

Terminsplanering 4 och 5-årsgrupper

Vi önskar att alla grupper utgår från denna terminsplanering för 4 och 5-årsgrupperna för att säkerställa att alla föreningens grupper får samma grundträning och förutsättningar oavsett vilka ledare man har. Vill ni ändra/lägga till något är det självklart okej men grunden ska vara densamma för alla. Vi har utgått från att 4 grundfokus ska hinnas med vid tre tillfällen under terminen och första gången kommer de två veckor i rad för att man ska kunna använda samma bana två gånger, detta ger barnen trygghet och möjlighet att få till stationen ordentligt om man kanske tycker den är svår och det förenklar också för er ledare. Mindre ändringar eller justeringar kan ju göras men att banan överlag är samma rekommenderas. Grundfokusen är **STÖDJA** (inför handstående), **RULLA** (inför kullerbytta), **HOPPA** (inför trampetthopp) och **BALANSERA** (för kropps kontroll). Ett grundfokus paras ihop med en grundövningskompis från gymnastikens 12 grundformer: **Krypa, Åla, Hänga, Klättra, Kasta, Fånga, Springa, Gå.**

Med detta upplägg får gymnasterna en bra grundträning med alla grundmotoriska bitar och en bra förberedelse inför nästa steg som blir att lära sig att stå på händer, hjula, kullerbytta och hoppa trampett.

Vi har fyllt detta dokument med övningar som vi tycker är bra och lätt går att anpassa i svårighetsnivå för olika gymnaster. Alla övningar i dokumentet ska genomföras under de två åren som gymnasterna är 4-5 år, lägg gärna till egna övningar om ni vill men övningarna här ska finnas med också!

Lägg tid i början på att välkomna nya gymnaster och lär er deras namn.

Här är er terminsplanering för alla 13 tillfällen:

	Huvudfokus	
	Minst 3 st övningar	Minst 3 st övningar
v. 1	Handstående / stödja	Krypa/åla
v. 2	Handstående / stödja	Krypa/åla
v. 3	Kullerbytta /rulla	Hänga
v. 4	Kullerbytta /rulla	Hänga
v. 5	Jämfotahopp /hoppa	Klättra
v. 6	Jämfotahopp /hoppa	Klättra
v. 7	Balans + spänning	Kasta/fånga, springa/gå
v. 8	Balans + spänning	Kasta/fånga, springa/gå
v. 9	Handstående / stödja	Krypa/åla
v. 10	Kullerbytta /rulla	Hänga
v. 11	Jämfotahopp /hoppa	Klättra
v. 12	Balans + spänning	Kasta/fånga, springa/gå
v. 13	Avslutning – Barnens favoriter	

LEKTIONSUPPLÄGG:

- Samling med upprop, hejramsa och info om dagens pass

- **Kom igång** med uppvärmning/lek, gärna med inslag av övningar kopplade till dagens fokusområden.

Samtidigt ansvarar några ledare för att plocka fram redskapsbanan.

- **Visa hur redskapsbanan** ska genomföras, samla alla i ringen/på en bänk under tiden

- **Genomför redskapsbanan** Sprid ut ledarna på de stationer som kräver hjälp/stöttning

- **Plocka undan**, antingen hjälper barnen till eller så samlar en ledare barnen i mitten och gör ramsor eller sjunger.

- **Lek/styrkesaga/dans** gärna med fokus på dagens fokusområden

- **Samling** med uppmuntrande ord till barnen, fråga om de har haft kul/vad var roligast/svårast, hejdåsång eller hejdåramsa

Försök hålla en röd tråd genom hela passet i uppvärmning, redskapsbana och lekar/utmaningar.

Välj en hej- och hejdåsång/ramsa och kör samma varje gång så att barnen känner igen sig. Finns massor av tips på internet, en googling bort!

Tips på musik med rörelseinstruktioner, kul att värma upp till eller avsluta med:

- Drakens dans
- Honky tonk
- Huvud axlar knä och tå
- Stampa hoppa springa
- Händerna upp
- Klaras hoppsång
- Klappa händerna
- Smyga som en tiger
- Rör/stanna
- Tokighetssången
- Kom igång sång
- Vipp på rumpen affär

Fallskärmsdans till ”flygplan – luftens hjältar”

Håll i skärmen och gå runt i en ring samtidigt som man skakar skärmen

Oh-ee-yeah, flygplan: lyft fallskärmen upp

Oh-ee-yoh, flygplan: dra fallskärmen nedåt

Luftens hjältar hela dan, I våra flygplan: skaka fallskärmen

Oh-ee-yeah, flygplan: lyfter fallskärmen upp

Oh-ee-yoh, flygplan: drar fallskärmen nedåt

Pixbodansen för de minsta:

<https://www.youtube.com/watch?v=2A-FtG->

[l0yM&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.pixbogf.com%2F&source_ve_path=Mjg2NjY](https://www.youtube.com/watch?v=2A-FtG-l0yM&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.pixbogf.com%2F&source_ve_path=Mjg2NjY)

Stödja	Utmaning
Fölsparkar på tunnmattor – Barnet stödjer på armarna och sparkar upp benen så de lyfter från golvet.	
Harskutt över hopprep, en hand på varje sida i varje hopp men benen hoppar jämfota från sida till sida.	Hoppa över bänk eller plintlock
Barnet bygger tak mellan pallplintar med fötterna på ena plinten och händerna på andra plinten.	Kompis kryper under. Barnet går i sidled för utmaning.
Bygg tak med hjälp av en vägg/kloss. En rockring mellan väggen/klossen och händerna.	Gå in med händerna i rockringen.
"Jorden runt" rockring – Barnet har fötterna i ringen och händerna utanför rockringen, rak kropp. Vandra ett varv runt rockringen med raka armar medans fötterna står kvar på samma ställe i ringen.	Sätt fötterna på pallplint eller högre. Flytta ärtpåsar med händerna eller sätta konor på varandra. Ju starkare och mognare de blir desto mer kan man gå in och justera spänning i kroppen.
Stödjhopp på bänk över koner – två bänkar bredvid varandra med litet mellanrum, en hand på varsin bänk och hoppa över koner genom att stödja på armarna.	
Krabbgång - tryck magen upp i taket.	
Hjula över plintlock – barnet stödjer på armarna och sparkar sig över, använd markeringshänder för att barnet ska förstå hur de ska sätta händerna.	
Bomsadel på bom – Bommen ska gå hela vägen ner i tjockmattan alt att man står och landar på en höjd. Barnen håller i sadeln och hoppar över med båda benen samtidigt genom att stödja på armarna.	Höj bommen.
Stå på händer – Mjukplint på tunn kraschmatta/tunmmattor. Barnet lägger sig på mage på plinten och glider fram så att höften hamnar på kanten och händerna når ner till marken hjälp barnet upp med benen upp i ett handstående. Håll i deras fötter och se till att de tittar in mot plinten. Rulla ner, kolla på magen!	Stå på händer med fötterna/fotryggen på en kloss, blicken mot klossen, öronen göms mellan armarna. Kroppen bildar en vinkel 90 grader.

Rulla/rotera	Utmaning
Rulla stock på plant/nerför.	Rulla uppför.
Tunnmatta med satsbräda under för lite lutning – rulla på olika sätt: kullerbytta, rulla stock, bakåtkullerbytta .	
Lutande plan mot ribbstol med bänkar och tjockmatta, rulla/rotera ner.	
Rulla köttbulle – barnet lägger sig på rygg på tunnmattn med ärtpåse under hakan, krama om knäna och rulla på ryggen fram och tillbaka.	Kom upp till stå utan att ta hjälp med händerna bakom rumpan.
Pallplintar framför tjockmatta/tunnmatta – barnen gör kullerbytta från plint på huk/knä.	
Kil och tunnmattn efter – Bakåt eller framåtkullerbytta ner för kilen och landa på tunnmattn.	
Kullerbytta på tunnmattn.	Komma upp på fötter utan att sätta i händerna.

Hoppa	Utmaning
Hopprep med mellanrum – hoppa över framåt/bakåt/sidled.	Hoppa flera hopp efter varandra. Hoppa på ett ben. Ärtpåse mellan
Hoppa upp på höjd – Tex lägg två eller fler tunnmattn på varandra. Hoppa upp jämfota.	
Spring på golvet, stampa av med en fot och landa jämfota i en rockring som ligger på en tunnmattn. Variant - Spring på bänk, stampa av med en fot och landa jämfota i rockring som ligger på en tjockmattn.	Byt ut tunnmattn till en tjockmattn – barnen måste hoppa uppåt.
Hoppa hage i rockringar.	
Kil till liten tjockmattn med rockring på – spring upp för kilen och hoppa från en fot och landa med två fötter i rockringen .	
Plint, lutande trampett till tjockmattn – Hoppa jämfota ner från plint till trampett – ljushopp. (viktigt att armarna startar vid öronen, inför att barnen ska lära sig rätt in hopp till trampetten. Då armdraget sker innan trampetträffen)	

Stå på pallplint och hoppa till rumpsitt i tjockmatta. (Förbereda inför in hopp till trampett)	Springa innan med avstamp från ett ben.
Hoppa jämfota in och ut i upphöjda ringar - Lägg två st tunnmattor på höjd bredvid varandra med litet mellanrum och rockringar på rad över i mellanrummet.	
Hoppa från pallplint jämfota till satsbräda, landa jämfota i en rockring som ligger på en tunnmatta. Lägg gärna till att armarna startar vid öronen och genom hela övningen till landning.	Höj upp rockringen genom att lägga den på/mellan 2 pallplintar.

Klättra	Utmaning
Klätterbana med olika mjuka/hårda redskap som avslutas med hopp från plint till tjockmatta – använd redskap som finns tillgängliga i hallen.	
Klättra upp och ner för tjockmatta som ligger över en bom	
Klättra upp på högt berg – bänkar i botten med tjockmatta på och liten tjockmatta på toppen	
Bom ganska hög, lutande bänkar mot bommen med långmatta uppe på som går upp längs med bänkarna och ner på andra sidan ner till en tjockmatta – Klättra upp för berget och ta sig ner till tjockmattan	
Klättra upp i ribbstol och hämta/lämna ärtpåse på valfri höjd – lägg ärtpåsen i rätt rockring enligt färg på rockring eller färgat papper	
Bänk med 2 st räck lutande mot bänken – klättra som spiderman med en fot och en hand på varje räck	
Klättra genom rockringar upphängda i ribbstol	

Balansera	Utmaning
Balansera på bänk – vanlig eller upp och ned	Lägg till uppdrag på vägen: lägg låga koner som dom ska kliva över. Ställ höga koner bredvid. med ärtpåsar uppepå som dom ska putta ner med foten. Ge gymnasten en eller två ärtpåsar som de ska ha på huvudet, hålla rakt ut till sidan med raka armar, lägga uppepå handflatan osv. Häng en rockring på varje handled som gymnasten ska gå med raka armar ut till sidan utan att tappa.
Balansbana – Lutande bänk upp till plint, bänk mellan plint och bom. Barnet balanserar hela vägen på bänkarna och över bommen.	
Pallplintar på tjockmatta – balansera på ”det stormiga havet”	
Gå balans på balansstenar.	
Flytta sjal med tårna – Två tunnmattor på varandra med upp och nervänd pallplint bredvid – barnet står på tunnmattan och förflyttar en tunn sjal/lagband från mattan och lägger den i pallplinten, knip ihop tårna för att lyfta sjalen. (Balans och kroppskontroll)	Stå på golvet bredvid pallplinten istället för uppepå tunnmattan för att få en högre flytt
Balansera på upp och nervänt hallon, håll i ribbstol, försök släpp och hitta balansen	
Vippbräda över plintlock - Lägg en tunnmatta på bredden med ett plintlock på. Lägg en bänk upp och ned över plintlocket för att skapa vippbräda som barnen sen går över.	

Hänga	Utmaning
Ringar med tunnmatta under – Hänga fritt.	
Klättra upp på plintar och häng i ringar ner till tjockmatta	
Hänga i räck och svinga sig fram och välta kloss/kon etc med fötterna.	Stå på en satsbräda framför, hoppa och ta tag i räcknet och svinga fram.
Hänga i räck med rak kropp - kläm fast boll/ärtpåse/sjal mellan fötterna.	Häng och dra knäna upp mot hakan som en boll. Lyft upp raka ben rakt ut.
Hänga som en sengångare i bom – armar och ben låses kring bommen med ryggen nedåt över tjockmatta.	Klättra längs med bommen.

Snurra runt räcke och landa på rygg i tjockmatta – Barnet hänger sig över räcket med räcket vid mage/höft. Snurra runt och landa på ryggen.	Landa i krum/båten.
Svinga i lianer från bänk till tjockmatta	
Ringar med tunnmatte under – kullerbytta fram/bak	
Ringar med tunnmatte under - häng med båda händerna i en ring, dra sig upp och titta genom ringen. (kan även göras i räck)	

Kryp/Åla	Utmaning
Kryptunnel – Kryp genom	Lägg tunneln uppe på tjockmatta för att ändra underlaget
Två bänkar med liggande rockringar mellan/uppe på – Kryp över och under	
Åla under lång tunnel - flera tunnmatte efter varandra hängande över låg bom. Eller bänkar med tunnmatte över	
Åla slalom mellan koner	
Tunnel med 4st bänkar och tunnmatte. Tunnmatte hinder – tunnmatte – hinder. Åla under-över-under-över.	

Gå/Spring	Utmaning
Spring slalom mellan lianer eller koner utan att nudda.	
Rockringar i kaos huller om buller där de överlappar varandra– barnet ska gå igenom kaoset utan att nudda rockringarna	
Koner med ärtpåsar - Barnet ska gå mellan konerna och få med sig ärtpåsen på olika sätt: - Gå baklänges med ärtpåsen på huvudet - Gå framåt med ärtpåsen mellan knäna - Gå framåt med armarna rakt utsträckta åt sidan med en ärtpåse i varje handflata alt uppe på handryggen Två koner med ett ganska långt mellanrum, lägg lappar eller ge instruktioner med olika sätt att gå till den andra konan:	

- Gå myrsteg, megakliv, baklänges, tomtesteg, snabba steg, sidleds, på tå, på hälar, gå lågt ner med böjda ben, böjd kropp osv.	
---	--

Kasta/Fånga	Utmaning
Bänk med höga koner på – kasta ärtpåse för att välta konerna.	
Liten tjockmatta med satsbräda och sjalar – Barnet står på pallplint och håller en sjal i varje hand. Hoppa iväg och kasta sjalarna så högt upp i luften du kan innan du landar i tjockmattan (förbereder för armdrag i trampetthoppet)	
Kasta ärtpåse eller boll till rockringar upphängda i tex fotbollsmål eller konor uppsatta upp och ner i ribbstol.	
Kasta boll/ärtpåse/sjal till varandra på olika sätt	

Spänning: (Få med minst 1 spänningstation per pass)	Utmaning
Stå upp i grundposition med armarna intill kroppen eller upp. Ledaren går runt och puttar lite lätt.	
Ligg med armar och fötter på varsin tunnmatte, ingen rumpa eller mage får nudda golvet. För utmaning rulla.	Rulla utan att nudda rumpa/mage i golvet.
Bygg en bro mellan två klossar, magen upp alt ner. Mellanrum mellan klossarna.	Ju större mellanrum mellan klossarna desto mer spänning krävs.
Flyga flygplan på pallplint, håll i rockring eller sjal framför huvudet med raka armar. Ev. Ärtpåse/sjal mellan fötterna.	
Lilla båten - ligg på rygg i krum – inga hälar eller huvud i golvet - händerna på låren. (viktigt att man inte svankar)	Gunga för utmaning.
Stå i spannung (plankposition) i olika varianter.	
Stå på en pallplint en bit från väggen, händerna mot väggen. Stå lutande mot väggen i krummad position. Tryck skulderbladen bort från väggen, göm öronen mellan armarna. Blicken ner i golvet.	

Övningar som förbereder gymnasten för att förbereda gymnasterna inför svårare övningar som kommer längre fram (flickis, salto, upphopp)

Hoppa upp baklänges och sätta sig på rumpan på två tjockmattor

Hoppa upp baklänges och slänga sig på rygg med armarna över huvudet och höften tryckt upp mot taket (som en svankad båge)

Sitt på rumpan med ryggen mot en tjockmatta med lite mellanrum mellan kroppen och tjockmattan som ligger platt på golvet. Benen rakt ut och händerna på knäna/smalbenen beroende på rörlighet. Gymnasten drar händerna längs med benen med raka armar och när de är vid låren slänger sig gymnasten bakåt mot tjockmattan och bildar en båge likt övningen ovan. Armarna över huvudet och gömma öronen och höften upp mot taket. Instruera gymnasten att de ska göra en bro. (jobba mot att det ka vara ett explosivt rörelsemönster)

Hoppa upp på två eller tre tjockmattor och sätta sig som en köttbulle

Piksitt mellan två pallplintar

Stå på kanten på en tunnmatte – hoppa till två markeringsfötter/rockringar som ligger på rad direkt efter tunnmatte. Detta för att öva på att hoppa från två fötter och landa med en fot i taget framför varandra för att öva inför in hopp till hjulning.