

Pass 1

Lång filtmattna
Kullerbyttor

Plintlock



Boll / kon



Bänk

Harskutt

Inhopp
och
landning

Kuller
byttor

Jämfota
hopp

Satsbräda



Plint
5-delar



Tunna röda mattor

På pass 1:1 vrid plinten och
byt ut jämfota mot sidohopp

Uppvärmning
Prrum,
follow the leader

Kör banan

Avslutning
spegelbild

- 1 tjockmattna
- 3 satsbrädor
- 1 rockring
- 1 plint
- 1 plintlock
- Tre långa röda tunna mattor
- 1 blå voltkudde (rektangel)
- 1 bänk på golvet
- 1 vinröd mattna
- Tre bänkar till lutande mattberget
- Blå filtmattnan
- Balansbom
- Ärtpåsar
- Boll alt. kon

Balansbom
-ärtpåse på huvudet
-doppa tårna

Hjulning
nedför
Falla bakåt
kullerbyttor

Ribbstolar

Lutande
Mattberg



Pass 1

Banan byggs medans uppvärmningen körs.

Upprop i ring: 5-10 min

När man hör sitt namn får man en uppgift av ledaren

Uppvärmning: 10 min

Exempel: Fiskstim

Banan: 25-30 min

Avslutning: 5 min

- Spegelbild

Banan:

Mattberg:

- Hjula
- Falla bakåt
- Kullerbytta

Balansbom:

- Ärtpåsar på huvudet
- Doppa tårna
- Snurra ett varv

Långmattan:

- Gå igenom grunderna i en kullerbytta. Ex, hakan, händerna, huvudet, fötterna.
- Använd ärtpåsar i kullerbyttan
- Kullerbytta i takt
- Att komma upp på fötterna.
- Hjula

Plintlock

- Gör kullerbytta på locket
- Bänk med boll på eller koner
- Harskutt över bollen/Konerna

Plintstationerna:

- Kullerbytta på den mjuka blåa voltkudden
- Hoppa jämfota upp på plint (tänk på hur man sätter händerna, ej runt plintlocket)
- Hoppa med ett ben i ringen och ett jämfotahopp på satsbrädan, landa jämfota på mattan.