

SÅHÄR TRÄNAR VI I DACKEGYMNASTERNA

4-5 ÅR

- Grundformer (åla, krypa, hoppa, springa, klättra, gå, kasta, fånga, rulla, hänga, stödja och balansera)
- Göra sig bekant med alla redskap; bom, bänk, ringar, mattor, plint, pallplint, satsbräda och handredskap (sjal, boll, ärtpåsar, rockring, fallskärm, hopprep, band och badboll)
- Redskapsbanor där fantasin används
- Enkla redskapsstationer
- Använd musik med olika puls och rytmer
- Bygg träningen kring ett tema (musik-rörelse)
- Lekar där alla får chansen att både vinna och förlora

Tänk på!

- att använda så många utav grundformerna som möjligt under varje gymnastikträning
- att arbeta både i grupp och individuellt

6-7 ÅR

- Redskapsbanor
- Enkla redskapsstationer
- Arbeta med alla typer av redskap (se nedan)
- Använd musik både som tema till redskapen och till enkla danser
- Enkla danser (ex. uppvärmningsdans)
- Lekar
- Arbeta med förövningar (se Övningar) och bekanta sig med följande övningar:

MATTA

- Kullerbytta framåt och bakåt
- Kullerbytta upp på mattberg
- Hjulning
- Hjulning chassé hjulning
- Handstående mot vägg och ev. fritt på golvet
- Handstående nerrullning
- Handstående falla
- Falla bakåt, spänd i tjockmatta

HOPP

- Ansats (springa snabbt och våga stampa hårt i satsbrädan)
- Hoppa jämfota
- Upphopp till nigsittande och ljushopp/X-hopp ner
- Sidhopp
- Katthopp
- Kullerbytta
- Springa och hoppa över något (ex. hopprep, lägre plint)

TRAMPETT

- Studsa och hålla i sig
- Studsa i trampetten och landa i tjockmattan
- Hoppa från plint (3-6 delar) i trampetten och landa i tjockmattan

RÄCK

- Kullerbytta
- Överkastning
- Hänga knäveck
- Vip och avhopp

RINGAR

- Fågelboet
- Flå katt
- Stuphängande
- Hänga i ringarna (tränar armstyrkan)

BOM/BÄNK

- Gå framåt och bakåt
- Balansera med ärtpåse på huvudet
- Stå på ett ben

Exempel på träning för 6-7 åringar.

Börja alltid med en uppvärmningslek t.ex – Katt och Råtta leken
Rätt över
Atlas
Olika datten lekar
Olika musikövningar

Att träna vid varje tillfälle.

Matta. Kullerbytta fram och bak – satsbräda under matta för bakåtkullerbytta.

Handstående – mot vägg eller på matta. (Bygga hus)

Hjulning – Över pallplint, över bänkar. På linjer. Hjula mellan mattor som man håller stående. På bänk som är upphängd på ribbstol.

Bryggövningar- på golvet, vid ribbstol, över vultkudde.

Tips på övriga övningar som vi vill att barnet ska få prova på.

Räck. * Jämvägende
* Vipp
* Överkast (Bänk, plint för att sparka sig över)
* Kullerbytta fram

Hopp. * Lär barnen springa och hoppa jämfota.
* Hoppa jämfota över hopprep.
* Hoppa på satsbräda med ärtpåse att lägga i basketkorg för att hoppa högt istället för långt.
* Kullerbytta över plint.
* Sidhopp.
* Upphopp ljushopp ner.

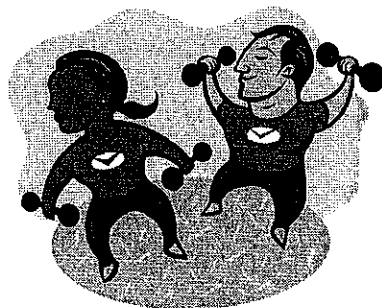
- Bänk.
- * Gå balans med ärtpåse på huvudet.
 - * Våghalsstående
 - * Gå på tå på sidan
 - * Gå ner på huk och sedan resa sig.
 - * Vända
 - * Kullerbytta
 - * Avhopp med armdrag

- Ringar.
- * Kullerbytta fram och bak
 - * Stuphängande
 - * Titta genom fönster
 - * Låt barnet hitta på egna serier

Någon lek eller stafettavslutning – Springa snabbt som är en förövning till
hopp/matta
Lantmätarhopp
Chassehopp
Galopphopp

Hoppa gärna hopprep i takt med musik. Använd så mycket musik ni kan till alla övningarna. Det är bra för barnet att få en tidig taktkänsla.

**Vi får inte glömma att barnen är små och ska ha
KUL.**



LEKAR

Rätt Över

Lägg ut 4 mattor som "bon" i en stor fyrkant. Placera barnen lika många på varje matta. En jägare i mitten. På signal ska barnen ta sig till en ny matta.

- ❖ Man får bara byta till mattan framför. Ingen krockrisk.
- ❖ Två mattor får byta sinsemellan. Liten krockrisk.
- ❖ Man får byta hur som helst. Stor krockrisk.

Den som blir kullad blir ny jägare.

Bläckfisken

En person är kullare och står mitt i salen. De övriga står vid ena sidan i "boet". Kullaren ropar "Rätt över", då ska alla ta sig över till andra sidan. Om någon blir kullad får den stå i t.ex. en rockring och hjälpa kullaren nästa gång. Det är bara kullaren som får springa fritt. De andra står kvar på sina platser.

Skuggan

- ❖ Alla joggar fritt i salen. Det gäller att haka på någon annan. Det får bara vara två tillsammans. Det enda sättet att bli fri är att haka på någon annan som är ensam. Då måste den tredje försvinna och ska försöka haka på någon ny. Målet är att hela tiden se till att inte ha något "plåster" på sig.
- ❖ Alla tänker på en annan person. Den personen man tänkt på ska man följa efter. Den som blir förföljd kan försöka skaka av sig "skuggan", men samtidigt följer den personen efter den som den tänkt på.
- ❖ Samma som alt 2 men man får använda lite våld. Håll ut armarna som ett skydd.
- ❖ Samma som alt 2 men arbeta parvis

Rygg-Par-Kull

Arbeta parvis med ryggarna mot varandra. Ett par utses till jägare och ska kulla de andra. Blir man kullad blir det nya jägare.

Mötesplatsen

- ❖ Ställ upp i två grupper mitt emot varandra. T.ex. på var. långsida. Möts så smidigt som möjligt.
- ❖ Som ovan men nu blundar alla
- ❖ Ringformation men när man mötts ska man stå bredvid samma som innan mötet. Blund men prat är tillåtet.
- ❖ Ringformation, möts och bilda en sluten ring. OBS! Blunda och inget prat tillåtet.

Fånga Finger

Stå i en ring. Håll ut vänster handflata uppåt framför höger axel på den bredvid. Höger pekfinger sätts i handflatan på grannen. Försök fånga respektive dra bort fingret. Turas om att säga startkommando. Upprepa även med slutna ögon.

Blixtlåset

Stå parvis mitt emot varandra i två långa led. Håll upp armarna 90 grader med handflatorna uppåt. En person springer rakt in i ledet. Dra undan händerna så sent som möjligt. Byt så att alla får springa.