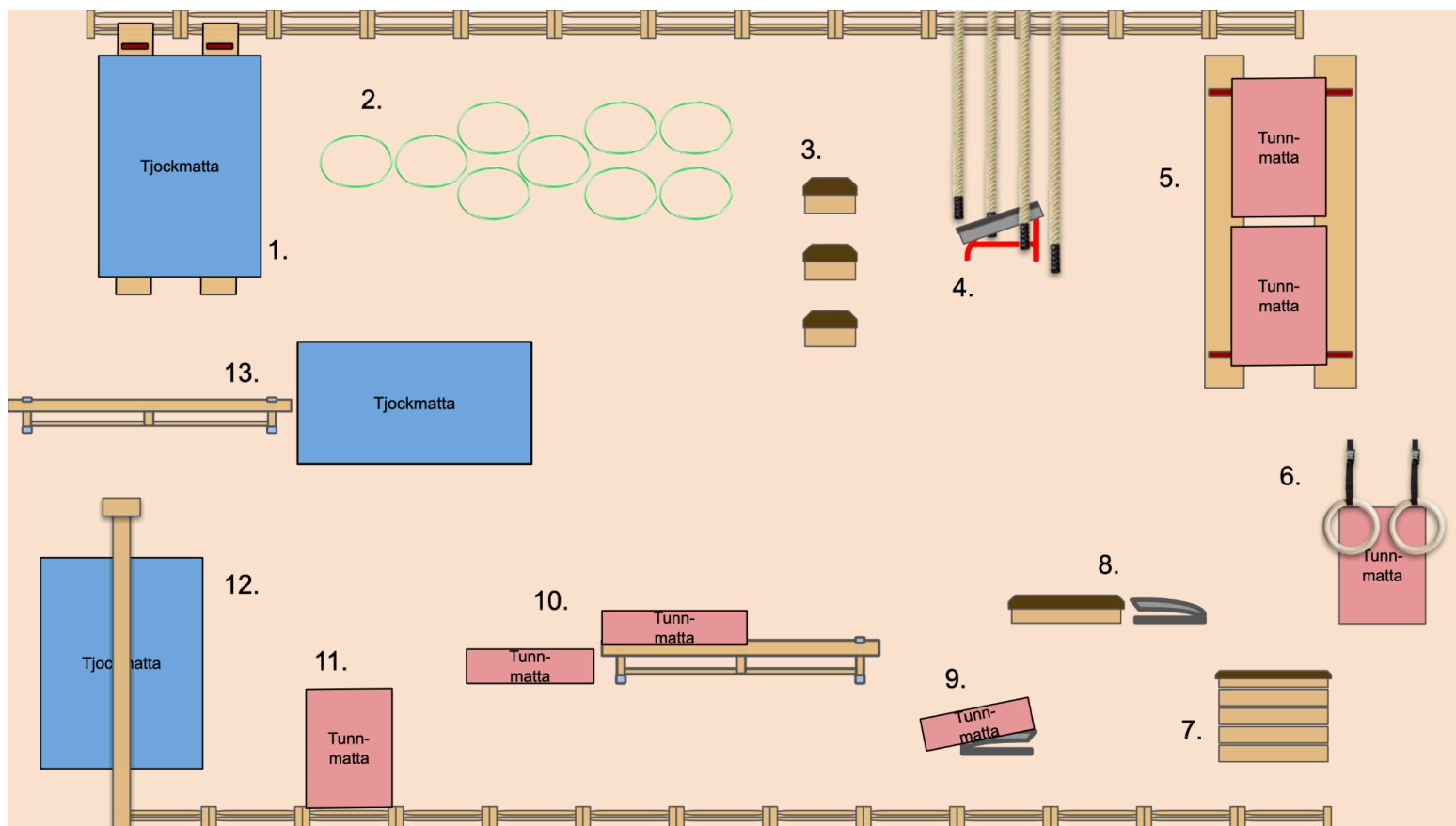
Träningstillfälle 7 & 8



	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	Tunnmatta mot ribbstol	Bygga tak	Öva inför handstående (1)
2:	Tunnmatta	Gunga Skalman	Inför (2) och (8)
3:	Hög plint med tjockmatta bakom	Ljushopp ner för plint och landa motorcykel i tjockmattan	Övar landning genom att böja på knä, höft och fot. Målet är att landa motorcykel (5)
4:	Satsbräda mot ribbstol	Håll i ribbstolen och hoppa spänsthopp (hoppa så högt du kan) i satsbrädan	Gymnasten lär sig trycka ifrån med benen i satsbrädan (5)
5:	Hög bom med tjockmatta under	Klättra: - Klättra med fötterna ihop om de kan klättra - Klättra i gruppering eller sträckt	Öva styrka, koordination inför grundpositionerna (8)

6:	Uppochnedvänd bänk	Balansgång	Öva balans
7:	Bänk placerad på snedden vid ett sträck i golvet	Gymnasten placerar händerna på sträcket och fötterna på bänken – går nu längs med sträcket så långt det går	Styrka i armar (1+4)
8:	1 bänk placerad högt upp i ribbstol	Ligg med mage på bänken och händerna placerade i golvet. Pressa upp axlarna.	Styrka i armarna, spänning i kroppen (1)
9:	Pallplint med tunnmatta nedan	Knäna på pallplinten, händerna på tunnmattan och utför kullerbytta nedför. Placera en ärtpåse vid fötterna om det är svårt att hålla ihop dem.	Kullerbytta (2)
10:	Rockringar	Hoppa hage i en rockringsbana. Avsluta med 2 + 2 rockringar	Lära sig inhoppet inför de olika hoppmomenten (5)
11:	Trampett placerad mellan 2 stycken rep ev. plintlock under trampetten för att få den plan	Stå på trampetten, håll i repen och öva på att hoppa i trampetten. Säkerställ att gymnasten har fötterna ihop och använder benen genom att sträcka ut dem i hoppet.	Öva att hoppa jämfota. (5)
12:	Plintdel framför en bakvänd-trampett och tjockmatta	Stå på plinten, hoppa i trampetten och försöka att utföra ett ljushopp upp i luften och landa i tjockmattan.	Öva koordination och att hoppa jämfota. (5)
13:	Satsbräda framför pallplint	Springa på golvet, hoppa på satsbrädan och landa på pallplinten	Sätta ihop momenten springa + hoppa (5)

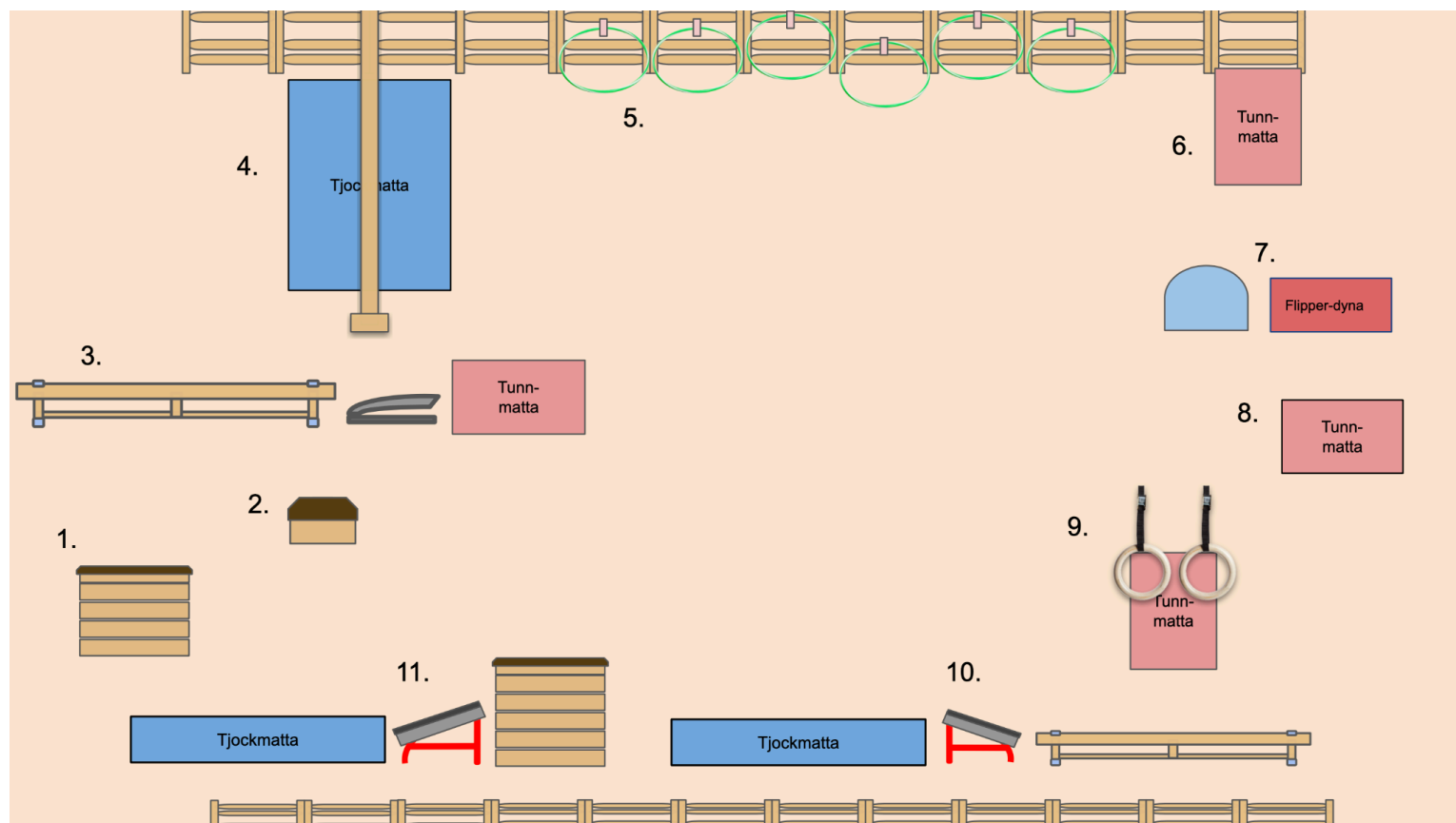
Träningstillfälle 9 & 10



	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	Lutande plan: 2 bänkar fästa upp i ribbstol med tjockmatta ovanpå	Rulla stock eller kullerbytta ner för lutande plan	Öva rullning för dem som inte vågar utföra kullerbytta. Kullerbytta för dem som vågar (2)
2:	Rockringar	Hoppa hage i en rockringsbana. Avsluta med 2 + 2 rockringar	Lära sig inhoppet inför de olika hoppmomenten (5)
3:	2 eller fler pallplintar (kan ersättas med plintplock)	Hoppa upp och ner på pallplinten.	Öva jämfotahopp uppför och nerför samt landning (5+6)
4:	Trampett placerad mellan 2 stycken rep ev. plintlock under trampetten för att få den plan	Stå på trampetten, håll i repen och öva att hoppa i trampetten. Säkerställ att gymnasten har fötterna ihop och använder benen genom att sträcka ut dem i hoppet.	Öva att hoppa jämfota. (5)

5:	2 bänkar med tunnmatta över	Kryp under	Koordination och smidighet
6:	Ringar med tunnmatta under	Häng i ringarna och försök att gruppera upp i hängande. För dem som kan hålla längre stund: prova att räkna tiden.	Öva styrka inför grundpositionerna (8)
7:	Plintdel på 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 (1)
8:	Satsbräda med plintlock bakom	1 fot på främre delen av satsbrädan och 1 fot på bakre – utför uppspark med pass för handstående	(1)
9:	Satsbräda med tunnmatta över	Kullerbytta med pass i litet lut.	(2)
10:	2 bänkar med litet mellanrum. Placera 1 tunnmatta uppe på bänkarna. Placera också 1 tunnmatta nedanför bänkarna	Ligga på rygg med rak kropp uppe på tunnmattan som är placerad på bänkarna och huvudet fritt utanför tunnmattan. Gymnasten grupperar in och sätter händerna på bänken genom en bakåtkullerbytta och landar med fötterna nere på tunnmattan som är placerad på golvet.	Öva att gå bakåt inför bakåtkullerbytta (3)
11:	Ribbstol	Häng i gruppering och pikering	(8)
12:	Låg bom med tjockmatta under	Balansgång	Balans
13:	Bänk framför tjockmatta	Spring på bänken och hoppa jämfota i tjockmattan. Landa som ett ljus!	Öva inhop (5)

Träningstillfälle 11 & 12



	Vad:	Hur:	Varför / övar:
1:	Plintdel på 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 (1)
2:	Pallplint och golv	Placera fötterna på pallplinten och "plocka löss"	Övar starka armar och våga klättra högt upp med fötterna. (1)
3:	Satsbräda med bänk framför och tunnmatte bakom	Spring på golvet, hoppa på satsbrädan och landa på tunnmatte.	(5)
4:	Låg bom med tjockmatte under	Balansgång	Balans
5:	Rockringar fästa huller om buller i ribbstolar	Gymnasten klättrar genom rockringarna	Styrka i armar och koordination

6:	Tunnmatta framför ribbstol med ärtpåsar	Gymnasten bygger tak med en ärtpåse lagd på ryggen. Den ska klättra så högt med fötterna att ärtpåsen ramlar av.	Styrka i armar och (1)
7:	Voltkudde med flipperdyna bakom	Lägg dig på mage på voltkudden och händerna i golvet. Utför kullerbytta ner på flipperdynan	Raka armarna inför kullerbyttan och spänning i hela kroppen (2)
8:	Tunnmatta	Fölsparkar: gymnasten placerar händerna på tunnmatte och sparkar med fötterna upp i luften	Inför (1+4)
9:	Låga ringar med tunnmatte under	Häng i ringarna på raka armar och försök att lyfta fötterna	Styrka (8)
10:	Bänk, trampett och tjockmatte bakom	Spring på bänken hoppa på trampetten och landa i tjockmattan	(5)
11:	Plint med trampett och tjockmatte bakom	Stå på plinten och hoppa i trampetten och landa i tjockmattan	(5)

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.