

# Kroppen i skolen

## Gymnastik



Et undervisningsmateriale for mellemtrinnet



Danmarks Idræts-Forbund



DANSK SKOLEIDRÆT



DANSK  
IDRÆTSLÆRERFORENING



DGI  
DANSKE  
GYMNASTIK & IDRÆTTS  
FORENINGER

## "KROPPEN I SKOLEN"

---

Dansk Skoleidræt og Dansk Idrætslærerforening er sammen med Danmarks Idræts-Forbund samt Danske Gymnastik og Idrætsforeninger i gang med et initiativ, vi kalder "Kroppen i Skolen".

Initiativet har til formål at sætte fokus på idrætfagets status i skolen og dermed vigtigheden af børns fysiske trivsel og sundhed. Gennem produktion af lettilgængelige undervisningsmaterialer vil vi forsøge at inspirere såvel den rutinerede idrætslærer, som den lærer, der står overfor at skulle undervise i faget for første gang.

I skoleåret 1993-94 udgav samarbejdet "Kroppen i Skolen" 4 temahæfter, som er beregnet på undervisning for indskolingens elever.

De fire hæfter tager deres udgangspunkt i legen via basale bevægelsesområder, i faget idræt - gymnastik, boldspil, ude-aktiviteter samt løb/spring/kast.

Hæfterne rummer forslag til aktiviteter, der tilgodeser en alsidig udvikling.

I skoleåret 1994-95 udgives ligeledes 4 temahæfter, der i dette forløb retter sig mod undervisningen på mellemtrinnet.

Aktivitetsområderne er igen taget fra centrale dele af idrætsfaget - svømning, boldspil, gymnastik og orienteringsaktiviteter.

De fire skribenter er henholdsvis Steen Bjørn Pedersen, Henrik Løvschall, Klaus Danø og Jørgen Stamp.

Temahæfterne forfølger værdierne fordybelse, samarbejde og fysisk intensitet og lægger op til en faglig progression.

En idrætslærer i skolen vil kunne bruge hæfterne som en inspiration og et supplement til underviserens egne forløb tilpasset elevernes formåen og erfaringsgrundlag.

En træner i den frivillige idræt vil også kunne finde anvendelse af temahæfternes aktivitetsindhold i træningen af en børne- og ungdomsgruppe.

Rigtig god fornøjelse!

Udgiver: Danmarks Idræts-Forbund  
Danske Gymnastik & Idrætsforeninger  
Dansk Idrætslærerforening  
Dansk Skoleidræt

Tegner: Brita Jensen

Produktion: **O'BRIAN**

Salg: Dansk Idrætslærerforening  
Holmstrupgårdsvej 248, 1.  
8210 Århus V  
Tlf.: 86 24 30 10

ISBN nr.: 87-87048-86-8  
Oplag: 3.000 - Marts 1995

# GYMNASTIK PÅ MELLEMRINET

---

Hæftet indeholder fem forskellige forslag med ideer til gymnastikundervisningen.

De enkelte temaer er ikke lektionsforslag, da de hver for sig indeholder langt mere stof, end der kan nås på en enkelt lektion. Alligevel kan de ses som modeller for, hvordan timerne kan bygges op.

I gymnastikundervisningen skal der videreudvikles fra de grundlæggende færdigheder. Børnene bliver på disse alderstrin dygtige til at tumle deres krop, og de er "sultne" efter at træne og lære bevægelser. Gymnastikken er et godt middel til at tilgodese disse krav.

Det er derfor vigtigt, at børnene oplever udvikling og at de "lærer noget" - dvs. fordybelse fremfor mangfoldighed.

Selv inden for de enkelte klassetrin, er der stor udviklingsmæssig forskel på børnene. Disse forskelle forsøges tilgodeset og udnyttet gennem opgaver med flere løsningsmuligheder.

Det har desuden været min hensigt at give eksempler på, hvordan gymnastikken kan underbygge børnenes sociale udvikling ved at stille dem i mange forskellige samarbejdssituationer. Endelig er det vigtigt, at det legende element ikke forlades. Jeg har valgt lege og legelignende aktiviteter, der knytter sig til emnerne eller lege, der indeholder fysisk træning.

Gymnastikken er i dag et utroligt broget landskab med mange forskellige former og udtryksmuligheder.

Jeg har valgt nogle ganske få emner ud - uden derved at kassere andre.

Det er mit håb, at gymnastikken fortsat vil blomstre i sin mangfoldighed, og at dette hæfte vil være til hjælp og inspiration i den daglige undervisning.

Klaus Danø

## Litteraturliste

- Klaus Danø: Redskabsgymnastik i skolen, Clausens Forlag  
Joh. Bjerre: Alsidig bevægelsesleg og springgymnastik for drenge, Danske Gymnastik & Idrætsforeninger, tlf. 79 40 40 40  
Dansk Skoleidræt: Gymnastik er sjovt, Dansk Skoleidræt 65 31 46 46  
Danmarks Idræts-Forbund: Med mor til fodbold, DIF 43 26 26 26  
Palle Krabbe: Hopla akrobat, DUO  
G. B. Ørn: Gymnastikaktiviteter med børn, DUO

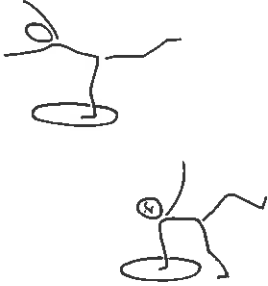
# LEG OG TRÆN MED TØNDEBÅND

## Redskaber

Tøndebånd af plast (hulahopringe) spredt rundt i salen. Måtter.

## Løbeaktiviteter med tøndebånd

Benyt løbemusik



- Løb ud og ind mellem tøndebåndene.
- Løb i et bestemt løbemønster.
- Lær en kammerat dit løbemønster.
- Løb omkring. På musikstop udføres balancer i tøndebåndene - f.eks.:  
En hånd inden for tøndebåndet og en fod udenfor.  
Stå som en balletdanser, ishockeyspiller, ...  
Udfør balancer to og to, tre og tre osv.  
Hvor mange kan der være i et tøndebånd?

## Hoppe med tøndebånd

Benyt musik til hop.

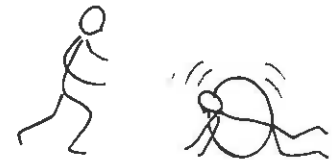


- Hop i forskellige mønstre ud og ind af tøndebåndene.
- Hænderne i tøndebåndet - hælspark en hel omgang.
- Hænderne i tøndebåndet, ryggen mod gulvet, vristspark en hel omgang (kosakdans)
- Sjippe med tøndebåndet.
- Arbejd to og to. Den ene viser et hoppemønster, den anden efterligner.

## Hulahop og sving



- "Hulahop": Sving ringen omkring maven, armen, halsen og benet. Hvem kan skifte arm/ben undervejs?
- Helikopter: Tøndebåndet svinges over hovedet, medens der løbes rundt.
- Køre bil: Benyt ringen som rat og løb omkring.
- Bagudspind: Sæt ringen afsted med bagudspind, således at den vender tilbage til kasteren. Måske kan en kammerat springe igennem tøndebåndet på "vendetidspunktet".
- Kinesiske kokke: Sæt ringene til at rotere, løb omkring og hold dem i gang. Til sidst følger vi ringene helt ned, og der er ro i salen.



## Afsæt - spring - rytme

Tøndebåndene lagt i baner.

- Løb almindeligt igennem banen.
- Løb og hop i forskellige rytmer (eks.: løbe - løbe - hinke - hinke, hop - hop, hink - hink, to fødder i de røde tøndebånd og en fod i de grønne osv.)
- Harehop fra tøndebånd til tøndebånd (evt. måtte under).
- Udfør brystvendte overspring og møllevendinger, hvor hænderne sættes i tøndebåndene.
- Harehop igennem tøndebånd: Tøndebåndene holdes lodret, og der springes harehop igennem. Her skal være måtte under.

## Ro - koncentration - udstrækning

Benyt rolig, stille musik.

- Parvis føreøvelse. Den ene skal have fingerspidserne på tøndebåndet, den anden leder bevægelserne. (Inden i/uden for tøndebåndet, åbne/lukkede øjne, må/må ikke flytte fødderne osv.)
- Parvis føreøvelse. Den ene er inden i tøndebåndet og må ikke berøre dette.

## Lege med tøndebånd

### I reden er der helle

Halvdelen af eleverne sidder og holder tøndebånd vandret. Den anden halvdel leger ét-tagfat således, at der er helle, når man springer ind i et tøndebånd. Man skal forlade reden, når holderen siger "ud af min rede". I stedet for løb kan anvendes hink, hop osv.

### Bytte gårde

Børnene har hver deres "gård" (tøndebånd) undtagen én - eller evt. flere, der er "gårdløse". Når to, ved signal til hinanden, bliver enige om at bytte gård, skal de "gårdløse" forsøge at snuppe en af gårdene. Læreren kan give signal til, at alle skal bytte.

Variationer: Forskellige bevægelsesformer mellem gårdene, være sammen parvis, andre redskaber end tøndebånd.

### Krokodilletagfat

Bevæg dig fra flodbred til flodbred.

Der er helle på øerne i floden.

En eller flere krokodiller er fangere.

Hvad skal der ske, når man fanges. Bliver man krokodillehjælper, bytter man, eller???

Må der være flere på øerne, og hvor lang tid må man være der?

Disse og mange andre problemer

løses (måske) sammen med børnene.



# GYMNASTIK I REDSKABSLAND

## Redskaber

Anvend et udvalg af plinte, bænke, måtter, heste, tøndebånd, bomme m.v. Redskaberne placeres spredt rundt i salen.

## Løb og leg i redskabsland

Anvend løbemusik.



- Løb ud og ind imellem redskaberne.
- Løb og passér redskaberne. Skift løbeform hver gang et redskab passeres.
- Løb to og to. Passér tre redskaber, find derefter en ny makker.
- Løb mellem redskaberne. På musikstop - indtag forskellige stillinger på redskaberne. Opgaverne bør varieres: Støt på ét punkt, tre punkter, en rund balance osv.
- Løb mellem redskaberne. På musikstop find sammen to og to. Udfør balancer på redskaberne, hvor I tilsammen kun støtter med ... punkter.
- Dan broer med redskaberne og kravl under hinandens broer (byt hele tiden).
- Løb i grupper. Den forreste bestemmer løbeformen, og hvor der løbes. På musikstop standses i bredstående og den bagerste kryber frem gennem benene.



## Modbalancer på redskaber

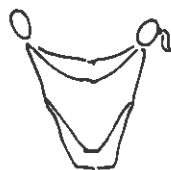
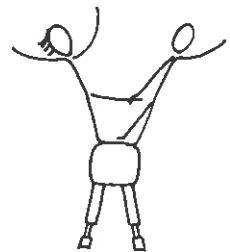
Arbejd sammen to og to på et redskab.

Der skal eksperimenteres med forskellige modbalancer.

Derefter skal f.eks. tre eller fire balancer sammensættes til en serie. Benyt rolig musik.

Forevis for hinanden.

Modbalancer er balancer, hvor man er afhængig af hinanden.

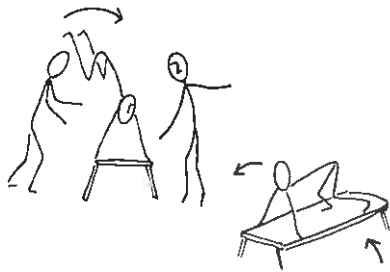


Modbalance



Ikke modbalance

# GYMNASTIK I REDSKABSLAND



## Brystvendt overspring

- Løb omkring og passér redskaberne med håndstøtte.
  - Løb omkring og passér redskaberne med brystvendt overspring.
  - Træn brystvendt overspring ved et plintlåg, lav plint eller bænk.
- Brystvendt overspring kan udføres med mellemhop.



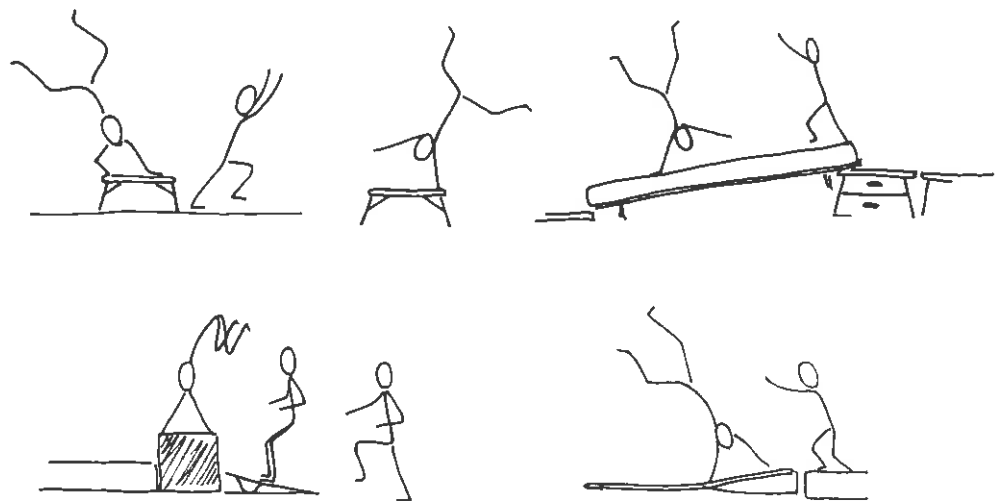
## Mølle vending

- Løb omkring og udfør små mølle vendinger over lave redskaber.
- Træn chassétrin (anvend eventuelt musik).
- Løb omkring med chassétrin og udfør mølle vendinger over redskaberne.

## Træning af brystvendt overspring og mølle vending

Ved små ændringer i redskabsopstillingerne kan brystvendt overspring og mølle vending trænes i grupper.

Eksempler på redskabsopstillinger.



## Brostræk

Musik: Langsom, rolig musik.

Arbejd sammen to og to.

Den ene udfører en langsom bevægelse til en bro, som den anden stille og roligt kravler igennem. Derefter er det hans tur til at være bro osv.

Redskaber kan indgå.

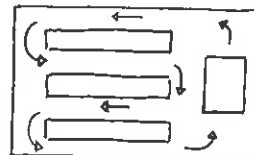


## Redskaber:

Måtter, tykke nedspringsmåtter.

## Løbeformer

Anvend løbemusik.



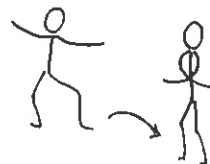
- Løb omkring måtterne i "U".
- Giv forskellige løbeopgaver (baglæns/forlæns, tungt/let, hælspark, knæløftninger m.v.)
- Sidelæns chassé
- Gadedrengeløb og gadedrengeløb med parallelt armsving.
- Ved løb mellem måtterne rør da skiftevis måttekanterne med højre og venstre hånd (løb i zig-zag).

## Hoppeformer på måtterne

Giv forskellige opgaver ved de tre måtter.

Nogle af øvelserne egner sig ikke til den tykke måtte.

- Hop med samlede ben og med armtræk bagfra - frem - op.
- Sidehop med armsving.
- Et par skridt, afsæt med samlede ben, strakt benspring uden eller med drejning.
- Harehop.
- Møllevendinger.

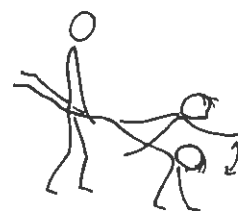


## På tværs

Arbejd sammen parvis, arbejd på tværs fra måtte til måtte.

- Almindelig trillebør. Læs af i en rulning på måtten, skift roller (se side 7)

- Trillebør, hvor "trillebøren" hopper afsted med håndafvikling.



- "Tomandstusindben":  
Den ene går på alle fire, den anden støtter med krydsede ben over hans ryg.  
Her kan man også rulle af.



- Krebsen: Lig på ryggen og flet armene og benene omkring makkeren - som vist. Nu kan krebsen vandre afsted og ved en rulning omkring længdeaksen, kan rollerne byttes om.





## Rulninger

Rulninger er en grundlæggende gymnastisk færdighed.

Her gives nogle eksempler på, hvordan der kan arbejdes med emnet.

Sidelæns rulning er valgt, da den kan blive temmelig flot, alle kan være med, og man kan afslutte med et lille fællesnummer.

Saltometodikken er et eksempel på en gymnastisk udviklingsrække med en organisationsform, hvor mange kan være i gang samtidig.

Rulninger kan man blive helt rundtosset af, så arbejd i små bidder over de tre klassetrin.

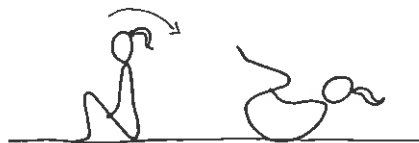
### Væltepeter

Væltepeter vender altid tilbage til udgangsstillingen. Sid i skrædderstilling med håndfatning om anklerne. Rul til siden, over ryggen og op til siddende.



### Runde ryg

Rul fra sidde til ryg og tilbage til sidde.



### Lys

Rulle fra sidde til lys og tilbage igen. "Op med enden, støt med hænderne på ryggen".



### Balance

Fra sidde rul til lys og tilbage til en balance på enden.

Denne øvelse udfører vi samtidig alle sammen - koncentration i balancen.



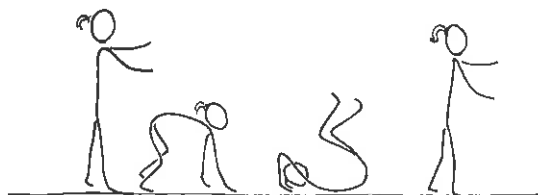
### Trillebør læs af

Trillebør: Husk at der skal løftes rigtigt, og at der skal løftes helt oppe omkring knæene. Hjælp rundt i rulningen ved at skubbe på knæene. Læs af på måtter.



### Forlæns kolbøtte

Små forlæns rulninger fra stå til stå.



## Rulninger, træning og sjov - udvikling og variation

Det følgende giver nogle eksempler på hvordan, der kan arbejdes med udgangspunkt i rulninger.

### Arbejdsopgaver med rulninger

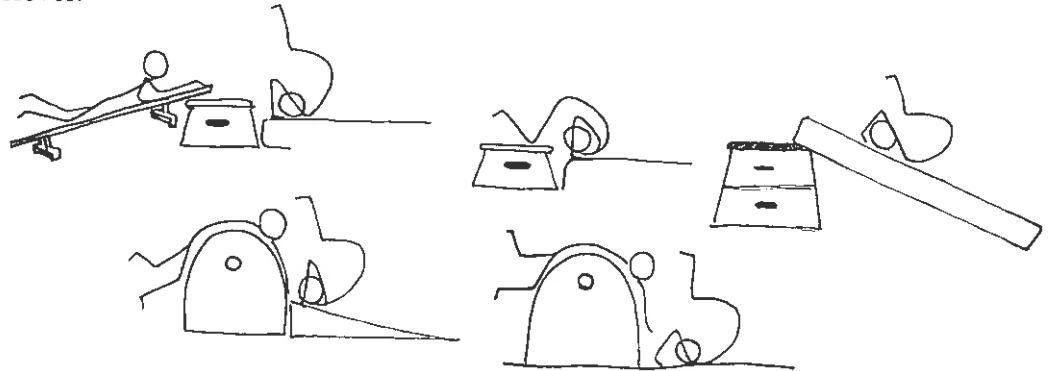
- Prøv at rulle på mange forskellige måder.
- Udvalg tre forskellige måder at rulle på. Sæt dem sammen til en lille serie. Balancer og redskaber kan indgå.



- Vær sammen to, tre stykker. Udform en lille serie, hvor I udfører rulninger, spring og balancer.
- Arbejd sammen fire og fire omkring nogle måtter lagt i stjerne. Udform en lille serie, der skal bestå af forflytninger, hop, rulninger og møllevendinger. Start og slut i en fællesbalance. Musik: Tydelig opdelt folkemusik er velegnet.

### Rulninger og redskaber

Der kan arbejdes med rulninger i "redskabsland" og i redskabsbaner. Her er vist nogle velegnede opstillinger. Øvelserne her appellerer mest til de yngste elever.

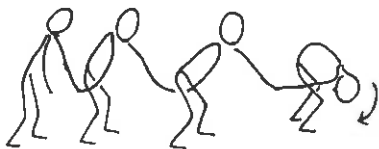


### Rulning for sjov

#### Larvefoden

Stå på en lang række med håndfatning som vist. Den forreste udfører en forlæns rulning med spredte ben til rygliggende. Rækken følger med frem og den næste ruller osv.

Når den bagerste passerer hen over den, der startede, griber de fat i hinandens hænder, og larvefoden er nu endeløs.



#### Hop og rul

Den midterste starter med at rulle udad, samtidig med at den yderste hopper over - for derefter straks at fortsætte med en rulning ud til den anden side osv.



## Sidelæns rulning

Sidelæns rulning er mulig for alle at lære. Der kan trænes stil og udførelse, og øvelsen kan udføres samtidig af mange elever.

### Teknik

Støt på det ene knæ, det andet ben er strakt ud til siden. Armene er i flyv. Før den ene arm ned mod knæet og rul over håndryggen. Fortsæt rulningen over den øverste del af ryggen op til ny udgangsstilling.



### Form

Start med armene flot i flyv og kig op. Forsøg at strække benene midt i rulningen. Slut med en flot stilling med armene i flyv.

### Træning

Gå sammen tre, fire stykker. Ret hinanden og træn indtil I kan udføre øvelsen samtidig.



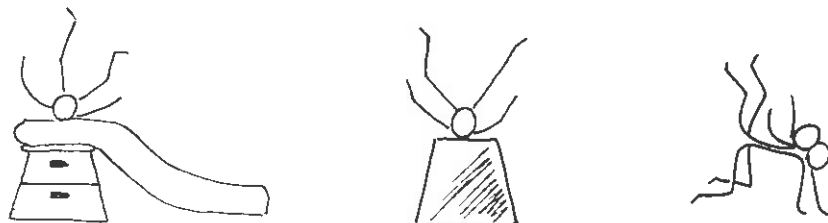
### Færdigheden benyttes

Sidelæns rulning kan udføres på rækker, således at alle starter og slutter samtidig.

Udfør rulningen begge veje. Husk at alle skal støtte på samme knæ.

### Udvikling

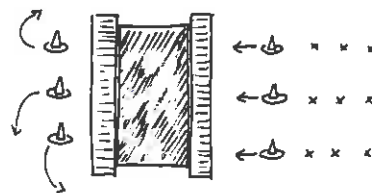
Sidelæns rulning kan udføres på skrå bløde måtter, på skumplinte og hen over en makker (kun de stærkeste).



## FRA RULLE TIL FORLÆNS SALTO

### Redskaber:

Tykke nedspringsmåtter samt eventuelt springbræt, plinte og skumplint.  
Den tykke måtte placeres bedst mellem to rullemåtter.



Forlæns salto har altid haft stor tiltrækningskraft på børnene. Følgende lille undervisningsforløb anviser en mulighed for at arbejde med saltoen uden at risikomomentet bliver stort og uden komplicerede modtagninger. Et væsentligt moment er dog udretningen og de adskilte knæ i landingen til sidde.

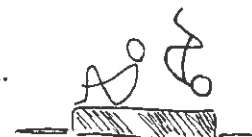
- Lille tilløb, afsæt med samlede ben, forlæns rulning.



- Som ovenfor, men nu skal hænderne flyttes hurtigt til fatning omkring skinnebenene. Knæene skal være adskilte.



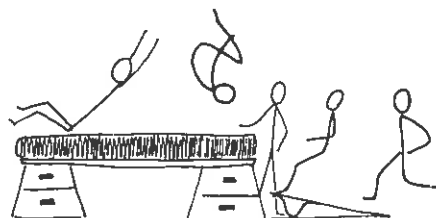
- Som ovenfor, men uden (eller meget kort) berøring af måtten med hænderne. Kroppen skal rettes lidt ud og være spændt i landingen. Husk stadig skinnebentsfatning og adskilte knæ.



- Nu kan der trænes med armtræk bagfra og mere luft under saltoen. Stil efterhånden krav om udretning i landingen med armføring til flyv.



- Træn samme øvelse med afsæt fra springbræt. Landingens skal ske på hævet tyk måtte.  
Det vil være hensigtsmæssigt at placere en modtager ved kanten af måtten.



# FRA HÅNDSTØTTE TIL HÅNDSTAND

## Redskaber:

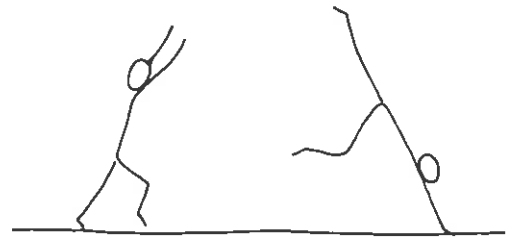
Tykkede måtter, almindelige måtter, plinte, tøndebånd m.v.

Det er et naturligt mål for mange børn at lære at stå på hænder. Ikke mange opnår at balancere en fri håndstand, men mange vil kunne klare opgaven med modtagning eller med støtte mod ribben. Træning af håndstand giver forudsætning for mange af gymnastikkens øvelser. Desuden trænes styrke i armene og skuldrene, kropsspænding og der er gode samarbejds muligheder.

## Teknik

### Opsvinget mod håndstand

- håndisætning skal ske langt fremme med strakt skulderled
- kraftigt sving med det bagerste ben (svingbenet)
- kraftigt fodafsæt (afsætsbenet)



### Håndstanden

- spændt strakt krop
- hovedet let bagudbøjet
- armene helt strakte, hænderne drejet lidt udad



### Forudsætningerne trænes

Alle afsnit i dette hæfte indeholder øvelser, hvor forudsætningerne for håndstanden trænes. Der tænkes her på øvelser og bevægelser, hvor der støttes på armene, springes over redskaber, harehop, trillebør m.v.

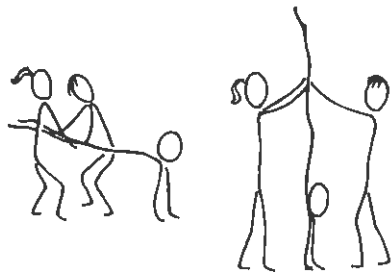
### Opsvinget trænes

- "Følhøp"
- Afsæt, sving og kropsvægt på armene trænes.

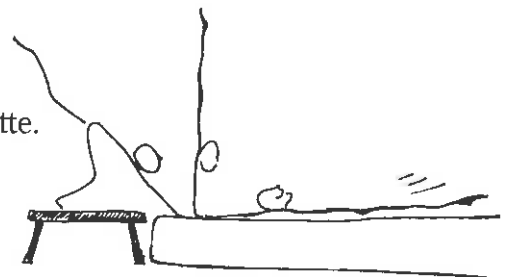


### Håndstanden trænes

- Løft til håndstand med to modtagere. Modtagerne løfter først under benene, derefter med greb omkring knæene. Afslut evt. med en nedrulning.



- Sving gennem håndstand og fald med strakt krop til rygliggende på en tyk måtte. Bemærk: Hovedet skal bøjes frem mod brystet i faldet. Bevar kropsspændingen med armene i stræk.



- Sving til håndstand kan trænes med to modtagere, der griber omkring knæene, eller der kan støttes mod en tyk måtte/ribbe.



## Løbe og lege

Benyt løbemusik

- Løb omkring. Nogle danner broer som andre springer over (pas på hinanden).



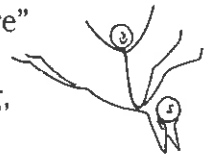
- Radiobiler: Løb to og to med krydsfatning. Der skal løbes på et lille område, men der må ikke ske sammenstød. Der skiftes løberetning ved at trække i hinandens hænder.



- Den ene halvdel af eleverne er ettere, den anden er toere. På musikstop udføres balanceopgaver "ettere på toere" (og omvendt).



- Giv forskellige opgaver: Mave mod ryg, ryg mod ryg, fødder-hænder mod ryg osv.



- Grupper på fem - seks stykker. En i gruppen formes til en statue (sport, kunst osv.) Nu skal figurerne hele tiden flyttes til nye steder. Figurerne må ikke ændre stilling under transporten.



## Smålege/småkonkurrencer

- Karatekongen: Parvis, hold hinanden om højre håndled. Klap hinanden på knæene med den frie hånd.



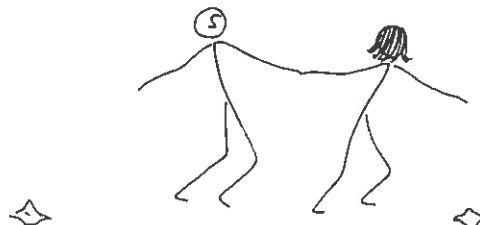
- Klap på enden: To og to med håndfatning. Klap hinanden på enden.



- Klap på hænder: Lig parvis i håndliggende og forsøg at klappe hinanden på hænderne.



- Trækkekonkurrence: Parvis håndfatning. Ærteposer, streger og lignende kan være mål for konkurrencen.



## Gangvariationer

Musik til at gå efter.

- Gå parvis skulder ved skulder.



- Går parvis pande mod pande.



- Gå parvis ryg mod ryg. Når to par mødes skiftes makker. Man "ruller" over til den nye makker.



- Gå parvis trillebør

- Gå parvis treben (ikke hoppe, midterbenet skal også i gulvet). Start skulder ved skulder, løft benet mod midten og tag hinanden i hånden.



- Gå på hænder på fødderne.

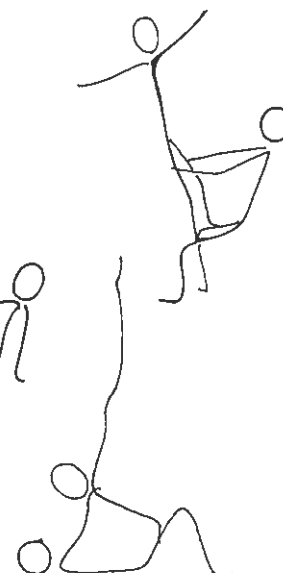
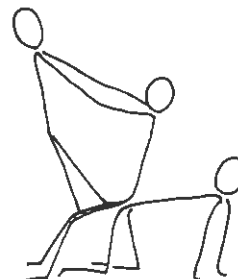
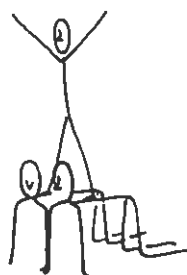
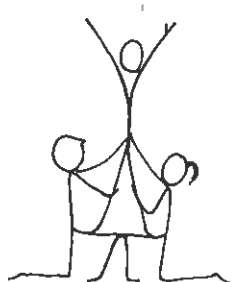
## Akrobatik

Arbejd i grupper på fire - fem elever. Benyt måtter som arbejdssted. Træn nogle grundlæggende færdigheder og indskærp risikofaktorer.

- Sæt aldrig af på hinanden - gå forsigtigt ned.
- Pas på hvor du sætter fødderne - aldrig på lænden.
- Gennemtænk hvad I gør, og sørg for modtagning - ofte ved ryggen.

"Er arbejdsånden ikke god, så drop emnet og tag en god gang høvdingebold".

Her gives et par eksempler på opstillinger.  
Instruktion og flere gode ideer kan hentes i bogen  
"Hopla akrobat" af  
Palle Krabbe.



## Arbejdsopgaver med akrobatik

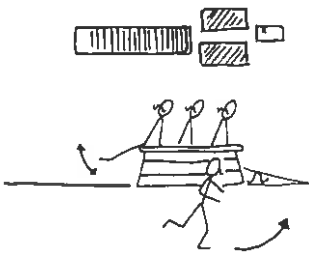
Når grundlaget er i orden kan grupperne eksperimentere med forskellige opstillinger.

Opgaveeksempler:

- Grupperne skal danne lange figurer.
- Grupperne skal danne runde figurer.
- Find på fire forskellige opstillinger og vis dem for hinanden.

## Akrobatik - gymnastik - cirkus

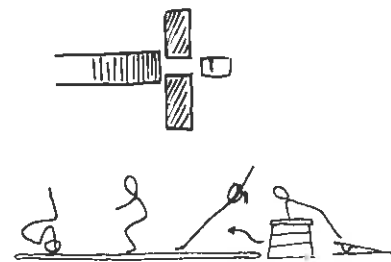
Salens redskaber og gymnastikkens elementer kan kombineres med cirkusstemningen og dermed være gode arbejdsopgaver.



### Svingakrobater

Et hold stærke mænd med cykelstyrskæg og hår på brystet:

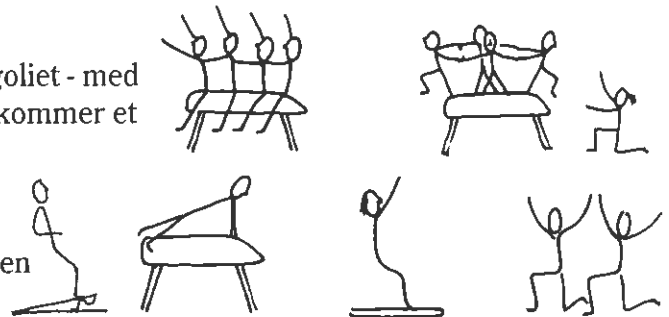
- kan svinge samtidig mellem to plinte
- kan kombinere sving med spring
- kan starte og slutte samtidigt



### Mongolske rytterartister

Direkte importeret fra Mongoliet - med heste, hatte og højt humør - kommer et hold rytterartister der kan:

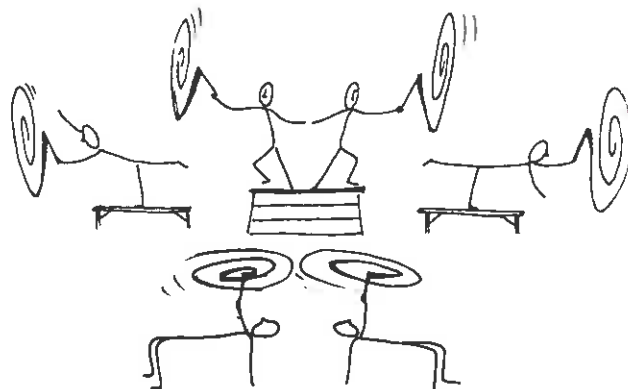
- springe over hesten
- springe ned fra hesten
- balancere i grupper på hesten



### Spring, fest og farver

Et fejende flot udstyrsnummer med tørklæder, tøndebånd, vimpler og bolde bygget op omkring:

- spring (mølle, rulle osv.)
- balancer (formationer)
- forskellige redskaber (plinte, bænke m.v.)



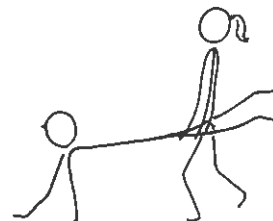


## En cirkusforstilling

Noget af det, der er blevet arbejdet med, kan sammensættes til en lille cirkusforestilling.

Benyt cirkusmusik.

1. Gå ind i cirkusarenaen to og to. Benyt forskellige gangformer.



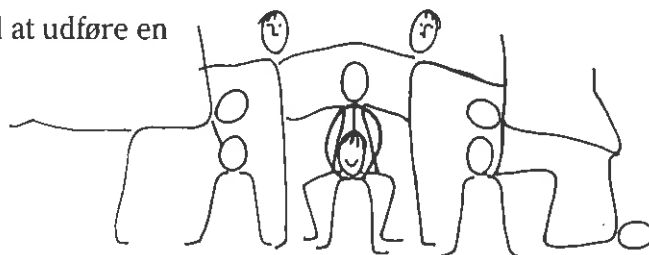
2. Grupperne viser deres færdige arbejder. Flere grupper kan godt forevise samtidig.



3. Grupperne bevæger sig rundt på forskellige sjove/mærkelige måder (dette element skal der lige arbejdes med først).



4. Og så slutter vi af med at udføre en stor fællesopstilling.



5. Løb ud i grupperne.

## Eventyr og akrobatik

Digt et lille eventyr, eller giv små billeder som skal dramatiseres ved hjælp af akrobatik. Der skal arbejdes i grupper med fem - seks elever.

Eksempel:

Der var engang et *flot slot*.

I tårnværelset sad en *smuk prinsesse*.

Så kom en *hæslig lang ildsprudende drage*.

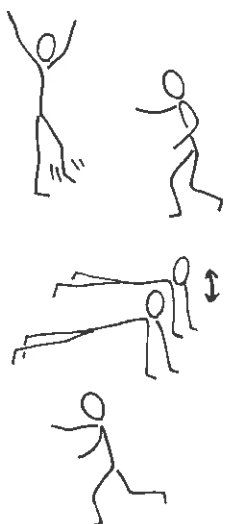
Slottet blev antændt, og *begyndte at brænde*.

Heldigvis kørte der en *dejlig prins* rundt i nærheden i sin *nye brandbil*.

Han slukkede ilden og *reddede prinsessen*.

Og kørte hende hjem til *sit flotte slot*, hvor de ....

Følgende tager udgangspunkt i gymnastikmaterialet "Gymnastik er sjovt" for 4. klasse. (Se litteraturlisten).



## Ståtrold til musik

Benyt løbemusik eller musik til småhop.

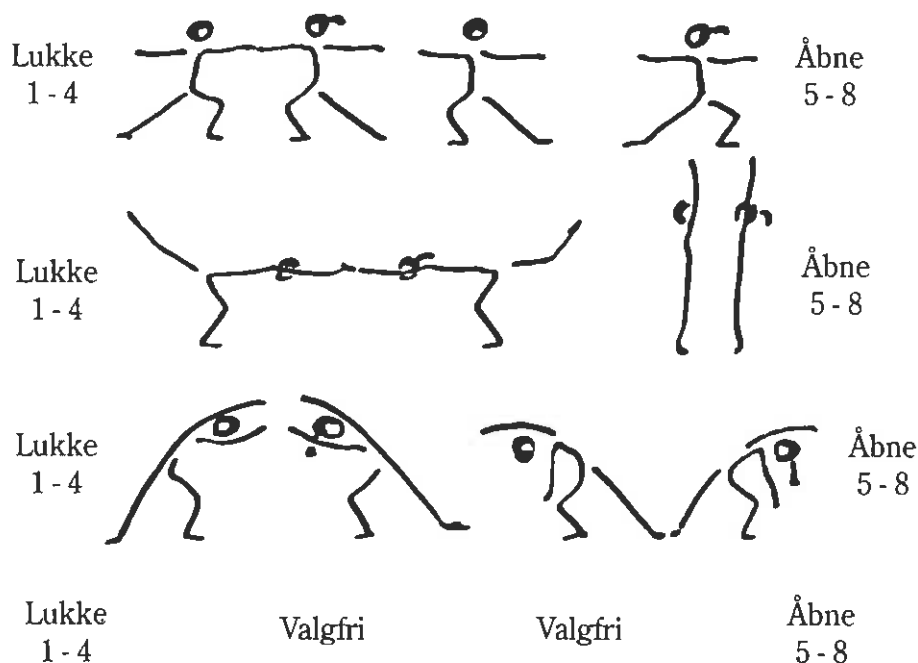
Et antal fangere skal fange (røre) kammeraterne og sætte dem i gang med en bevægelse. Den fangne skal blive ved med at gentage bevægelsen indtil han/hun bliver befriet.

De frie kan befri en fanget ved at udføre bevægelsen sammen med ham/hende f.eks. 3 gange.

Bevægelserne kan vælges fra sportsverdenen (vristspark, svømning, spydkast osv.) eller være de typiske opvarmningsøvelser, eller noget helt tredje.

## Åbne og lukke porte

Musik: Langsom markeret eller musikken der hører til materialet.



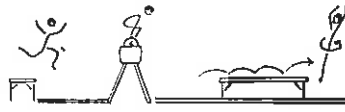
I skal arbejde sammen, således at I skiftevis "åbner og lukker porten". Halvdelen skal løbe igennem de åbne porte. Hvor mange kan I nå at komme igennem?

## Stationstræning

### Redskaber:

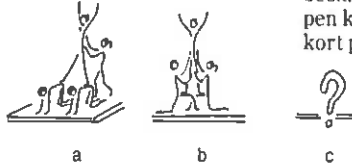
Se tegningerne

Med 6 stationer vil der kunne nås 3 skift i løbet af en lektion.



Lav plint på tværs + hest med bøjler på tværs + lav plint/skumplint på langs opstillet i bane på måtte.

Gruppe opgave: (mindst 3 gymnaster). Opbyg en serie bestående af 3 forskellige springøvelser, som alle i gruppen kan udføre. Serien skal vises i strøm 2 gange med kort pause imellem. (Tegningen er kun et forslag).

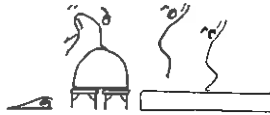


### Måtte.

Gruppe opgave: (4 gymnaster): 3 forskellige 3-mands pyramider, idet den 4. gymnast på skift er hjælper.

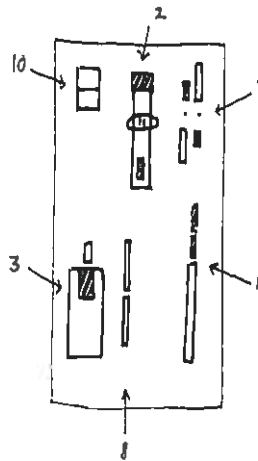
- Som tegning. Støttepunkt = bærernes sæde.
- Som tegning. Bærernes knæ skal støtte mod hinanden. Hjælperen ved gymnastens rygside.
- Jeres egen pyramide.

Hver pyramide udføres 2 gange, idet der byttes roller.



Springbræt + "hævet" skumrulleplint/skumbuk + tyk måtte.

Øvelse: Tilløb afsæt på springbræt, udvendigt overspring.



2 x lav plint, 2 x måtte, 2 x enkelt tov.

Parvis øvelse: Start som tegning.

I skal samtidig udføre følgende:

- sving og nedspring
- slip tovet, spring op på den anden plint og grib det andet tov.

Øvelsen udføres mindst 4 gange uden pauser.



Lav plint på langs + skrå tyk måtte/2 springbrætter tæt sammen + rulle måtte over.

Øvelse: Mølle med håndisætning på skrå måtte.

Forsæt rytmisk i sidehop således:

- sidehop uden vending
- sidehop med halv vending



2 bænke/lave balancebomme i forlængelse + evt. måtter.

Parvis opgave: (Tegningen er kun et forslag). I skal arbejde samtidig og være ens. Serien skal indeholde følgende:

- kort tilløb og opspring.
- gangøvelse mod hinanden.
- balance hvor I har kontakt med hinanden.
- halv vending og en stilling.
- et hop.
- nedspring.

## Røre redskaber

Rør så mange redskaber som muligt på 15 sek.

Gentag efter kort pause.

## Den usynlige tråd

Musik: Stille og rolig musik.



Den ene af jer skal forme den anden ved hjælp af usynlige tråde, som han trækker i.

Trådene kan gøres fast mange forskellige steder. Benyt meget langsomme bevægelser. Byt roller ved musik stop.

Gentag flere gange.

