

Hur man kan träna de grundmotoriska övningarna:

Nulla: Med armarna längst kroppen, med armarna upp, med en situp i mitten, med en kompis

Hoppa: Jämfota, på ett ben, på en tjockmatta, ner från en liten höjd, upp på en liten höjd, i en satsbräda, på en trampett

Springa: Framåt, bakåt, mellan lianer, kors och tvärs, musikstopp

Åla: Under saker, över hinder, längs streck, genom en hinderbana, genom tunnlar, mellan koner

Krypa: Framåt, bakåt, sidleds, över hinder, under hinder

Klättra: På en plint, i en ribbstol, över hinder

Stödja: Händerna mot en bänk, plankan, bygga tak, stå på händer mot en kloss

Hänga: I lianer, i ringar, i ribbstol

Balanser: På en bom, på en bänk, på en upp&ned vänd bänk, på hopprep, på en rockring

Våga övningar: Hoppa ner från en plint, falla baklänges i tjockmatta, klättra högt, svinga i lianer

Landningsträning: Hoppa ner från en liten höjd till en matta och sen stanna still i några sekunder, hoppa på en satsbräda till en liten matta och landa på fötterna

Ljushopp: Hoppa ner från en låg plint eller bänk och spänna kroppen, hoppa ljushopp på satsbräda

Kathopp: Hoppa upp på en pallplint eller plint och landa på knän eller fötter

Öva på spänning i kroppen:

1. **Position på pallplint** - ligg med rumpan/ryggen på en pallplint och lyft upp fötterna så att man ser tårna och lyft armarna över huvudet i en krummad position
2. **Hålla position** - lägg ut en lång matta eller flera små i rad och låt gymnasterna ligga på rygg med armar och ben utsträckta, när du som ledare klappar i händerna eller säger "nu" så kryper barnen snabbt ihop i en grupperad position eller "som en köttbulle".
3. **Plankgång 1.0** - ställ ut ett par bänkar och låt gymnasterna vandra med händerna sidledes på bänken och fötterna på golvet. Gymnasten skall hålla en sträckt, krummad position hela vägen.
4. **Plankgång 2.0** - ställ ut ett par bänkar och låt gymnasterna vandra med fötterna sidledes på bänken och händerna på golvet. Gymnasten skall hålla en sträckt, krummad position hela vägen.
5. **Lyfta pinnen från marken** - lägg gymnasten på mage på golvet eller en matta. Ge gymnasten en rak pinne/innebandyklubba eller liknande att hålla i med båda händerna i axelbredd eller något bredare. Gymnasten skall nu lyfta klubban från marken medan blicken fortfarande är riktad i golvet.
6. **Koka spagetti - Spänning & Avslappning:** Alla gymnaster ligger på mattor och ni berättar att de är spagetti, okokta och hårda (barnen spänner sig). Gå runt, känn och lyft deras ben och armar för att se om de är hårda och spända. Sedan börjar vattnet koka och spagettin är mjuk och klar. Ni tränare går då runt och känner på armar och ben så de är ordentligt kokta (avslappnade i kroppen). Viktigt att känna på alla, de ligger spänt och väntar på om man ska säga att de är färdigkokta eller om de behöver kokas längre. ☺