

BARNGYMNASTIK DACKEGYMNASTERNA

Gymnastikens grunder

Grundformerna:

stödja, rulla, åla, krypa, balansera, gå, springa, hoppa, hänga, kasta, fånga, klättra

Att tänka på vid träningen:

Träna barnens motoriska utveckling

Träna barnets rumsuppfattning

Sociala utvecklingen

Träna sinnes utvecklingen

Begrepp

Barnen ska ha roligt

Arbeta efter tema

Förslag på lektionsupplägg:

Inledning 1-2 lekar eller dans

Samling/Framplockning En ledare håller en samling med barnen och de andra ledarna/föräldrarna plockar fram redskapen

Redskapsbana/stationer En redskapsbana eller stationer där vi tränar på grundformerna och motorik.

Avslutning 1-2 lekar eller nedvarvning

Samlingslekar:

- Gör si gör så

- Hunden och benet

- Sitt i en ring och om ett påstående stämmer in på dig så springer du ett varv runt ringen. Ex. alla som har ett syskon, alla som har ett husdjur, alla som gillar pannkakor, alla som har en rosa tandborste

- Tjänjningsövningar

Förslag på 10 lektioner

1. YRKEN

Inledning

1. Namnlek. Rulla boll mellan varandra, säg namnet och rulla vidare till nästa barn
2. Taxibilar kör runt i salen. Använd papper/flaggor i färgerna röd, blå, grön, gul och svart. Färgerna visar vad barnen ska göra.

Grön = bilarna kör

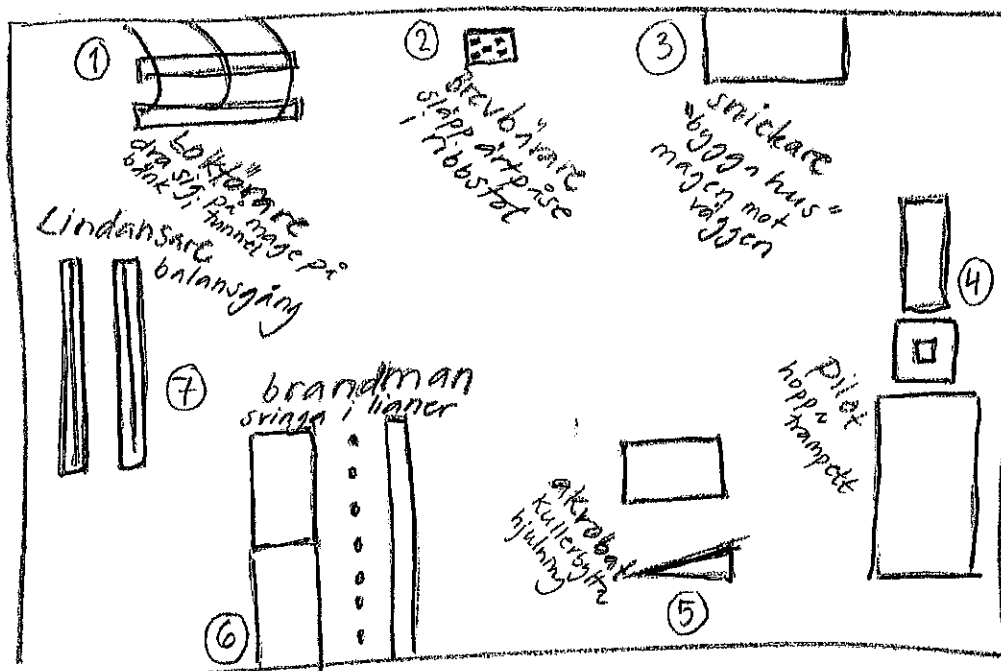
Röd = bilarna stannar och står still

Blå = bilarna ska tvättas. De lägger sig ner på golvet och rullar

Gul = bilen har fått punktering. Hoppa på ett ben till verkstaden (ena hörnet av salen)

Svart = det blir natt och bilarna kör och parkerar i garaget (utmed ena sidan i salen)

Redskapsbana



- ① 2 bänkar
2 små mattor

- ② 1 plint
ca 5 ärtpåsar

- ③ 1 liten matta
mot vägg/ribsstol

- ④ plint (5 delar)
trampett (bakvänd)
tjockmatta

- ⑤ liten matta
liten matta på
satsbräda

- ⑥ 1 bänk
2 små mattor
lianer

- ⑦ 2 upponer-
vända bänkar

Avslutning

1. Sjuksköterskan plåstrar om. Två ledare har varsin ärtpåse i handen som är en getinggadd. Om ärtpåsen nuddar barnet får de ett getingstick och ska hålla sin hand på det. De springer till sjuksköterskorna som finns på en matta på ena sidan av salen. Där visar de sitt getingstick och blir omplåstrade (klappade). Därefter är de fria att springa i igen.

2. Leksaksaffären

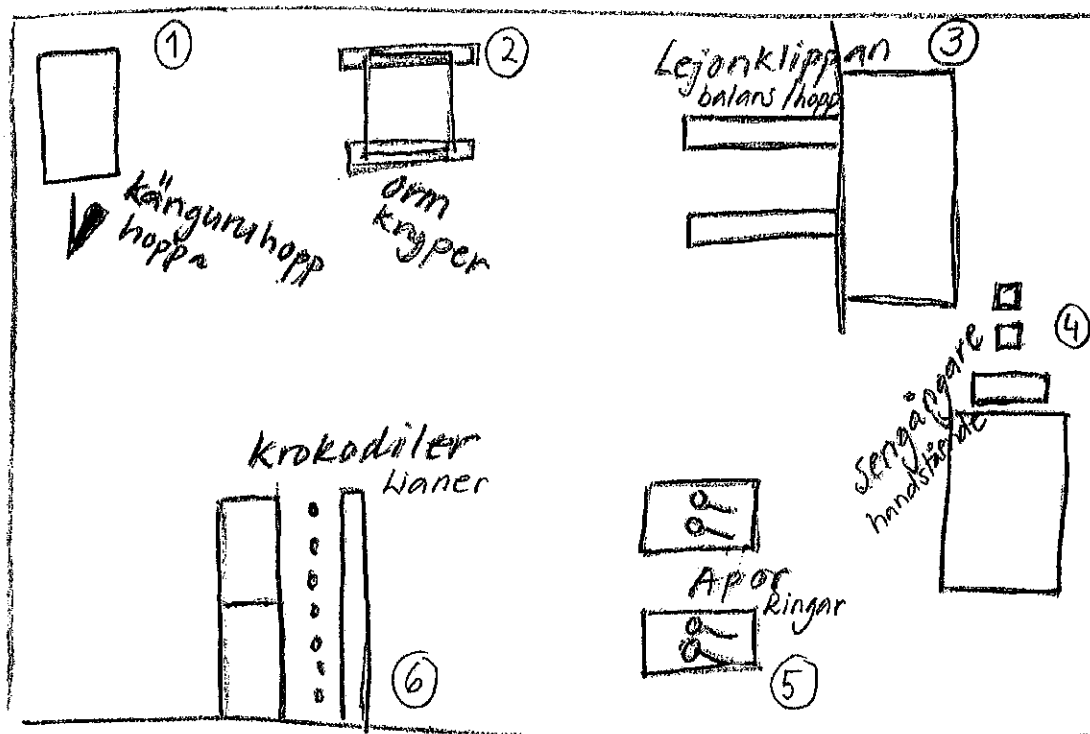
Ställ två/tre plintar ca två meter ifrån ena kortsidan i salen. Ett par ledare gömmer sig bakom plintarna och barnen ställer sig ut med den andra kortsidan. Barnen springer fram och knackar på plintarna och frågar om det är öppet eller stängt. Om det är öppet säger ledarna vilken leksak de ska hämta på vägen tillbaka till väggen igen. Förslag: Racerbil, ballerina, studsboll, flygplan, robot, dinosaurie, nallebjörn. Om det är stängt ska ledarna försöka fånga barnen som springer tillbaka till väggen. De som blir tagna får vara med och jobba i leksaksaffären (gömmar sig bakom plintarna).

2. SAFARI

Inledning

1. Namnlek. Rulla boll mellan varandra, säg namnet och rulla vidare till nästa barn
2. Kom alla våra safaridjur. Barnen står vid ena kortsidan och en ledare står vid andra. Ledaren ropar – Kom alla mina safaridjur! Barnen ropar – Som vad då? Ledaren säger ett djur som barnen ska härma på väg till andra kortsidan. Ledaren byter samtidigt sida och sedan upprepar man detta.
Förslag på djur: Lejon, apa, orm, elefant, känguru, gepard

Redskapsbana



① Liten matta
satsbräda

② 2 bänkar
1 liten matta

③ 2 bänkar
lutar mot bänken
hoppa ner i
tjockmatta

④ 2 pallplintar
1 plintlock (2del)
1 tjockmatta

⑤ 2 ringar
2 små mattor

⑥ 1 bänk
2 små mattor
lianer

Avslutning

Hur mycket är klockan farbror Lejon?

Barnen står vid ena kortsidan och en ledare i mitten. Barnen ropar – Hur mycket är klockan farbror Lejon? Ledaren svarar en siffra mellan 1-10. Barnen ska sedan gå framåt det antal steg som ledaren sagt. Barnen ropar sedan igen. Istället för att säga en siffra säger ledaren "Lunchdags" och då betyder det att barnen ska springa till andra kortsidan utan att bli tagna av det hungriga lejonet/ledaren. Blir man tagen är man med i mitten och är lejon tillsammans med ledaren.

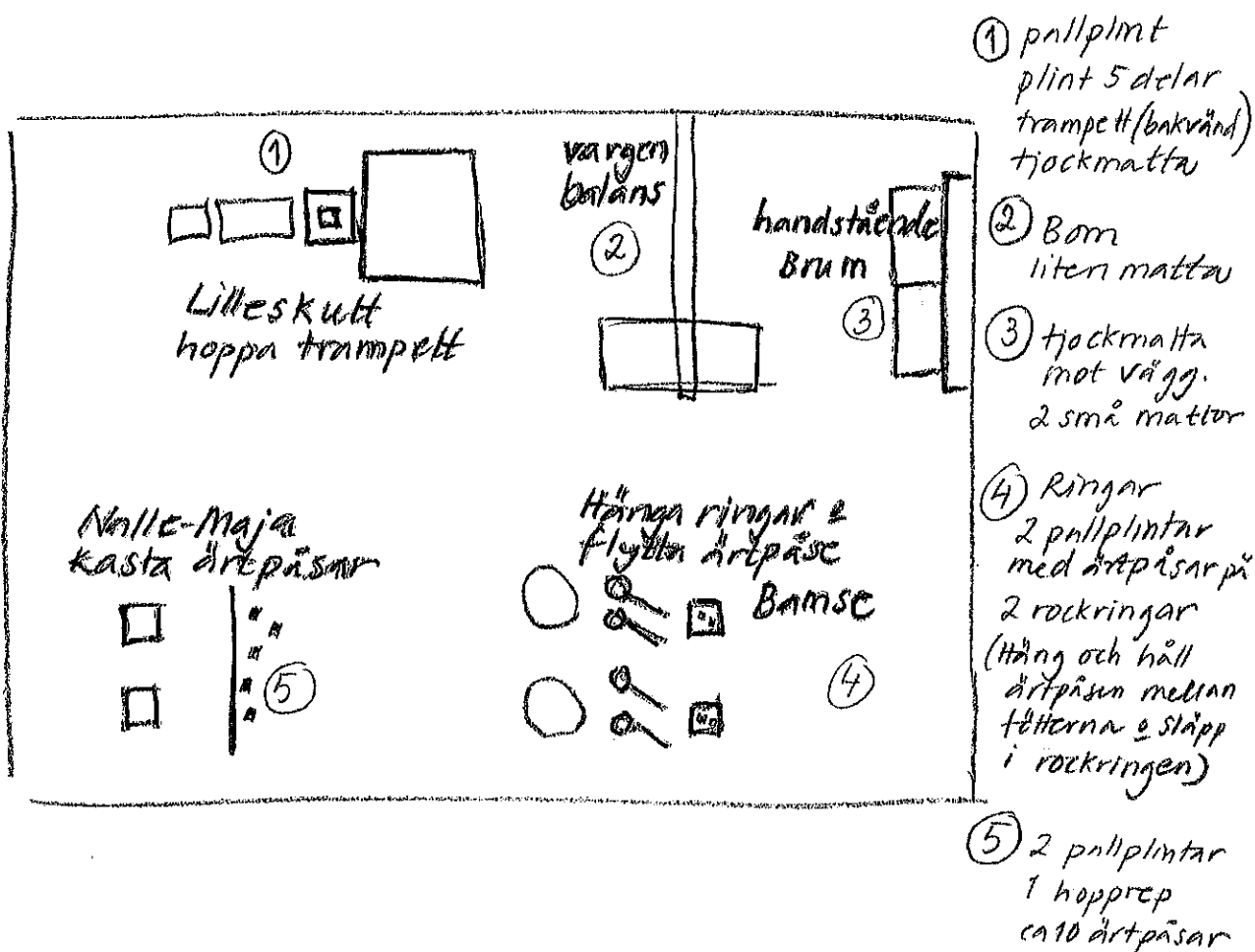
3. BAMSE

Inledning

1. Namnlek. Hejarklacken. Stå i en ring, ett barn presenterar sig medan hen springer runt ringen hejar övriga, "Heja Stina"
2. Gå igenom 4-6 bamsefigurer och deras specialiteter (bamse = stark, vargen = balanserar, lilleskutt = hoppar, skalman = vilar gärna, brum = smidig)
3. Musikstopp. Spring runt i salen till låten Heja bamse. Vid stopp i musiken ska barnen härma rörelser som passar in på den bamsefigur som en ledare håller upp.

Redskapsstationer

Gör fem stationer (Bamse, Lille-skutt, Brum, Vargen, Nalle-Maja). Barnen tar "biljetter" i mitten med olika bilder på figurerna. Gå till den station som bilden visar. Lämna sedan tillbaka biljetten efter varje genomförd station.



Avslutning

- 4 hörn. I varje hörn står det några barn som får bli en figur i bamse; 1. Bamse 2. Lille-skutt, 3. Brum, 4. Skalman. I mitten finns vargen (en ledare). Sedan säger en ledare viken figur som ska ut och springa runt vargen i mitten. När ledaren sedan klappar eller ropar vaknar vargen och ska försöka fånga in något/några barn. Om någon blir tagen får den vara varg i mitten.

4. GOSEDJUR (alla barn tar med sig ett gosedjur)

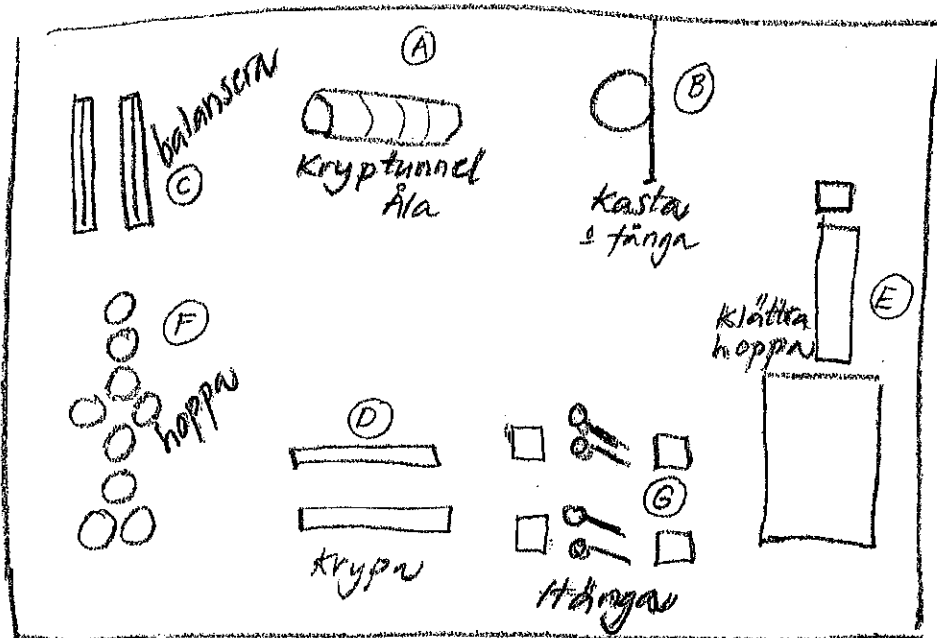
Inledning

1. Startar med att samla gruppen i en fallskärmskoja, byggd genom att fästa i ribbstol, spänn ut mot golvet och fäst under bänk eller likande. Dela ut gosedjur, alt. om barnen själva har med sig ett gosedjur, låt barnen själva presentera sin "kompis" för gruppen.
2. Musikstopp med prepositioner och kroppsdelar, där gosedjuret är barnets bo. När musiken är på, rör sig barnen runt i salen, när musiken tystnar letar man upp sitt "gosedjursbo", varje gång barnen hittar "hem" får de en ny uppmaning att utföra. Ex: stå bakom ditt gosedjur, framför, bredvid, vid sidan om, till vänster, till höger, gosedjuret ska vara mellan fötterna, på huvudet, under foten mm.

Samla gruppen i fallskärmskojan

Redskapsbana som barnet ska klara tillsammans med sitt gosedjur.

- a) ÅLA, tygtunnel eller tunnel av två bänkar och kortmatta. Barnen ålar i tunneln med gosedjuret framför sig.
- b) KASTA-FÅNGA, knyt fast en rockring i ett räck, tillsammans med kompis eller förälder kastar barnet sitt gosedjur genom ringen eller över räckets.
- c) BALANSERA, bom, bänk eller hopprep. Barnet balanserar med gosedjuret i handen, på axeln eller på huvudet.
- d) KRYPA, barnet kryper med gosedjuret på ryggen på en bänk, alt. slalom mellan koner.
- e) KLÄTTA-HOPPA, klättra upp på en plintrappa, hoppa ner i tjockmatta. Gosedjuret vill nå taket.
- f) HOPPA, skapa en hage av rockringar, gosedjuret hoppar tillsammans med barnet i hagen.
- g) HÄNGA, ringar alt. räck och två pallplintar. Barnet hänger i ringarna/räcket och flyttar gosedjuret med hjälp av fötterna från den ena pallplinten till den andra, utan att tappa.



Avslutning

Vila i fallskärmskojan på rygg med gosedjuret på magen. Sätt gärna på en lugn låt ex. teddybjörnen Fredriksson.

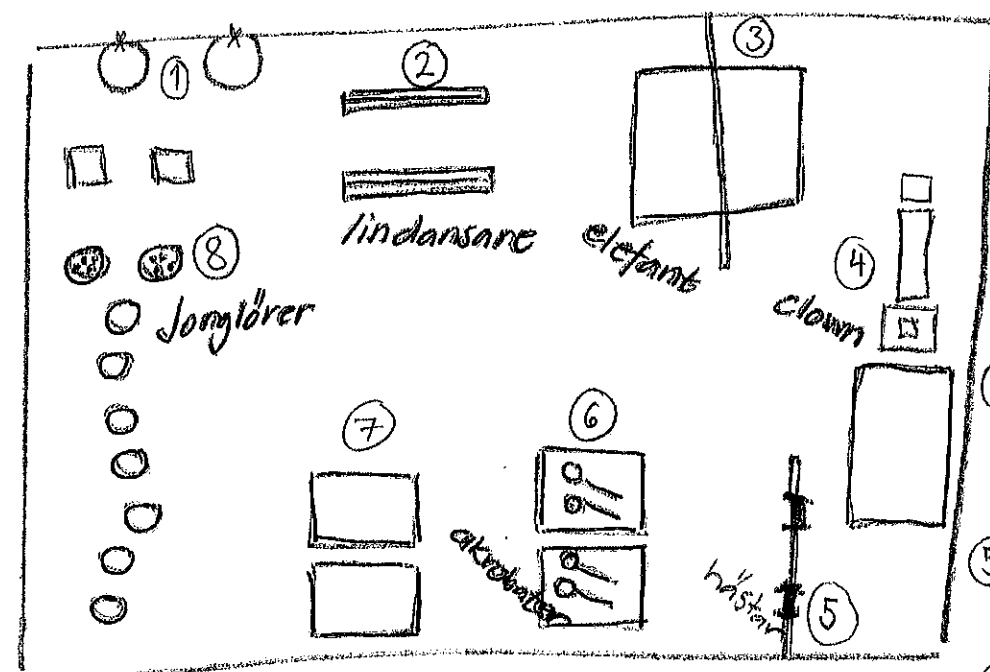
5. CIRKUS

Inledning

1. Dans (Kom igång sång)

2. Kom alla våra cirkusartister. Barnen står vid ena kortsidan och en ledare står vid andra. Ledaren ropar – Kom alla våra cirkusartister! Barnen ropar – Som vad då? Ledaren säger en cirkusartist som barnen ska härma på väg till andra kortsidan. Ledaren byter samtidigt sida och sedan upprepar man detta. Förslag på cirkusartister: hästar, clown, elefanter, akrobater, lindansare

Redskapsbana



① 2 fastknutna rockringar i ribbstolar. Kryp igenom.

② 2 upponervända bänkar

③ Bpm i från väggen. tjockmatta över bommen

④ pallplint plint (5 delar) trampett (bakvänd) tjockmatta

⑤ bom i från väggen. 2 bomsadlar

⑥ 2 par ringar 2 små mattor

⑦ 2 små mattor

Avslutning

1. Ta en fallskärm ("cirkustältet") och lägg i mitten av salen. Barnen sätter sig runt om framför en färg. En ledare säger vilken färg som ska byta plats. Då byter barnen plats genom att krypa under fallskärmen och upp på samma färg, fast på ett annat ställe.

2. Håll i fallskärmens kanter och lyft den upp och ner. Prova att lägga en och sedan två bollar uppe på fallskärmen och försök att studsas dem på fallskärmen som svajar upp och ner.

3. Nedvarvning. Alla barnen lägger sig under fallskärmen och föräldrarna svajar fallskärmen upp och ner så att det blåser på barnen. Lägg sedan ner fallskärmen över barnen och när man säger ett barns namn kryper det ut och sätter sig utanför fallskärmen.

⑧ rockringar ca 10 ärtbägar 2 upponer vända pallplintar

6. ASTRID LINDGREN

Inledning

1. Musikstopp (musikförslag, låtar från Astrid Lindgrens sagor). När musiken stoppas talar ledaren om hur man ska röra sig när musiken sätts igång. (T.ex. spring lika snabbt som Emil när han springer till snickarboa, Flyga som Karlsson på taket, Balansera på linjerna som Madicken ...)
2. Tunneldatten

Redskapsstationer. Barnen tar "biljetter" i mitten med olika bilder på figurerna. Gå till den station som bilden visar. Lämna sedan tillbaka biljetten efter varje genomförd station.

Karlsson på taket –köttbullar

Karlsson älskar köttbullar, nu ska vi rulla köttbullar till Karlsson. Material -En långmatta, lutande plan att slå kullerbyttor och rulla stock på.

Madicken och Lisabeth –balansera på taket, baka kringlor

Madicken har utflykt på taket och hoppar ner med paraply.

Material -En bom och bänk att balansera på, scafs att använda som paraply. Hopprep att forma till kringlor.

Ronja Rövardotter –Helvetesgapet

Ronja och Birk hoppar över helvetesgapet.

Material -Två mattor och lianer att svinga mellan. Två pallplintar att hoppa mellan.

Pippi Långstrump –skeppsbrott och sakletare

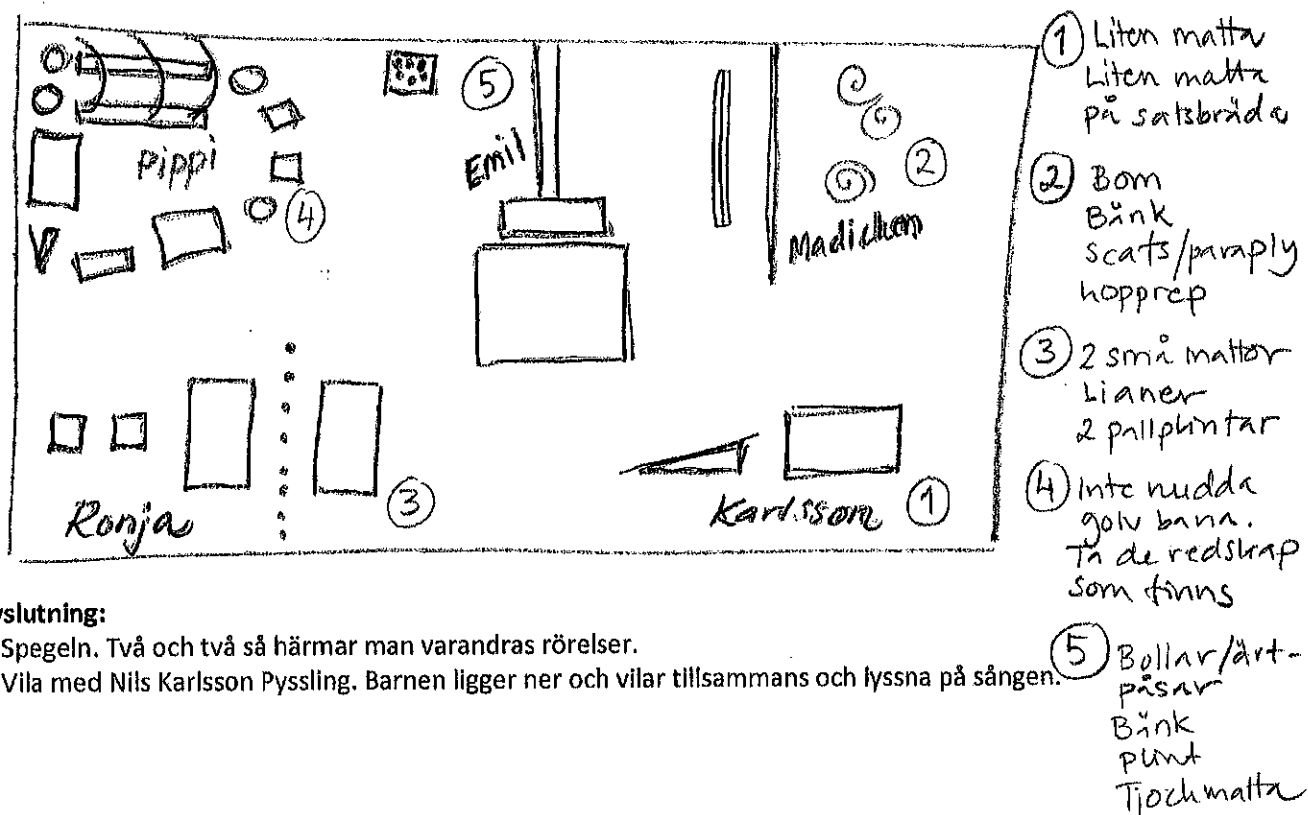
Pippi, Annika och Tommy leker inte nudda golv och är sakletare.

Material-Mattor, bänkar, plintar, ringar att bygga bana med.

Emil i Lönneberga –kräftor, kryper mellan snickarboa och korvboden

Emil fångar kräftor tillsammans med Alfred.

Material -kräftgång, bandybullar att balansera på magen och flytta. Bänk mellan ribbstol och plint.



Avslutning:

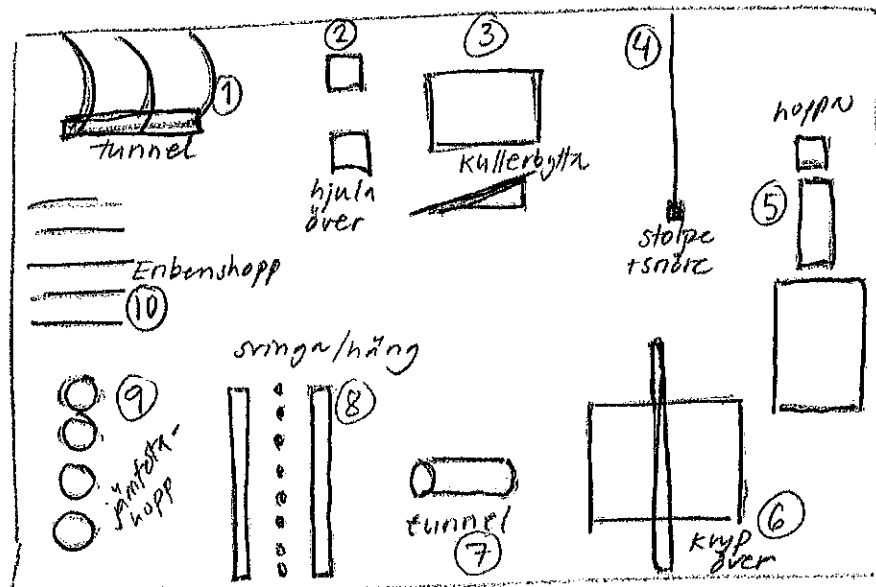
1. Spegeln. Två och två så härmar man varandras rörelser.
2. Vila med Nils Karlsson Pyssling. Barnen ligger ner och vilar tillsammans och lyssna på sången.

7. HALLOWEEN (Alla barn tar med sig ficklampor)

Inledning

1. Smyg med ficklampor i salen. Musik: I bergakungens sal
2. Musikstopp med rockringsbo. Sätt på en låt och barnen springer runt i salen (gärna åt samma håll). När musiken tystnar springer man och ställer sig i en rockring. Efter varje omgång plockar ledarna bort någon/några rockringar. På slutet ska alla barn försöka få plats i 2-3 rockringar.

Redskapsbana med ficklampor i mörker



- ① 1 Bänk
2 små mattor
- ② 2 pallpuntar
- ③ Liten matta
Liten matta +
satsbräda
- ④ bomstolpe
snöre
- ⑤ pallpint
plint
höckmatta
- ⑥ bom
höckmatta över
- ⑦ kryptunnel
- ⑧ 2 bänkar
liarar
- ⑨ Rockringar
- ⑩ Hopprep

Avslutning

1. Pomperi-possa. Alla barn och ledare går runt ringen i mitten och säger;

Pomperi, pomperi possa,

Går över sten och massa

När hon stampar med sitt högra ben

Förvandlas alla till en sten.

Då lägger sig barnen ner som stenar och blundar. Ledarna lägger över två filtar på två olika barn.

Sedan får resten av barnen stålla sig upp och gissa vilka barn som är gömda under stenarna.

2. Spökransan. *Tjock, smal, liten, stor, långt ner i källan ett spöke bor, är han farlig? Nej, nej, nej, Han vill bara säga HEJ!*

8. SJÖRÖVARE/PIRATER

Inledning

1. Skepp, hav och land. Lyssna på ledarens instruktioner. Börja med att förklara hur barnen ska göra.

hav = simmar på golvet

skepp = spring och sitt på en tjockmatta

masten = klättra upp i en ribbstol

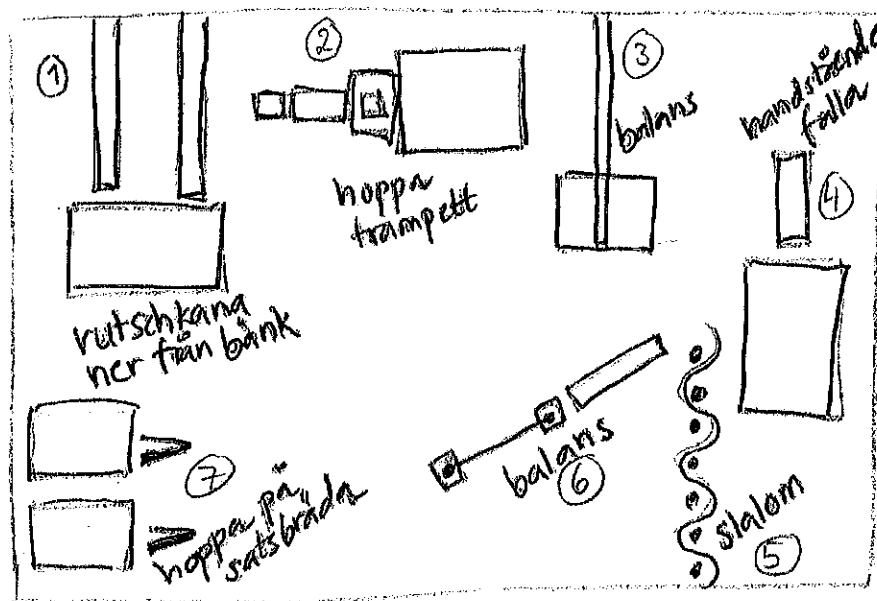
land = spring till ena kortsidan

kapten kommer = stå på ringen i mitten och handen i pannan

Ropa sedan olika saker och barnen gör ovanstående.

2. Storm på havet. Alla barn sitter på en tjockmatta i mitten som är en båt. Det börjar blåsa på havet och det blir storm. Barnen trillar av båten och simmar ut i salen. Ledarna/föräldrarna ska sedan fånga in alla barnen upp på båten igen.

Redskapsbana



① 2 bänkar fast-satta i ribbstolar
1 liten matta

② plintplint
plint (5 delar)
trampett (bakvänd)
tjockmatta

③ Borm
Liten matta

④ plintlock (2 delar)
tjockmatta

⑤ klaner (slalom)

⑥ bänk
2 plintplintar
1 räckstäng

⑦ 2 satsbrädor
2 små mattor

Avslutning

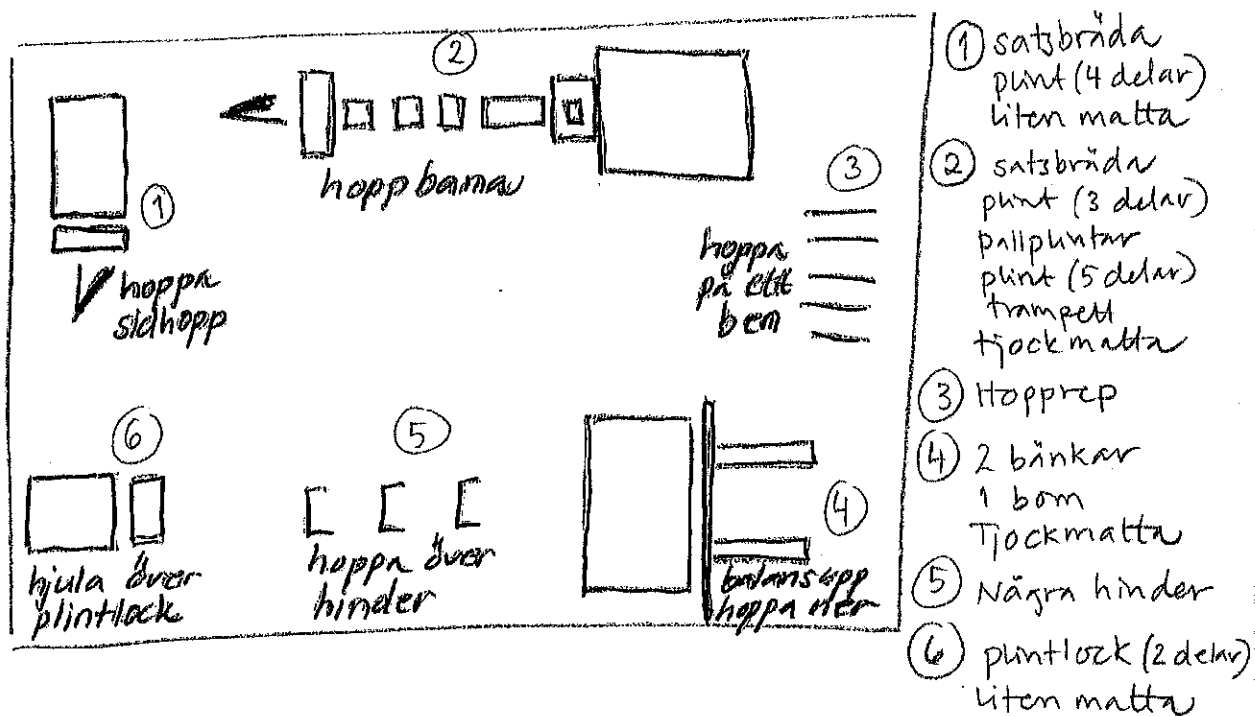
1. Kinesiska muren. Man placerar ut många "skatter" (ärtpåsar, lekband mm) på ena sidan av salen. Ta ca 60 stycken. Barnen är sedan 2 och 2 i varsin rockring (ett bo). På mittlinjen står ledarna på den "kinesiska muren". Ett barn ifrån varje bo ska springa förbi den kinesiska muren och hämta en skatt och lämna i sitt bo. Om man blir tagen av en ledare på kinesiska muren måste man lämna tillbaka skatten igen. De två barnen i boet (rockringen) turas om att springa varannan gång.

9. HOPPA

Inledning

1. Kom alla mina gymfabarn. Barnen står vid en kortsida och en ledare vid den andra. Ledaren ropar – Kom alla mina gymfabarn! Barnen svarar – Hur då? Ledaren svarar på olika sätt: hoppandes, krypandes, smygandes, springandes, baklänges, hoppsasteg, på tå, sidchassé....
2. Spring- och hoppbana. Enkla hinder. Ha musik på. När musiken tystnar ska barnen stanna helt stilla (som en staty). Upprepa detta flera gånger.

Redskapsbana



Avslutning

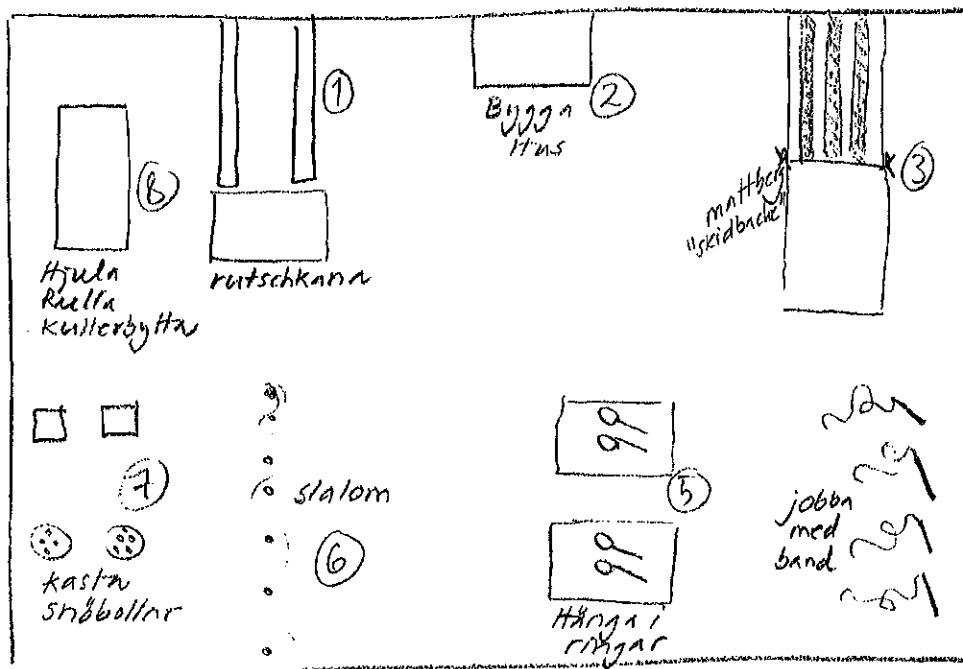
1. Välta kon – två lag (olika färger) hälften av konerna står upp hälften ligger ner, ett lag ställer upp, ett lag välter ner.

10. VINTER

Inledning

1. Följ John 2 och 2. Spring runt i salen och gör rörelser. Byt efter en stund.
2. Stafett med att rulla en boll ("snöboll") mellan benen på alla barn.

Redskapsbana



- ① 2 bänkar lutande mot ribbstolar
1 liten matta
- ② liten matta mot vägg (klättra in med magen mot väggen)
- ③ 2 tjockmattor
3 bänkar som lutar mot ribbstolar
Hopprep att knyta ihop mattorna med.
- ④ Gymnastikband. Finns på kansliet
- ⑤ 2 par ringar
2 små mattor
- ⑥ Lianer
- ⑦ 2 rockringar med snöbollar i (använd papper eller ärtpsärr)
2 pallphintar

Avslutning

4 hörn Råttorna. I varje hörn står det några barn som får bli; 1. Hoppråttor 2. Springråttor, 3. ⑧ 1 liten matta Galoppråttor, 4. Gåråttor. I mitten finns katten (en ledare). Sedan säger en ledare vilken figur som ska ut och springa runt vargen i mitten. Slå gärna med pinnar i olika rytmer. När ledaren sedan klappar eller ropar vaknar katten och ska försöka fånga in något/några barn. Om någon blir tagen får den vara katt i mitten.