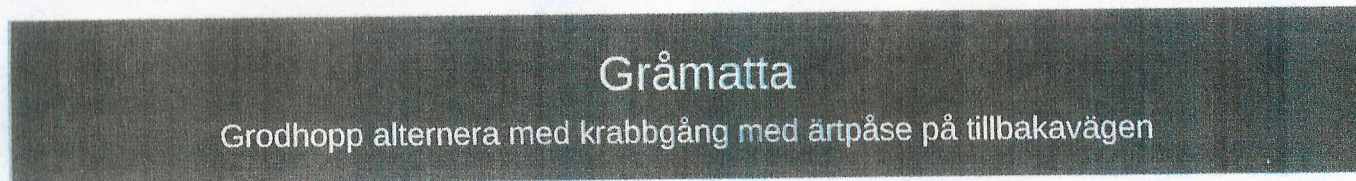
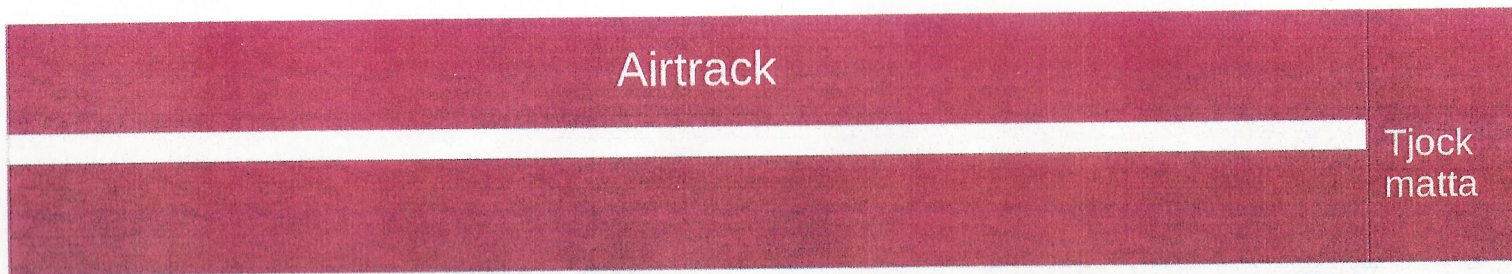
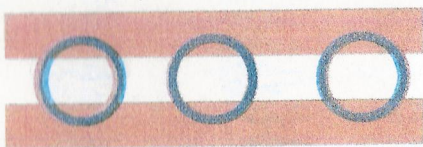


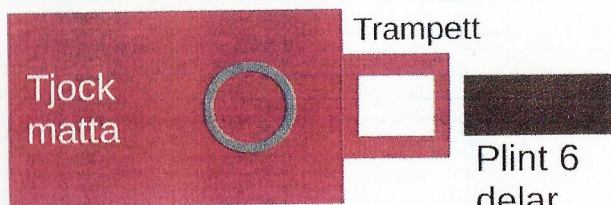
## Pass 2



Airtrack  
Gråmatta  
2 tjockmattor  
Sju rockringar  
1 röd trampett  
1 6-delars plint  
Två bänkar  
Ärtpåsar



Hjulning i ringar tillbaka



Hänga med benlyft i ribbstolarna

Träna på landning

### Uppvärmning:

Follow the leader och Prrrum -Emmy  
Alla andra plockar fram

-stretcha med flex

-kör banan

-koka spaghetti (avslappning) – Anna

## Pass 2

Banan byggs under tiden som uppvärmingen körs.

### Upprop i ring: 5-10 min

När man hör sitt namn får man göra något tex:

- Hoppa ett hopp
- springa ett varv runt ringen
- Säga en maträtt man gillar
- Kasta en boll till varandra

### Uppvärmning: 15 min

- Follow the leader och Prrrum – Emmy
- Stretcha med flex

### Banan: 25 min

Airtrack och trampett

### Avslutning: 5 min

Koka spagetti och utvärdera träningen

### Banan:

#### Airtrack:

- Hoppa på olika sätt, ljushopp, krysshopp, baklänges, köttbullehopp, höga hopp, långa hopp
- Hjula på linjen
- Hjula i takt
- Handvolt
- Frivolt
- Blå voltkudde

#### Gråmattan:

- Krabbgång med ärtpåse
- Grodhopp
- Hjulning

#### Trampett: Emmy

Plint 6 delar

- Hoppa och landa i ring
- Snurra runt sin egen axel
- Ringar mellan två bänkar att hoppa jämfota mellan
- Rockringar att hjula i