

Stationsförslag barngympa

- Rulla
- Åla
- Krypa
- Stödja
- Balansera
- Gå
- Springa
- Hoppa
- Klättra
- Hänga
- Kasta
- Fånga



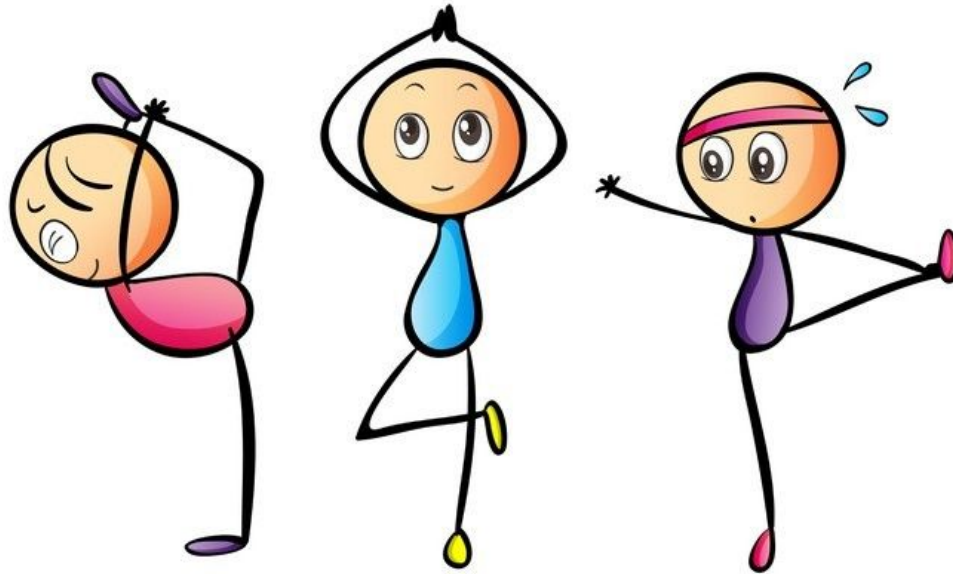
Träning 1-4 Springa, hoppa, åla, krypa



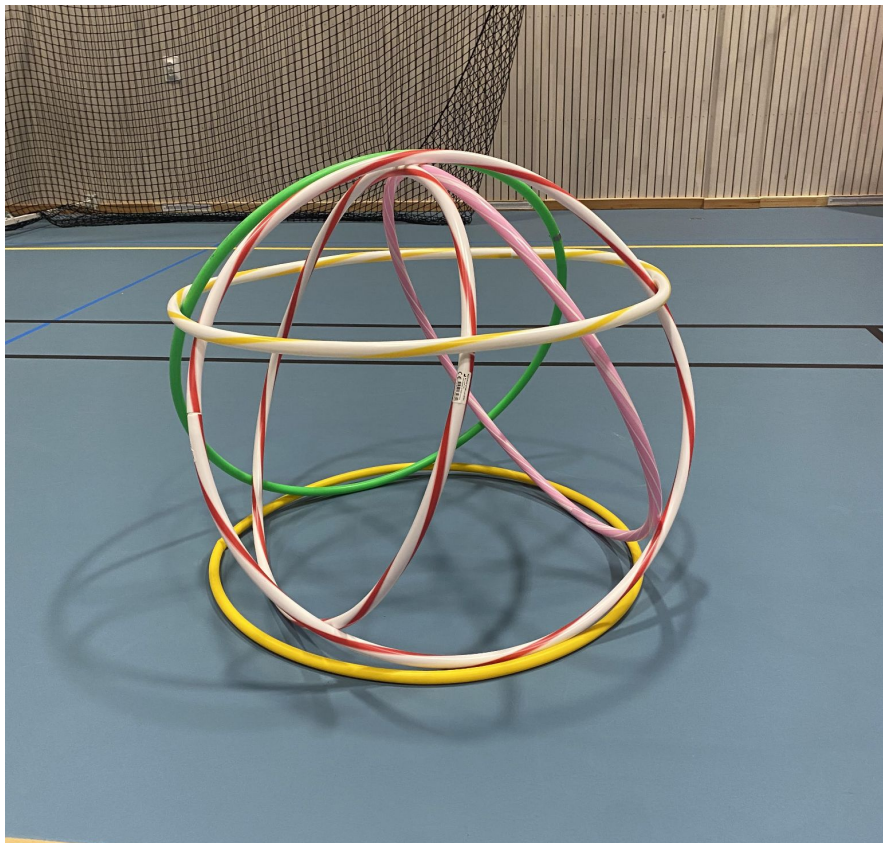
Träning 5-8 Rulla, klättra, balansera, gå



Träning 9-12 Stödja, hänga, kasta, fånga



gymnastics

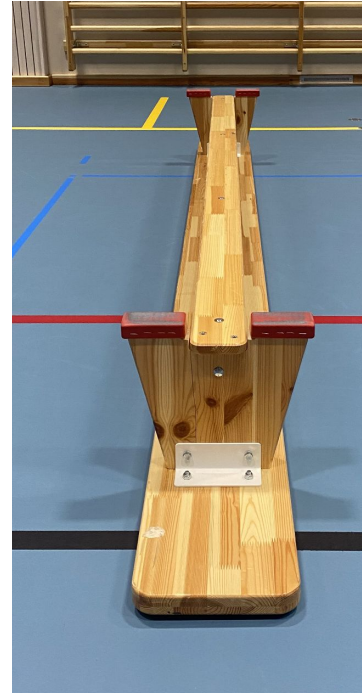
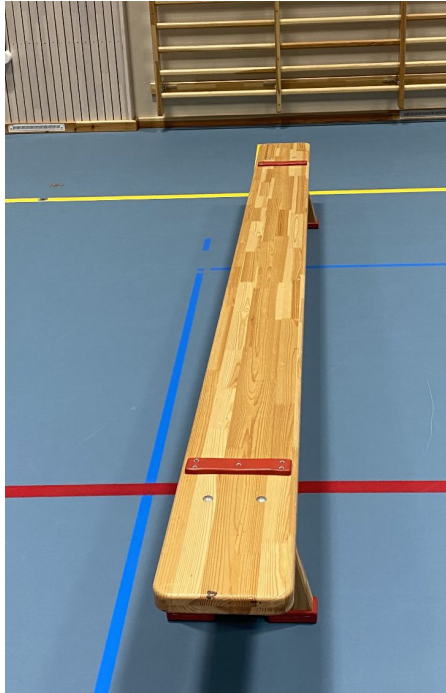


Kroppskontroll

Ta dig igenom jordklotet
utan att det faller isär.

Balansera

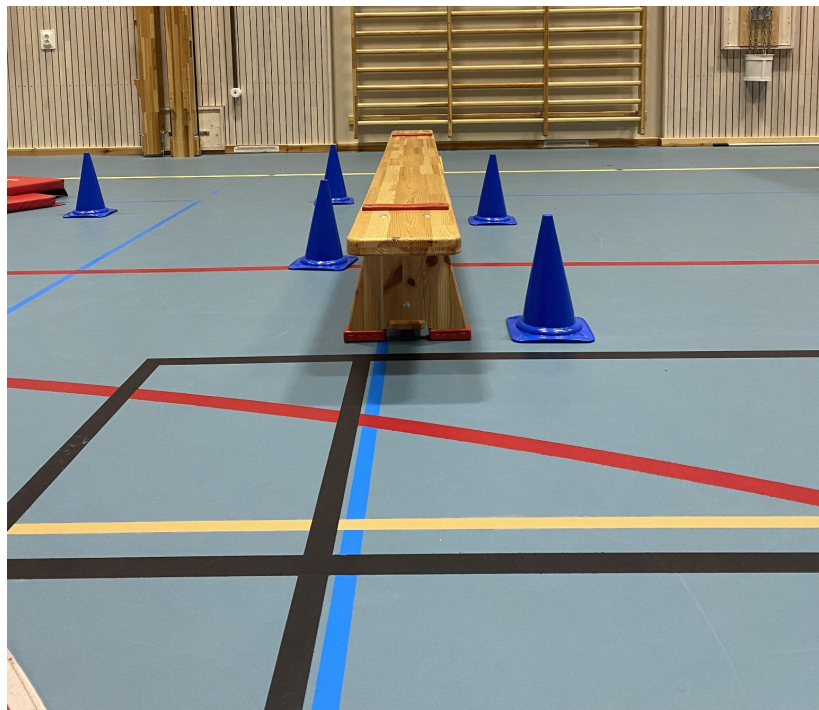
För mer utmaning, vänd upp och ned på bänken.



Balansera

Vänster bild: Balansera över bänken utan att nudda konerna.

Höger bild: Balansera över bänken, när du passerar en kona ska du nudda närmsta fot på konan innan du går vidare.



Harskutt Hoppa, Stödja & Landa

Extra utmaning: raka ben alternativt hjula med händerna på bänken





Kasta

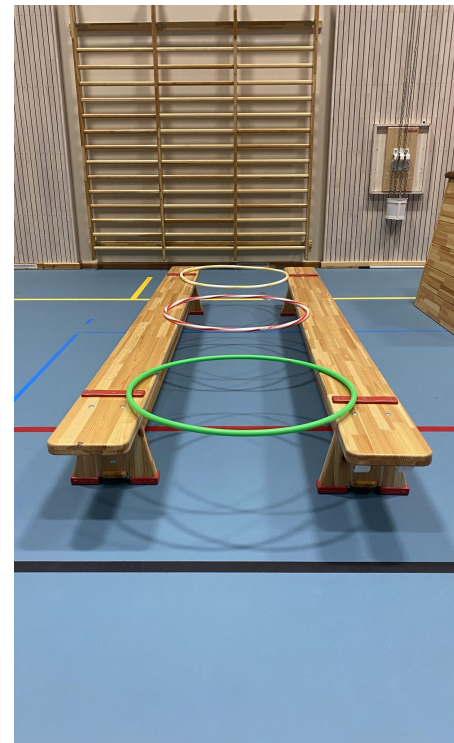
Kasta en ärtpåse och pricka pallplinten

Extra utmaning: Vänd och vrid pallplinten så träffytan är smalare, sned, högre osv. Använd fantasin ;)

Åla & krypa

Åla/kryp under.

Extra koordinations-utmaning: varannan åla varannan krypa med rockringarna.





Krypa/koordination & Stödja

Gå i sidled från ena sidan till andra sidan.
Fötterna på plintlocket och händerna i
rockringarna.

Extra utmaning: Lägg en ärtpåse på ryggen som
ska vara kvar. För att ärtpåsen ska ligga kvar på
ryggen måste man spänna sig så inte kroppen
“vickar” så mycket.

Hänga, Hoppa & Landa

Stå på bänken, svinga i lianen och landa på mattan.

Extra utmaning: Landa i rockring

Extra extra utmaning: Håll en ärtpåse mellan fötterna och pricka rockringen när du svingar. (Kasta med fötterna)





Klättra, Hoppa & Landa

Klättra upp på plinten, hoppa ned och landa i tjockmattan

Extra utmaning: Lägg en rockring som landningsyta, landa i rockringen.

Tänk på att landa med lätt böjda ben och armarna lätt framåt alternativt rakt ned. Ej armar rakt upp!



Hänga, Hoppa & Landa

Stå på bänken och svinga över till tjockmattan.

Extra utmaning: Lägg en rockring i tjockmattan att landa i

Extra extra utmaning: Håll en ärtpåse mellan fötterna och pricka den i rockringen

Balansera & Klättra

Vänster bild: Balansera från ena sidan till den andra över bommen

Höger bild: Balansera från ena sidan till den andra utan att nudda sjalarna.

Extra utmaning HÖ bild: Balansera slalom utan att nudda sjalarna.

Extra utmaning VÅ bild: Ta bort den nedre bommen och gå armgång sidled.





Balansera, Gå, Hoppa & Landa

Gå balansgång upp för bänken, hoppa och landa i tjockmattan.

Extra utmaning: Lägg en rockring i tjockmattan att landa i.

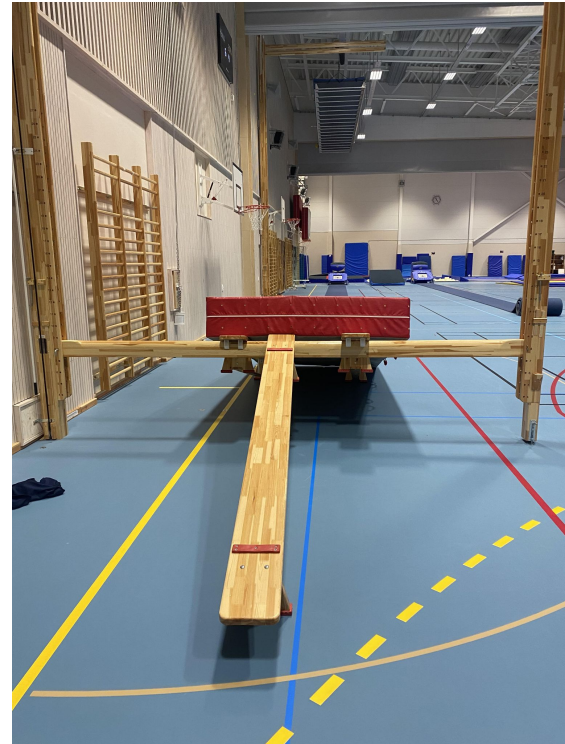
Tycker du att bänken vinglar för mycket kan man ställa en plint på vardera sida om bänken för att svinget i bänken ska ha ett stopp.

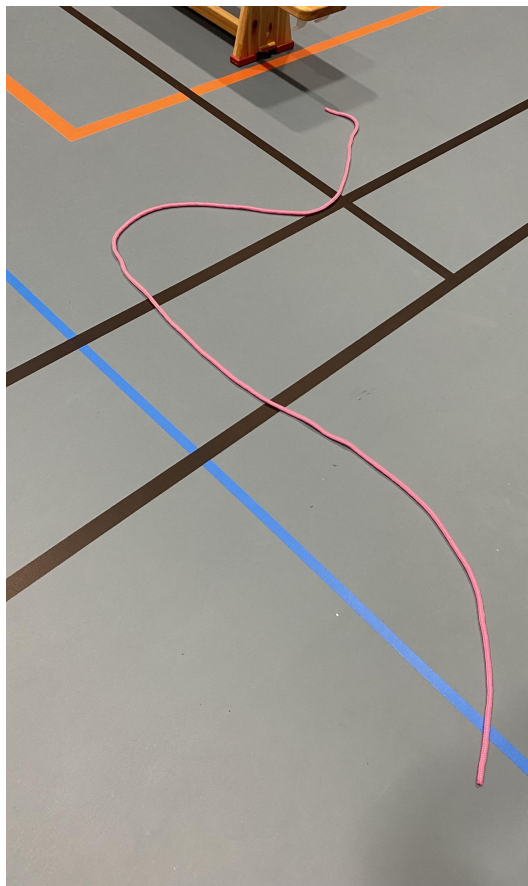
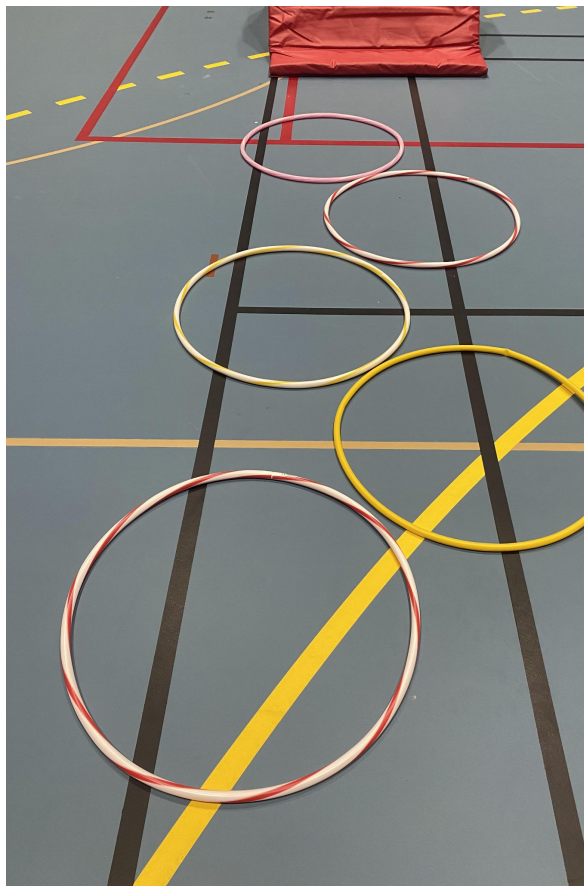
Balansera, Gå, Klättra & Rulla

Gå/klättra/balansera upp för bänken och rulla sedan stock ned för tjockmattan.

Extra utmaning: Gör en kullerbytta ned istället.

Extra extra utmaning: Gör en bakåtkullerbytta ned.





Ordning och reda!

Ibland kan det bli lite rörigt med alla stationer och barnen vet inte vart de ska gå härnäst. Använd rockringar och hopprep som vägledning till nästa station. Barnen kan då **balansera** på hopprepet till nästa station, **hoppa** i rockringarna eller liknande. Använd fantasin.



Springa, Hoppa & Landa

Spring på bänken till satsbrädan, hoppa jämfota i satsbrädan och landa i rockringen.

Känns den här stationen lite för svår? Prova utan bänk och rockring.



Balansera & Gå
Balansera/gå över
den lilla tjockmattan
som har bollar under
sig.

Extra utmaning:
Gå baklänges

Extra extra utmaning:
Försök **rulla** eller gör
en kullerbytta



Hoppa, Klättra & Landa

Hoppa på satsbrädan för att komma upp på plinten, hoppa ned och landa mellan plintarna, klättra upp på nästa osv.

För extra utmaning kan satsbrädan tas bort och höjderna på plintarna varieras.



Balansera, Klättra, Gå

Gå/balansera upp för den vänstra bänken, gå i sidled till den högra bänken och åk rutschkana ned för den högra bänken.

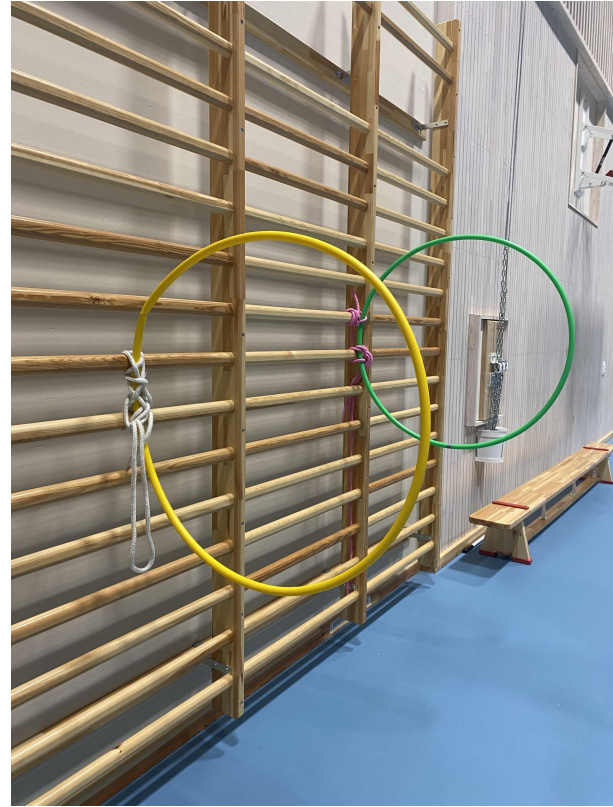
Extra utmaning: Klättra i sidled istället för att gå på plinten. Låt dock plinten stå kvar som extra säkerhet.

Extra extra utmaning: Balansera även ned för den högra bänken.

Klättra

Vänster bild: Klättra i sidled över bollarna.

Höger bild: Klättra genom rockringarna. Extra utmaning att inte nudda dem.



ALLT!

Här kan vi öva på
samtliga grundpelare.
Bara fantasin sätter
gränser. Låt även
barnen få använda sin
fantasi och komma på
något eget att göra här.

