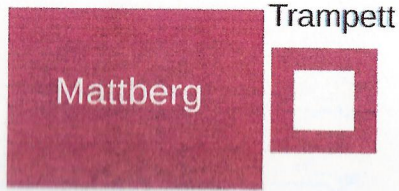


Pass 3



Mattberg

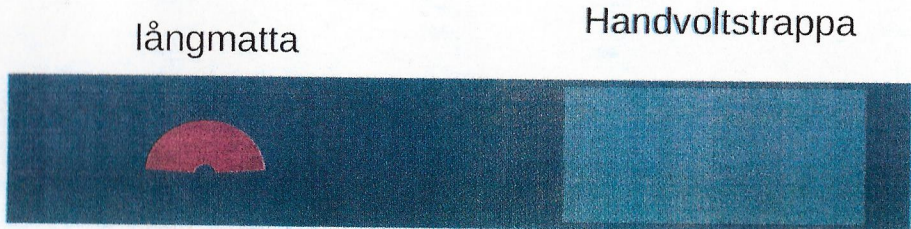
Trampett

Flipper dyna

Pallplint

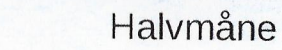


Tunn röd matta



långmatta

Handvoltstrappa



Halvmåne



Hjulningar

Tunn röd matta



Plint
6-delar

Satsbräda
grön

Ringar



Uppvärmning
Maria uppvärmning

Kör banan

Avslutning – bollar
Stoppa med ex.
Fot, knä, rumpa, hand
Kasta, fånga på olika sätt

- 1 tjockmatta
- 1 röd trampett
- 1 blå flipperdyna
- Två pallplintar
- Två långa röda tunna mattor
- 1 röd tunn matta med vita hörn
- Två rockringar
- 1 satsbräda
- Två plintar
- Tre ansatsklotsar (hårda)

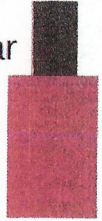
Bommar
Hänga apa
Och gå



Pallplint

Tunn röd matta
Med vita hörn

Plint
5-delar



Handståend



Bygga hus
Ribbstolar

>Pass 3

Banan byggs när uppvärmningen körs.

Upprop i ring: 5 min

När man hör sitt namn så får man en uppgift av ledarna

Uppvärmning: 10 min

Stafett

uppmjukning och stretch

Banan: 30 min

Avslutning: 5-10 min

Bollek. Stoppa bollen med tex, foten, handen, knäet, axeln

Kasta fånga bollen.

Bollmassage två och två

Banan:

- Mattberg med trampett

- Flipperdyna och pallplint, träna överslag

- Ring, matta med en ring på. Träna hoppa med ett ben i ringen och landa jämfota i ringen

Långmatta:

Träna handvolt

- Voltkudden

- Handvoltstrappa

Satsbräda med matta

- Hoppa jämfota på satsbrädan och landa jämfota på mattan

2 mattorna tränar man hjula

Ringar

- Dra sig upp för att titta genom ringen. Man kan göra det tillsammans med en kompis och titta på varandra genom ringarna

Bom

- Hänga som en sängångare och gå efter bomen

Pallplintar

- Fötterna på pallplinten och händerna på golvet och sedan gå runt pallplintarna

Matta

- Träna stå på händer med hjälp av en ledare som passar.

Mjuk blå voltkudde och matta

- Ligga på rygg och ha händerna i mattan slå över

Ribbstolar med en matta mot:

- Bygga hus mot ribbstolar

- Sparka upp mot mattan