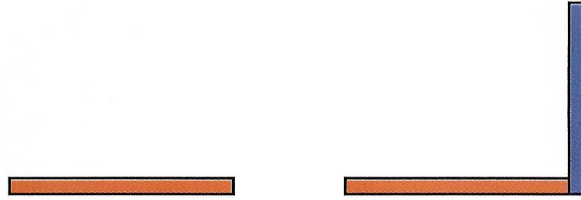


MATTA

Innan barnen kan börja med något svårare övningar så bör dom kunna stå på händer. Nedan följer några tips på övningar som leder till handstående.



För att lära barnen vilken vinkel kroppen ska ha vi ansats, eller s.k upphopp så låt barnen stå en bit från väggen, spänn kroppen, fall mot vägg ta fram ena benet och ta emot sig med händerna mot väggen. Låt barnen stå på en satsbräda och sparka upp på händer.



Låt barnen gå upp långsamt, sparka först upp det ena benet, du som ledare tar emot, det andra benet får inte sparkas upp förrän det första benet har nuddat din hand. Det är viktigt att benen är raka. Stödbenet skall vara böjt och det är det benet som barnen ska lära sig att skjuta ifrån med.

När barnen blir säkra låt dom sparka upp med kraft och fart där du som ledare tar emot och stoppar benen. Detta är början till handvolt.

Handvolt. (Rondat)

Öva uppgång till händer med fart och kraft.

Handisättning i rondat, första handen rakt fram

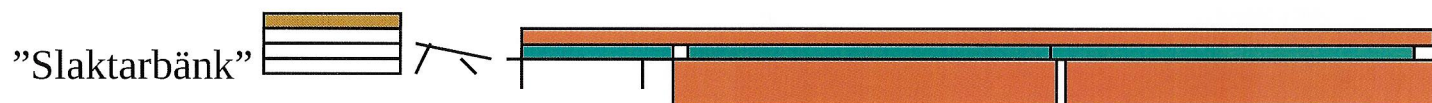
Andra handen vrids, båda händerna bildar ett T

Stå på händer på 3-delad plint, spänn, fall till rygg, hela kroppen ska landa samtidigt i mattan, raka armar.

Öva tryck i axlarna genom att barnen står på händer mot vägg och studsar 2-3 ggr, upprepa 5-10ggr.

För att barnen ska räta ut höften och lära sig landa så kör handvolt från 5-delad plint med lutning. Passa med en hand på mage och en på rygg, ta emot ordentligt.

Handvolt från satsbräda och upp på småmattor



Kör också handvolt med uppbyggnad, åt båda hållen.



Ganska stort avstånd, rätt vinkel i axlarna.



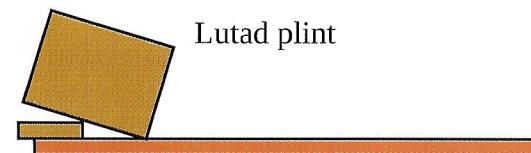
Handisättning rondat

↓ hand två

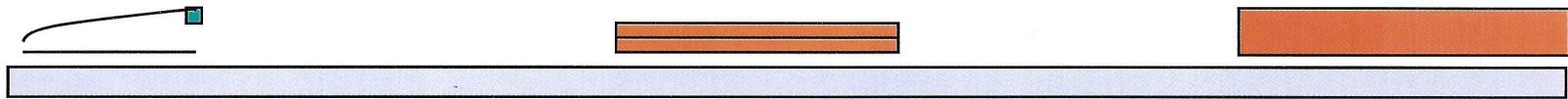
T ← hand ett



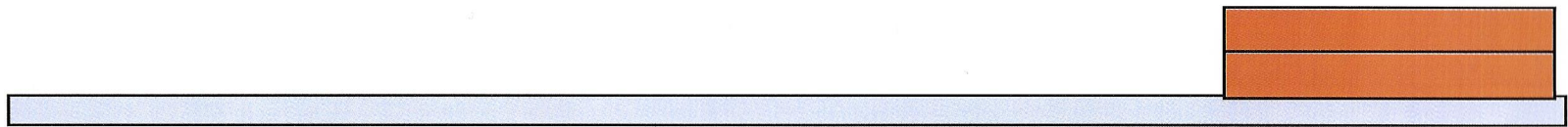
I rondat ska barnen landa på mage



Barnen måste jobba med benen.

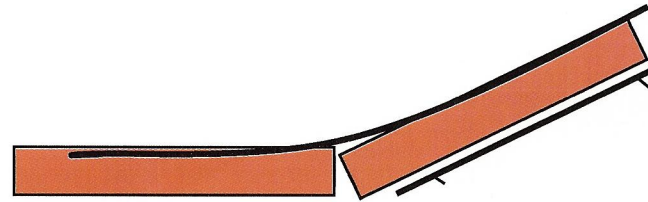


Handvolter, rondater

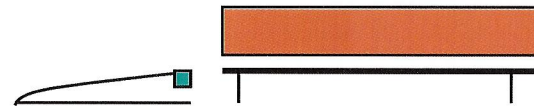


Rondat stäm, volt, handvolt volt

Övningstips flickis, rondat flickis



Rondat med händerna på plint, landa framför tjockmattan och kasta sig bakåt.



Stå på satsbrädan, ta sats hoppa upp bakåt landa med rak kropp på tjockmattan

Stillastående flickis, stoppa i handstående



Stillastående flickis, Jobba uppåt!



Rondat på plintarna flickis på tjockmattan

Rondat flickis



HOPP

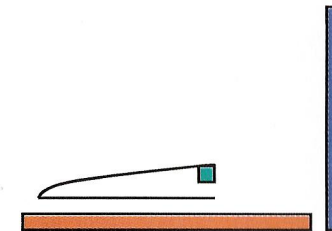
Vad som är viktigt när barnen ska hoppa är dels ansatsen och hur dom springer, (se löpövningar) men också armdrag. Nedanstående övningar visar hur barnen lär sig att göra armdrag.

Ställ upp 3st bänkar med ca 2-3 meters avstånd.



Spring upp med ett ben avhopp från två ben med armdrag, armarna stoppas straxt före öronen.

Matta mot ribbstol, en matta på golvet + satsbräda ca 1 meter från väggen. Ansats ca 2 meter, spring upp med ett ben, avhopp från två ben med armdrag, stanna armarna straxt innan öronen och tryck ifrån mot väggen, spänn kroppen, landa på mattan.



En 3-4-delad plint på längden, en satsbräda, en 2-3-delad plint på tvären + matta.

Barnen står på plinten kliver ut och landar på satsbrädan med benen ihop, armarna dras uppåt och barnet landar jämfota på plinten.



Som ovan men utan plint på längden och med ansats ca 5 meter.



Övningar som får barnen att använda armarna underifrån vid hopp.

Gör olika övningar där barnen alltid tar armarna underifrån,
på matta;

Kullerbytta, hjulning, handstående, rondat.

Med redskap,

Hjulning rondat,



Plintlock

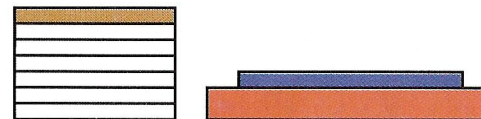
Avstamp från ett ben på 2dels plint, händerna på 3-dels och
uppspark till handstående, fall ner till rygg.



2-3-delad plint

Ha dessa övningar som sidoövningar när ni kör hopp!

Öva **landning**, barnen hoppar upp i ljushopp och landar på så sätt att dom tar emot sig genom att böja & dela lite på benen och sen sträcker upp. Blicken ska fästas en bit bort gärna på vägg framför. När barnen blir säkra kan dom vända 180 - 360 i ljushoppet.



Ha dessa stationer som sido-övningar då barnen kan göra dessa utan pass.

Tänk på att barnen alltid ska spänna kroppen främst magen. För att lära sig spänna magen, se spänningsövningar!

Det är viktigt att barnen lär sig att landa genom att dom tar emot sig, böja benen, och att det inte är mattan som sätter stopp. Benen ska delas lite. Landar barnen med raka ben får dom ont i ryggen.

Var rädd om barnens ryggar!

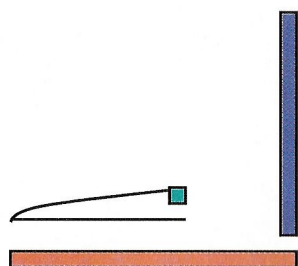
Överslag,

Stå på händer, fall till rygg, spänn armar och mage.

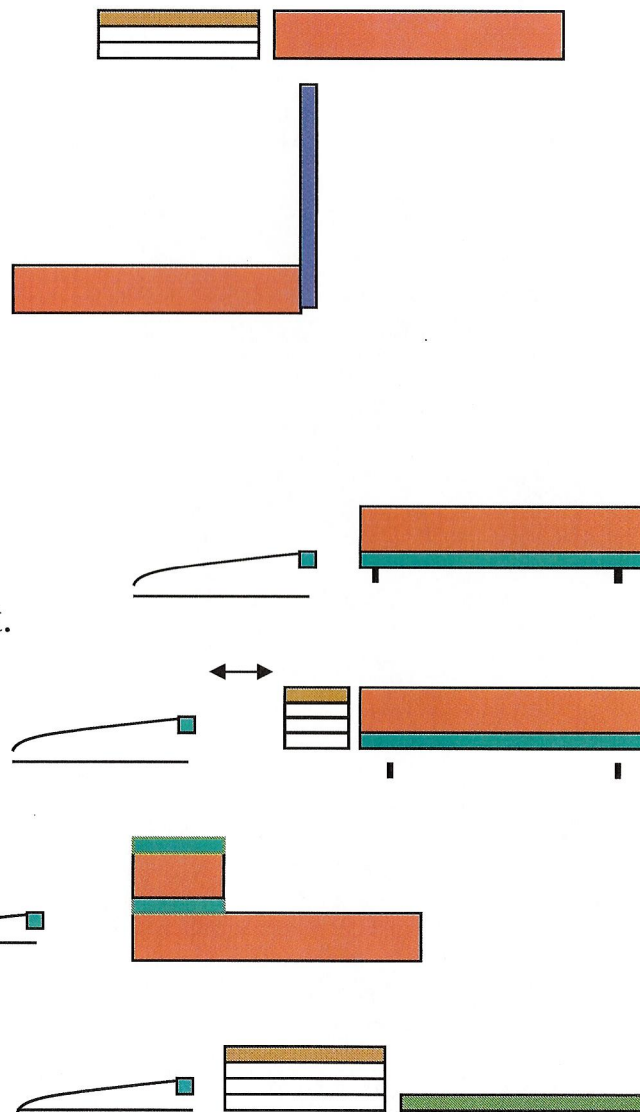
Hoppa fram med armarna mot väggen, tryck ifrån och landa på mage.

Stå på händer tryck med axlarna en gång
upprepa 5-10 ggr.

Överslag till ryggliggande, både utan och med plint.
Lägg tjockmattan på 3st bänkar.



Armdrag



Flyverspring

1. Ljushopp

ljushopp med 1 klapp ovan för huvudet

ljushopp med 2 klapp --- " ---

ljushopp med 3 klapp --- " ---

ljushopp landa på vänster ben

ljushopp landa på höger ben

2. Som ovan fast krysshopp

3. Som ovan fast med vändning 180 grader

Gör om allt men flytta ut bänkarna.

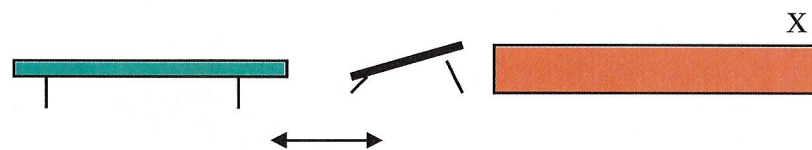
Hoppa från plinten, armarna börjar uppe,
spänn magen luta kroppen lite framåt.

Gör samma övningar som i 1:an.

Gör om allt som i 1:an men utan bänkar,
ansats ca 5 meter.



Tänk på att blicken ska vara fäst på trampetten vid ansatsen,
straxt innan barnet landar i trampetten ska blicken riktas uppåt för
att sedan i landningen riktas mot slutet av tjockmattan, se kryss.



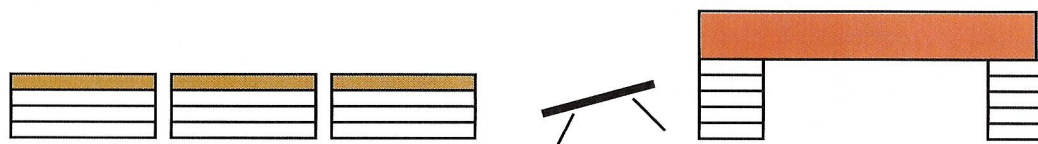
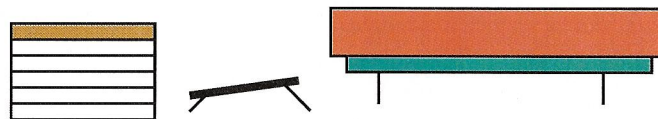
Tips på uppställning för kullerbytta och så småningom till volt.



Kullerbytta med handfattning
runt knäna.



Kullerbytta



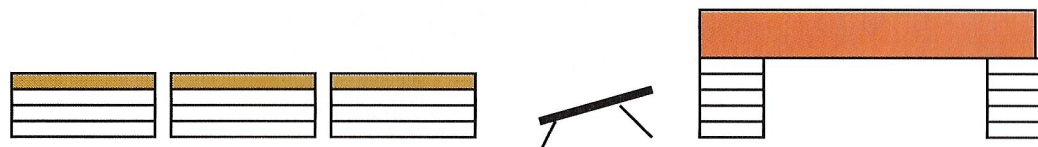
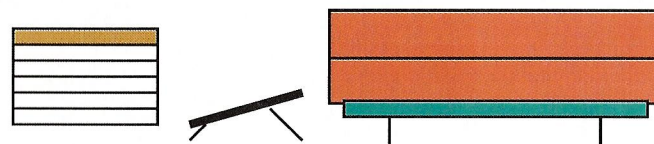
Använd gärna dessa stationer upp till handstående fall till rygg



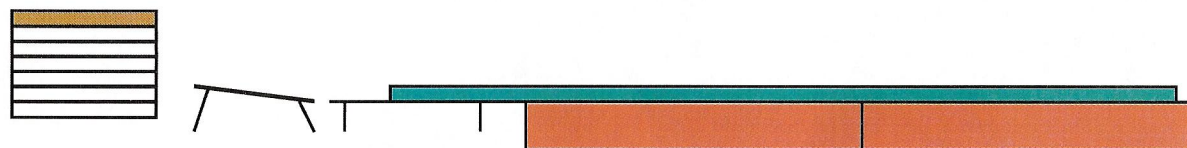
Skruv framåt, stå på händer fall, vänd 180.



Volt



Salto



”Slaktarbänk” Rondat flickis, handvolt.....

Spänningsövningar!

Låt barnen ligga på rygg på golvet, lyft lite i barnens fötter, spänner dom ordentligt så skall ben, rumpa och rygg lyftas från golvet samtidigt.

Barnet får sitta på golvet med raka ben och händerna i golvet, lyft i barnets ben och räta ut kroppen, släpp ena fotet och barnet ska sträva efter att hålla kvar foten i samma läge som när du släppte, upprepa flera gånger på båda fötterna.

Gör likadant med magen mot golvet, här är det viktig att barnen inte svankar, ryggen ska ha en krum båge.

I dessa övningar kan barnen arbeta två och två.

Att stå på händer är också en bra övning, viktigt är att barnen inte svankar. Låt barnen stå mot en vägg med magen inåt, låt barnen komma så nära väggen som det går.

Handståendetävlingar är populära men se till att barnen står raka, ej svankar eller har böjda ben.