

## NIVÅINDELNING MED FOKUS - B1

|                    |              |                                       |                                                                                                                 |
|--------------------|--------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nivå B<br>Termin 1 | Matta        | 10. Handstående                       | Gymnasten utvecklar handstående och har som mål att kunna stå någon/några sekunder fritt.                       |
|                    |              | 11. Hjula                             | Gymnasten utmanas i sin hjulning för att få den rak på linje och utförs i lod.                                  |
|                    |              | 12. Rondat                            | Gymnasten utvecklar detta från hjulning och lär sig få ihop benen.                                              |
|                    |              | 13. Flickisgrunder                    | Gymnasten utmanas i att hoppa bakåt till rygg och gå bakåt genom olika stödjövningar ut till spannung.          |
|                    |              | 14. Handvoltsgrunder                  | Gymnasten utmanas i att sparka upp mot händer och bibehålla spänning genom hela rörelsen till fall i tjockmatta |
|                    | Hopp         | 15. Hög kullerbytta                   | Att kunna få höjd i sina hopp inför kullerbytta och inför volt i rygg.                                          |
|                    |              | 16. Landningsträning inför olika hopp | Att lära gymnasten landa motorcykel och böja knäna                                                              |
|                    | Dans         | 17. Enklare danssteg                  | Att introducera lekar med musik och rörelser genom härmaövningar.                                               |
|                    | Alla redskap | 18. Grundpositioner                   | Gymnasten ska kunna bibehålla grundpositionerna i minst 3-5 sek.                                                |
|                    |              | 19. 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](#)

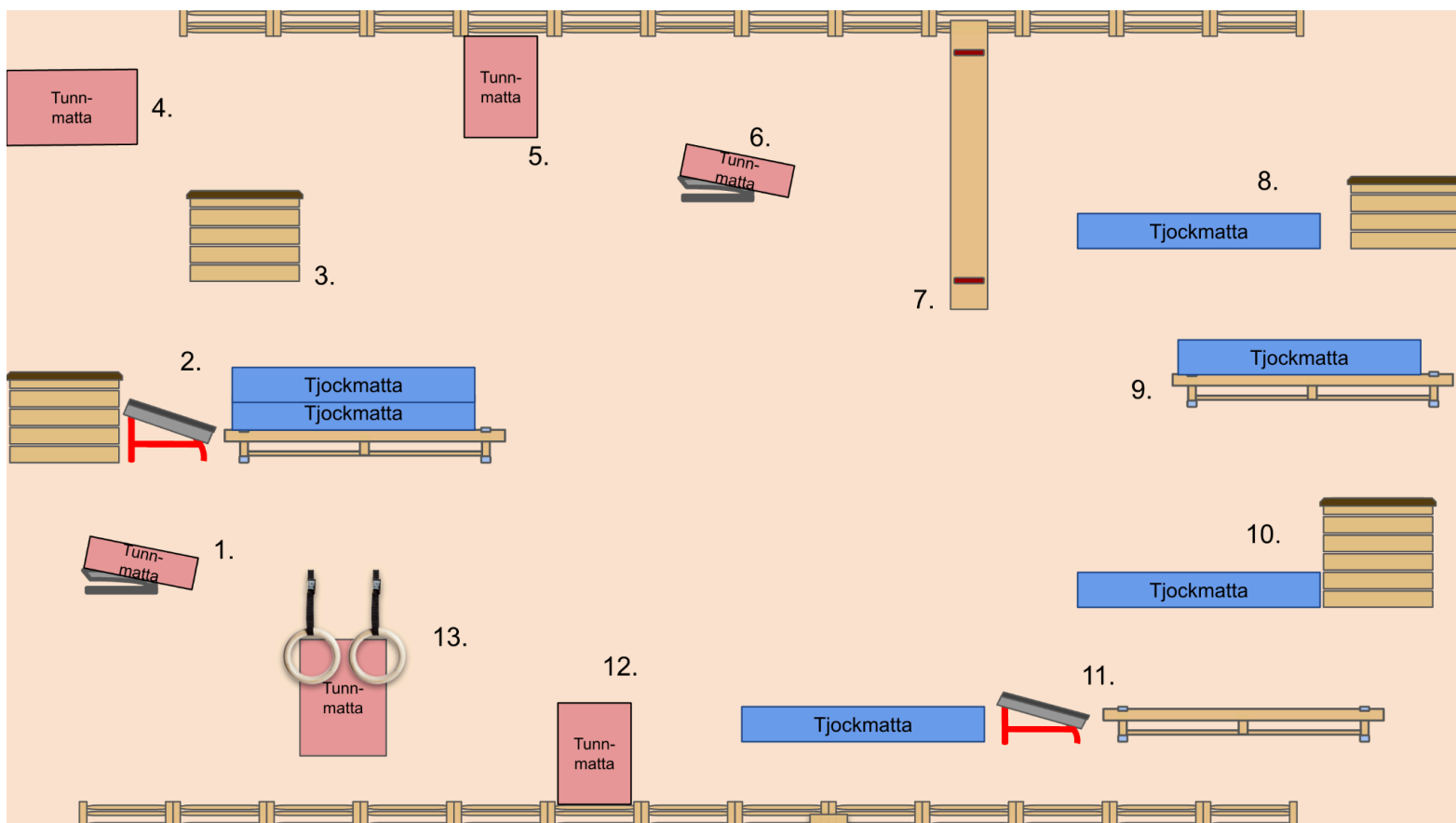
## 3. Teknikbana

- 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

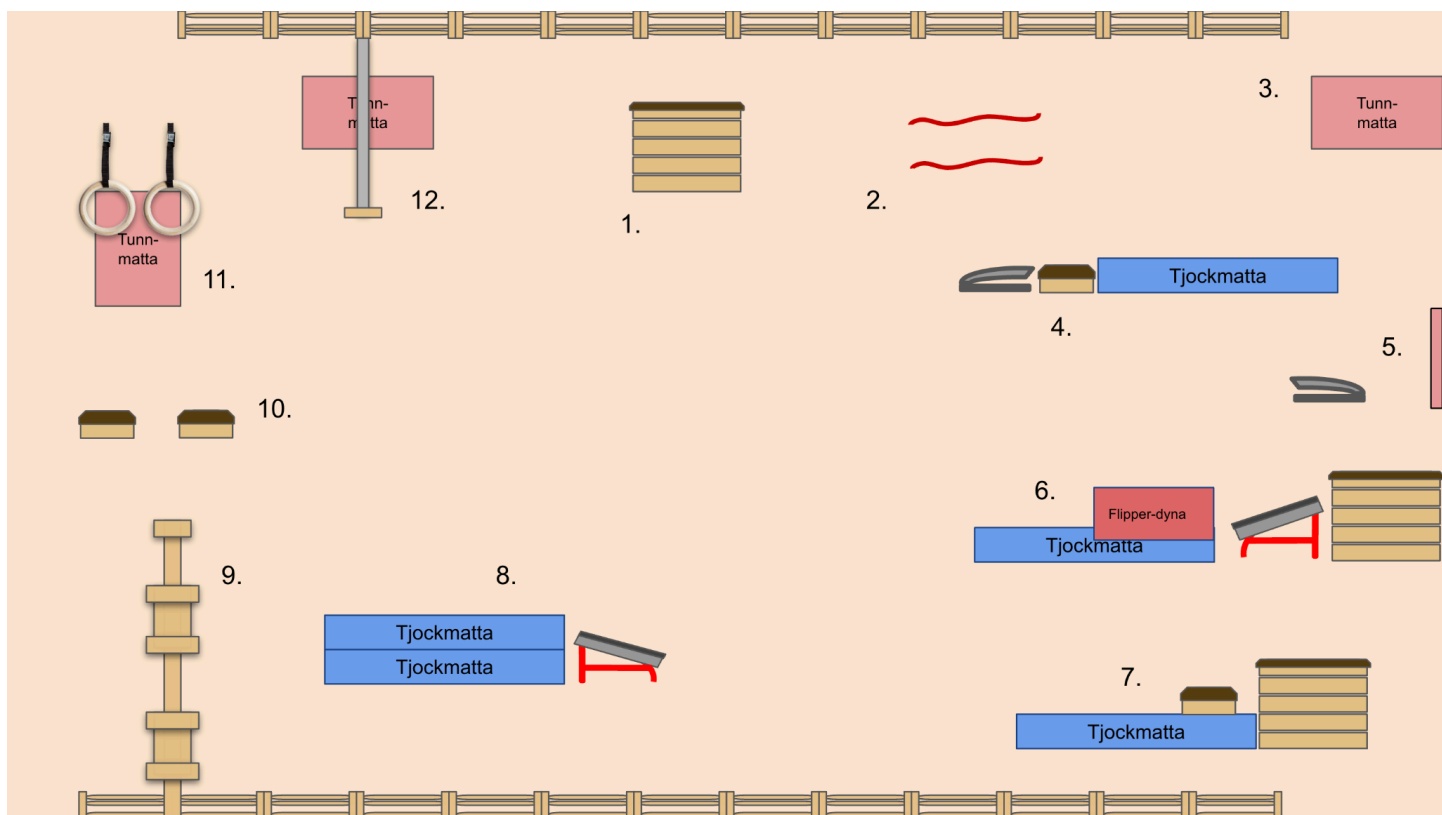
## Träningstillfälle 1 & 2



|    | Vad:                                                                           | Hur:                                                                                                                         | Varför / övar:                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1: | Satsbräda + tunnmatte över                                                     | Bakåtkullerbytta ner för lutande plan                                                                                        | Forts på bakåtkullerbytta (3)                             |
| 2: | Plintdel + bakvändtrampett och mellanhög tjockmatte (2 bänkar + 2 tjockmattor) | Stå på plinten, hoppa i trampetten och utföra ett ljushopp upp i luften och landa i tjockmattan.                             | Öva ljushopp och att hoppa jämfota samt landning. (5)     |
| 3: | Plintdel 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 (10) |
| 4: | Tunnmatte + vägg                                                               | Uppspark till handstående mot vägg                                                                                           | (10)                                                      |
| 5: | Tunnmatte + ribbstol                                                           | Bygg tak med magen helt in till ribbstolen och utför sedan en kullerbytta ner.                                               | (10+18)                                                   |

|     |                                                                      |                                                                                           |                                                                                       |
|-----|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 6:  | Satsbräda + tunnmatta över + handmarkering (ex. tejp eller gatkrita) | Hjula i litet lut och placera händerna på markeringen.                                    | (11)                                                                                  |
| 7:  | 1 bänk (högt) + ribbstol                                             | Hjula med magen mot bänken                                                                | Styrka i armarna, spänning i kroppen (11)                                             |
| 8:  | Plintdel ca 4 delar + tjockmatta bakom                               | Flickis till spannung                                                                     | Öva att gå bakåt inför flickis (13) och landa i spannung (18)                         |
| 9:  | Tjockmatta x 2 eller bygga något under tjockmattan                   | Hoppa bak till flickis, landa spänd på rygg                                               | Öva att hoppa bakåt till flickis (13) och landa på rygg                               |
| 10: | Hög plint + tjockmatta                                               | Ljushopp ner för plint och landa motorcykel i tjockmattan                                 | Övar landning genom att böja på knä, höft och fot. Målet är att landa motorcykel (16) |
| 11: | Bänk + trampett + tjockmatta                                         | Spring på bänken hoppa ljushopp i trampetten och landa i tjockmattan                      | Ljushopp och landning (16)                                                            |
| 12: | Ribbstol                                                             | Häng i <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppering</li> <li>• Pikering</li> </ul> | (18)                                                                                  |
| 13: | Ringar + tunnmatta                                                   | Volta <ul style="list-style-type: none"> <li>• Framåt</li> <li>• Bakåt</li> </ul>         | (18)                                                                                  |

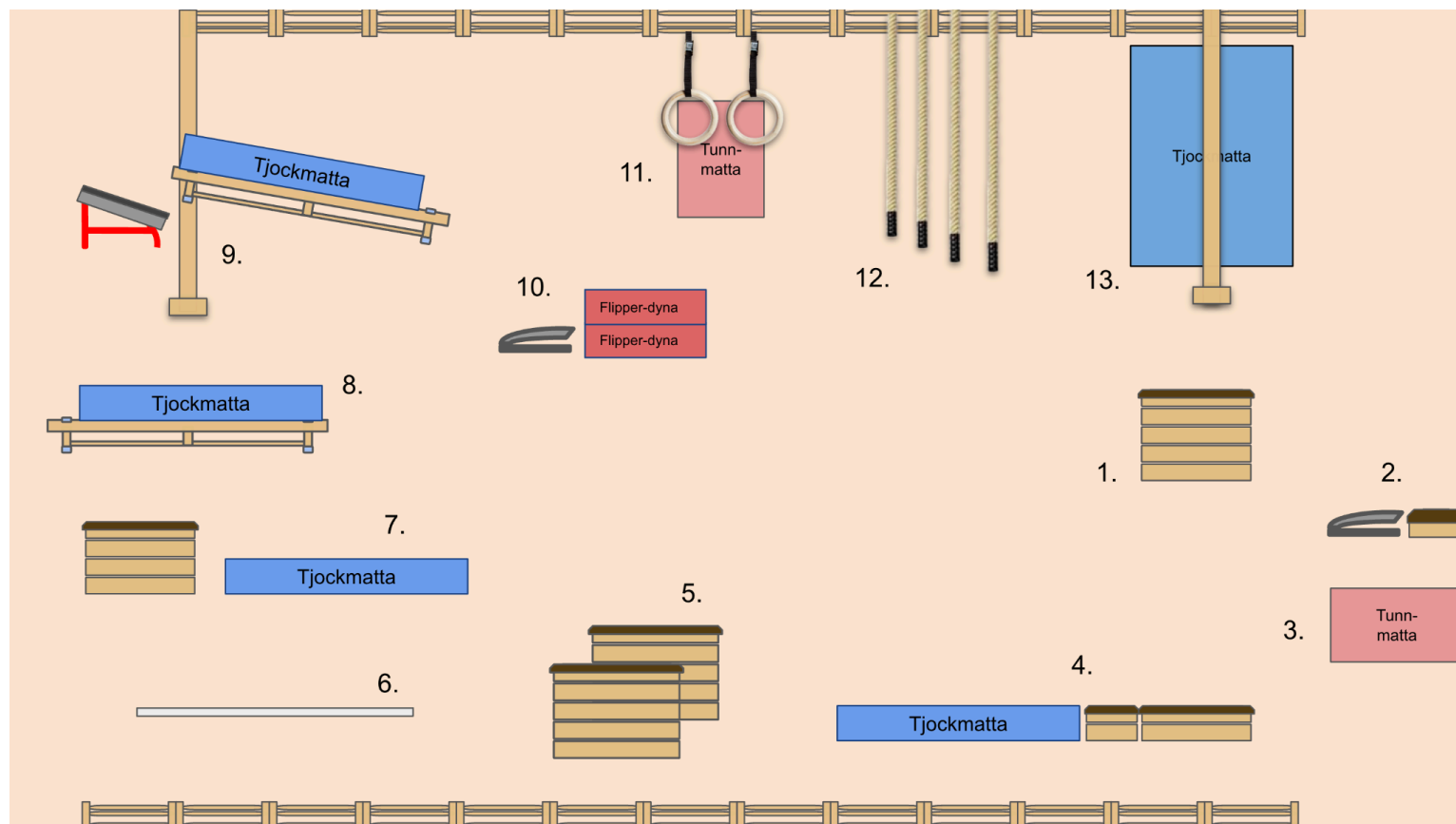
## Träningstillfälle 3 & 4



|    | 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 (10)                                         |
| 2: | 2 hopprep (med mellanrum)                                        | Hjula mellan hopprepen                                                                                                                                        | (11)                                                        |
| 3: | Tunnmatta + vägg                                                 | Uppspark till handstående mot vägg - "hjula ner"                                                                                                              | Uppspark inför hjulning och hjulning (11)                   |
| 4: | Satsbräda + plintlock + tjockmatta                               | 1 steg på satsbrädan, uppspark till händer på plintlocket och fall spik ner i tjockmattan                                                                     | Handstående uppspark (10) inför (14)                        |
| 5: | Bakvänd satsbräda + liten golvyta + tunnmatte uppställd mot vägg | Gymnasten står på satsbrädans studsigaste del, tar ett steg fram med foten på satsbrädans, sätter händerna i golvet och sparkar upp i handstående mot väggen. | Handstående med hjälp i benspark. Detta inför handvolt (14) |

|     |                                                                  |                                                                                                                                                      |                                                               |
|-----|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 6:  | Plint + bakvänd trampett + tjockmatta med en flipperdyna uppe på | Hoppa upp <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ljushopp upp</li> <li>• Kullerbytta upp</li> <li>• Hög kullerbytta upp</li> </ul>                 | Övar att hoppa och göra hög kullerbytta (15)                  |
| 7:  | Plint + tjockmatta + pallplint (placerad uppe på tjockmattan)    | Stå på plinten och hoppa ljushopp. Landa på pallplinten genom att böja i knäna.                                                                      | Övar blickpunkt för landning samt balans inför landning. (16) |
| 8:  | Trampett + hög landningsbädd                                     | Spring, hoppa i trampetten och ljushopp upp i tjockmattan                                                                                            | (16)                                                          |
| 9:  | Bom + bomsadlar                                                  | Häng mellan bomsadlarna och försök att utföra gruppering och pikering                                                                                | (18)                                                          |
| 10: | 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 (18)                 |
| 11: | Ringar + tunnmatta                                               | Häng i ringarna och prova hänga upp-och-ner i grupperad eller pikerad position                                                                       | Spänning i hela kroppen (18)                                  |
| 12: | Räck + tunnmatta                                                 | Hoppa upp och gör: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kullerbytta ner i slowmotion</li> <li>• Pikerad kullerbytta ner i slow motion</li> </ul> | Styrka och kroppskontroll (18)                                |

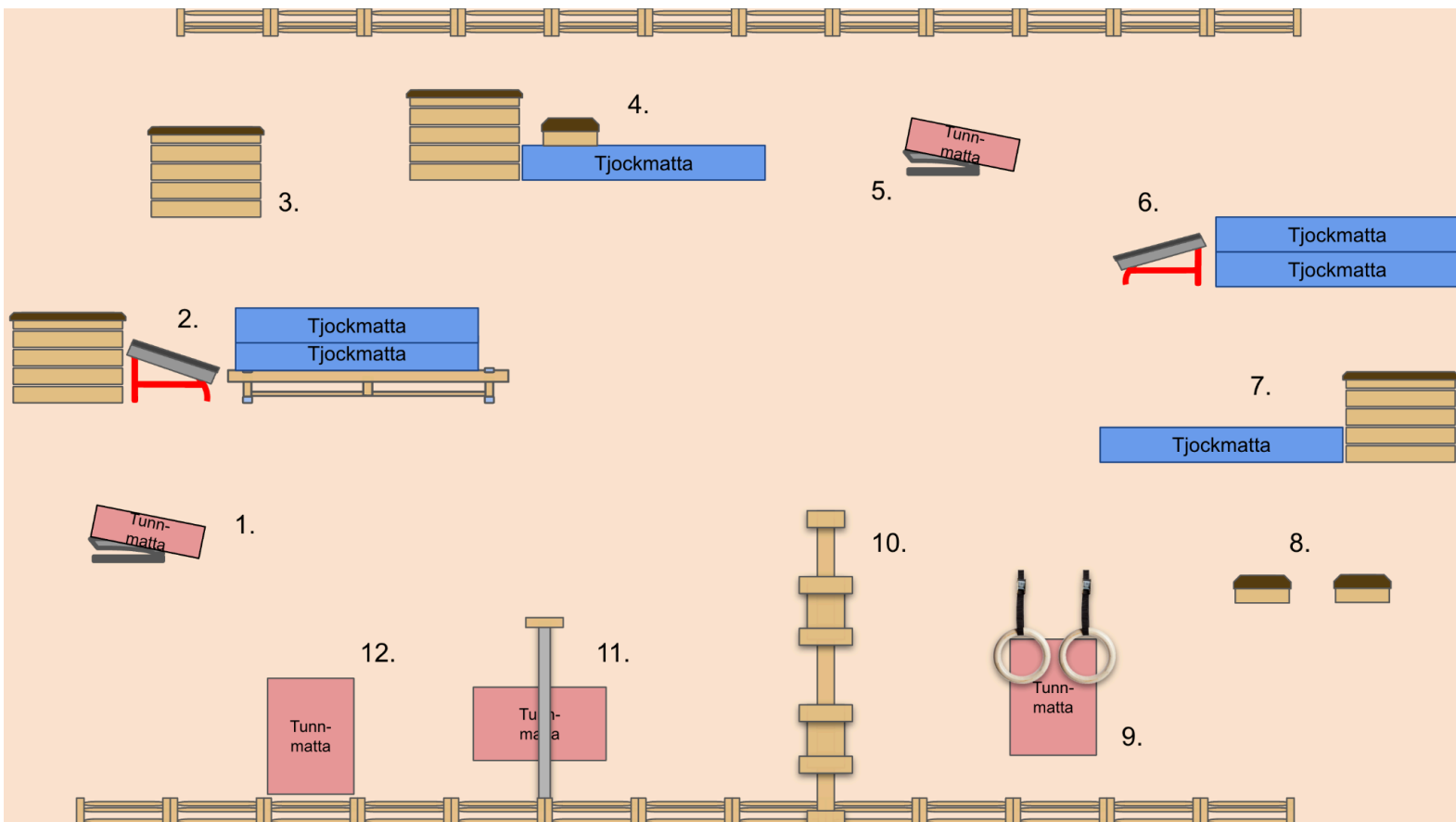
## Träningstillfälle 5 & 6



|    | 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 (10) |
| 2: | Satsbräda + plintlock                                                               | Uppspark till händer                                                                    | (10) inför (14)                            |
| 3: | Tunnmatta + vägg                                                                    | Uppspark till handstående mot vägg                                                      | (10)                                       |
| 4: | 2 delar av 2 plintar + tjockmatta bakom                                             | Uppspark fall spik                                                                      | Handstående uppspark (10) inför (14)       |
| 5: | 2 höga plintar                                                                      | Gå spikgång med händerna uppe på plintarna                                              | (10 +18)                                   |
| 6: | Sträck i golvet (finns inget rita med gatukrita eller sätt ut tejpbitar som sträck) | Hjula på sträck                                                                         | (11)                                       |

|     |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 7:  | Plintdel (ca 4-5 delar) + tjockmatta                                                      | Flickis till spannung                                                                                                                                                                                                                                                                | Öva att gå bakåt inför flickis (13) och landa i spannung (18)         |
| 8:  | Tjockmatta x 2 eller bygga något under tjockmattan                                        | Hoppa bak till flickis, landa spänd på rygg                                                                                                                                                                                                                                          | Öva att hoppa bakåt till flickis (13) och landa på rygg               |
| 9:  | Bakvänd trampett med lutande plan bakom (plintdel/bom och bänkar bakom med tjockmatta på) | Hoppa i trampetten och utför kullerbytta upp i tjockmattan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kullerbytta med pass</li> <li>• Kullerbytta själv</li> <li>• Kullerbytta över arm</li> <li>• Hög kullerbytta utan arm</li> </ul>                                                | (15)                                                                  |
| 10: | Satsbräda + 2 flipperdynor                                                                | Spring på golvet, hoppa i satsbrädan och utför kullerbytta upp i flipperdynan. Anpassa nivå efter gymnast: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kullerbytta med pass</li> <li>• Kullerbytta själv</li> <li>• Kullerbytta över arm</li> <li>• Hög kullerbytta utan arm</li> </ul> | Lära gymnasten sätta ihop momenten springa + hoppa + kullerbytta (15) |
| 11: | Höga ringar + tunnmatta                                                                   | Häng i ringarna med spänning i hela kroppen. Släpp taget av ringarna och landa motorcykel på tunnmattan.                                                                                                                                                                             | Övar landning (16)                                                    |
| 12: | Rep                                                                                       | Klättra upp i repen. Utmana: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klättra med benen ihop</li> </ul>                                                                                                                                                                              | Styrka i armar och kropp                                              |
| 13: | Bom + tjockmatta                                                                          | Balansgång. Utmana på olika sätt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gå framåt</li> <li>• Gå framåt på tå</li> <li>• Gå med tådipp</li> <li>• Gå på sidan</li> <li>• Prova att snurra</li> <li>• Gå baklänges</li> </ul>                                                       | Balans och koordination                                               |

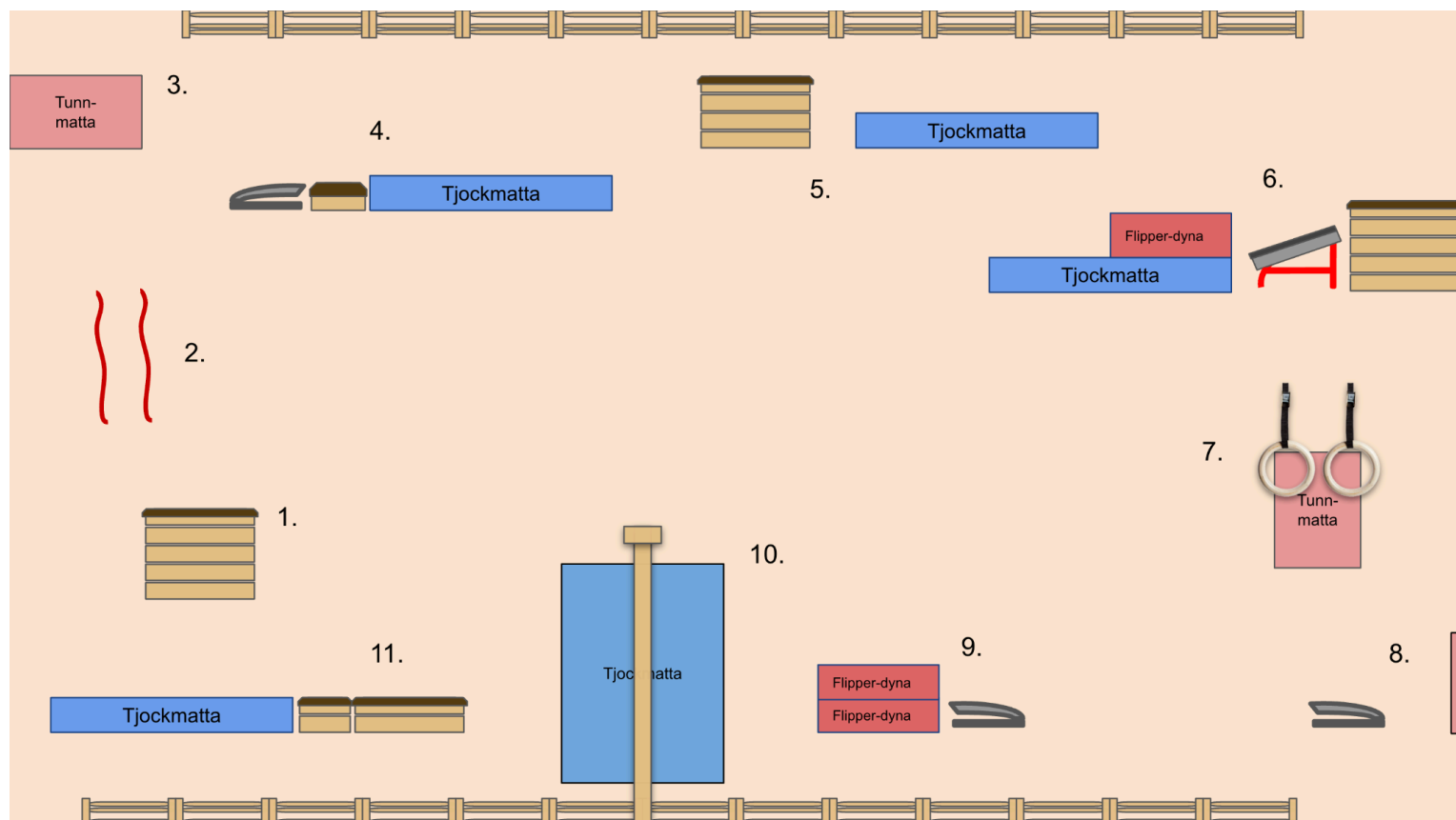
## Träningstillfälle 7 & 8



|    | Vad:                                                                            | Hur:                                                                                                                            | Varför / över:                                                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1: | Satsbräda + tunnmatte över                                                      | Bakåtkullerbytta ner för lutande plan                                                                                           | Forts på bakåtkullerbytta (3)                                 |
| 2: | Plintdel + bakvänd trampett och mellanhög tjockmatte (2 bänkar + 2 tjockmattor) | Stå på plinten, hoppa i trampetten och utföra ett ljushopp upp i luften och landa i tjockmattan.                                | Öva ljushopp och att hoppa jämfota samt landning. (5)         |
| 3: | 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 (10)                                           |
| 4: | Plint + tjockmatte + pallplint (placerad uppe på tjockmattan)                   | Stå på plinten och hoppa ljushopp. Landa på pallplinten genom att böja på knäna.                                                | Övar blickpunkt för landning samt balans inför landning. (16) |

|     |                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                       |
|-----|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 5:  | Satsbräda + tunnmatta över + handmarkering (ex. tejp eller gatkrita) | Hjula i litet lut och placera händerna på markeringen.                                                                                               | (11)                                                                                  |
| 6:  | Trampett + hög landningsbädd                                         | Spring, hoppa i trampetten och ljushopp upp i tjockmattan                                                                                            | (16)                                                                                  |
| 7:  | Hög plint + tjockmatta                                               | Ljushopp ner för plint och landa motorcykel i tjockmattan                                                                                            | Övar landning genom att böja på knä, höft och fot. Målet är att landa motorcykel (16) |
| 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 (18)                                         |
| 9:  | Ringar + tunnmatta                                                   | Volta <ul style="list-style-type: none"> <li>• Framåt</li> <li>• Bakåt</li> </ul>                                                                    | (18)                                                                                  |
| 10: | Bom + bomsadlar                                                      | Häng mellan bomsadlarna och försök att utföra gruppering och pikering                                                                                | (18)                                                                                  |
| 11: | Räck + tunnmatta                                                     | Hoppa upp och gör: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kullerbytta ner i slowmotion</li> <li>• Pikerad kullerbytta ner i slow motion</li> </ul> | Styrka och kroppskontroll (18)                                                        |
| 12: | Ribbstol                                                             | Häng i <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppering</li> <li>• Pikering</li> </ul>                                                            | (18)                                                                                  |

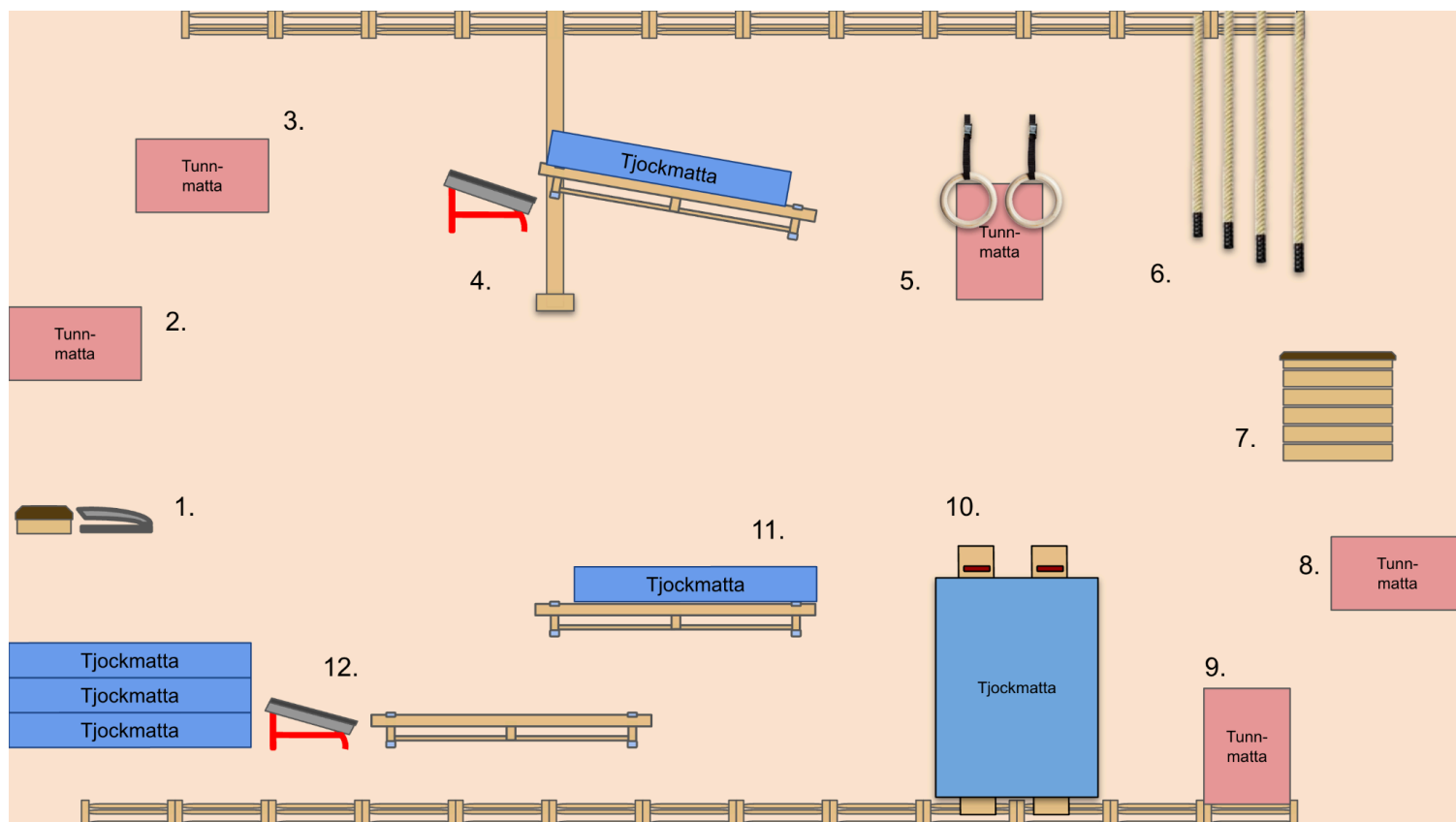
## Träningstillfälle 9 & 10



|    | 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 (10)                    |
| 2: | 2 hopprep (med mellanrum)            | Hjula mellan hopprepen                                                                    | (11)                                                          |
| 3: | Tunnmatta + vägg                     | Uppspark till handstående mot vägg - "hjula ner"                                          | Uppspark inför hjulning och hjulning (11)                     |
| 4: | Satsbräda + plintlock + tjockmatta   | 1 steg på satsbrädan, uppspark till händer på plintlocket och fall spik ner i tjockmattan | Handstående uppspark (10) inför (14)                          |
| 5: | Plintdel (ca 4-5 delar) + tjockmatta | Flickis till spannung                                                                     | Öva att gå bakåt inför flickis (13) och landa i spannung (18) |

|     |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                       |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 6:  | Bakvänd trampett med hög landning<br>(plint, trampett, tjockmatta med en flipperdyna uppe på | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ljushopp upp</li> <li>• Kullerbytta upp</li> <li>• Hög kullerbytta upp</li> </ul>                                                                                                                                                           | Övar att hoppa och göra hög kullerbytta (15)                          |
| 7:  | Ringar + tunnmatta                                                                           | Häng i ringarna och prova i grupperad eller pikerad position                                                                                                                                                                                                                         | Spänning i hela kroppen (18)                                          |
| 8:  | Bakvänd satsbräda + liten golvyta + tunnmatta uppställd mot vägg                             | Gymnasten står på satsbrädans studsigaste del, tar ett steg fram med foten på satsbrädans, sätter händerna i golvet och sparkar upp i handstående mot väggen.                                                                                                                        | Handstående med hjälp i benspark. Detta inför handvolt (14)           |
| 9:  | Satsbräda + 2 flipperdynor                                                                   | Spring på golvet, hoppa i satsbrädan och utför kullerbytta upp i flipperdynan. Anpassa nivå efter gymnast: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kullerbytta med pass</li> <li>• Kullerbytta själv</li> <li>• Kullerbytta över arm</li> <li>• Hög kullerbytta utan arm</li> </ul> | Lära gymnasten sätta ihop momenten springa + hoppa + kullerbytta (15) |
| 10: | Bom + tjockmatta                                                                             | Balansgång – utmana på olika sätt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gå framåt</li> <li>• Gå framåt på tå</li> <li>• Gå med tådipp</li> <li>• Gå på sidan</li> <li>• Prova att snurra</li> <li>• Gå baklänges</li> </ul>                                                      | Balans och koordination                                               |
| 11: | 2 delar av 2 plintar höga + tjockmatta bakom                                                 | Uppspark - handstående - fall till rygg                                                                                                                                                                                                                                              | Handstående uppspark (10) (14)                                        |

## Träningstillfälle 11 & 12



|    | Vad:                                                                                                       | Hur:                                                                                                                                                                                                                                                  | Varför / övar:     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1: | Satsbräda + plintlock                                                                                      | Uppspark till händer                                                                                                                                                                                                                                  | (10) inför (14)    |
| 2: | Tunnmatta + vägg                                                                                           | Uppspark till handstående mot vägg                                                                                                                                                                                                                    | (10)               |
| 3: | Tunnmatta                                                                                                  | Rondat                                                                                                                                                                                                                                                | (13)               |
| 4: | Bakvänd trampett med lutande plan bakom: Lutande plan med plintdel/bom och bänkar bakom med tjockmatta på. | Spring på bänk, hoppa i trampetten och utför kullerbytta upp i tjockmattan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kullerbytta med pass</li> <li>• Kullerbytta själv</li> <li>• Kullerbytta över arm</li> <li>• Hög kullerbytta utan arm</li> </ul> | (15)               |
| 5: | Höga ringar + tunnmatte                                                                                    | Häng i ringarna med spänning i hela kroppen. Släpp taget av ringarna och landa motorcykel på tunnmatte.                                                                                                                                               | Övar landning (16) |

|     |                                                    |                                                                                                                              |                                                           |
|-----|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 6:  | Rep                                                | Klättra upp i repen. Utmana: <ul style="list-style-type: none"> <li>Klättra med benen ihop</li> </ul>                        | Styrka i armar och kropp                                  |
| 7:  | Plintdel 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 (10) |
| 8:  | Tunnmatta + vägg                                   | Uppspark till handstående mot vägg                                                                                           | (10)                                                      |
| 9:  | Tunnmatta + ribbstol                               | Bygg tak med magen helt in till ribbstolen och utför sedan en kullerbytta ner.                                               | (10+18)                                                   |
| 10: | Lutande plan                                       | Flickis                                                                                                                      | (13)                                                      |
| 11: | Tjockmatta x 2 eller bygga något under tjockmattan | Hoppa bak till flickis, landa spänd på rygg                                                                                  | Öva att hoppa bakåt till flickis (13) och landa på rygg   |
| 12: | Bänk + trampett + hög landningsbädd                | Spring och hoppa i trampetten. Hög kullerbytta.                                                                              | Ljushopp och landning (16)                                |

## 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.