

Gymnastik – poängjakt

Syfte: Öva på motorik och rörelsequaliteér. Samla poäng på stationerna genom att göra alla steg.

Bonus = 10p Obs! Måste visas för lärare!

1. Ringar:

1p: Utgå från plint med ärtpåse mellan fötterna, häng i ringarna och svinga fram och släpp påsen i hinken.

2p: Stuphängande upp och ner

3p: "Flå katten" – (Benen framåt, lyft upp, runt och över, typ som en kullerbytta och tillbaka)

4p: Halva korset – Först en arm rakt ut sedan andra armen.

- ❖ **Bonus: Ta dig hela vägen fram i ringarna**
- ❖ **Bonus: Korset, båda armarna rakt ut samtidigt.**



2. Matta:

1p: Kullerbytta, framåt och bakåt.

2p: Stå på händer mot en vägg

3p: Hjulula + Rondat (Rondat = Hjulning där du landar med händerna jämfota)

4p: Stå på händer utan vägg

- ❖ **Bonus: Gå på händer minst 5 kontrollerade steg.**
- ❖ **Bonus: Handvolt på matta eller flickflack**

3. Ribbstol & Lianer:

1p: Klättra högst upp i ribbstolen.

2p: Häng i ribbstolen med benen i 90 grader, en boll i knät. Håll kvar **30 sek** utan att bollen trillar ner.

3p: Som ovan fast håll **60 sek**.

4p: Ta dig från första lian till sista utan att röra golvet.

- ❖ **Bonus: Ta dig högst upp i lian och sedan tillbaka ner (Akta händerna!)**

4. Räck:

1p: Häng knäveck

2p: 20 st uppdrag (bröstet ska ta i räckets, fötterna i golvet, raka ben)

3p: Fladdermusen

4p: Hjulomsväng

5p: Ridomsväng

6p: 10 chins med gummiband

❖ **Bonus: Chins 5**

5. Bom:

1p: Gå balansgång fram och tillbaka

2p: Gå balansgång med ärtpåse på huvudet utan att påsen trillar ner. Fram och tillbaka.

3p: Studsa boll och fånga utan att ramla ner minst 4 ggr.

4p: Gör 10 st utfallsbenböj

❖ **Bonus: Gå fram och tillbaka på bommen utan att titta. El. Studsa med tennisracket och boll.**

6. Plint:

1p: Hoppa på satsbrädan, landa på matta.

2p: Hoppa på satsbrädan upp på plinten.

❖ **Bonus: Hoppa jämnfota upp på plinten. Hur många lager klarar du? = din poäng. 3 lager = 3 poäng**



Våga testa, prova, öva!!

Max poäng: 64 poäng

Namn: _____

Min poäng: _____

Material:

Station 1: Hink, ärtpåsar, plint, ringar, matta

Station 2: Mattor

Station 3: Ribbstol, lianer, basketboll, tjockmatta

Station 4: Räck, matta, gummiband

Station 5: Bom, matta, ärtpåse, basketboll, tennisracket+tennisboll

Station 6: Satsbräda, plint, matta,

Max poäng utan bonus = 64

Möjliga bonus = 77

Max totalt = 141 poäng