

# Kroppen i skolen

## Sprunggymnastik



**Et undervisningsmateriale for indskolingen**



**Danmarks Idræts-Forbund**



**Dansk Skoleidræt**



**DANSK IDRÆTSLÆRERFORENING**



**DGI**

DANSKE GYMNASTIK & IDRÆTS FORENINGER

## “KROPPEN I SKOLEN”

---

Dansk Skoleidræt, Dansk Idrætslærerforening, Danmarks Idræts-Forbund og Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger står bag initiativet “Kroppen i skolen”.

“Kroppen i skolen” har til formål at sætte fokus på idrætsfagets status i skolen og dermed vigtigheden af børns fysiske trivsel og sundhed, samt gennem produktion af undervisningsmaterialer at styrke lærernes faglige kunnen og engagement i faget idræt.

Siden starten af samarbejdet om “Kroppen i skolen” i 1993 er der udgivet i alt 13 temahæfter, der i deres indhold tilgodeser en alsidig udvikling i idræt. “Kroppen i skolen” har yderligere udgivet materialet “Kroppen i skolen - Tema-uge 41, 1995”, samt 2 temahæfter, der rækker ud over det rent idrætsfaglige - nemlig “Idræt og forældresamarbejde” beregnet for lærere i indskoling samt “Demokrati i idræt” rettet mod lærere på 8.-10.kl. Sidstnævnte hæfter blev udsendt gratis til alle landets skoler.

Med gymnastik som tema er tidligere udgivet “Gymnastik” for indskoling samt “Gymnastik” og “Redskabsgymnastik” for mellemtrinnet. Hæftet “Springgymnastik” henvender sig til lærere, der arbejder med springgymnastik i indskoling, men kan også sagtens give inspiration til instruktører i den frivillige idræt.

Rigtig god fornøjelse!

Udgiver: Kroppen i skolen ©  
Dansk Idrætslærerforening  
Dansk Skoleidræt  
Danmarks Idræts-Forbund  
Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger

Skribent: Martin Stenhøj

Tegner: Susanne Kofoed

Produktion: ProGrafica as

Salg: Dansk Idrætslærerforening  
Bissensgade 16  
8000 Århus C.  
Tlf. 86 76 30 44

ISBN nr.: 87-90316-52-5

Oplag: 1.udgave: 3000 stk., november 1998

# INDLEDNING

---

Hæftet henvender sig til lærere og gymnastikinstruktører, der arbejder med springgymnastik i indskolingen (børn i alderen 5-8 år).

Der vises eksempler på lektioner i springgymnastik for indskolingen, og hæftet vægter organisering og praktisk gennemførelse af lektioner med højt aktivitetsniveau.

Lektioner med svedige, snakkende børn, der 4-5 ved hver redskabsstation hjælper hinanden. Svingende, springende eller på anden måde aktive børn.

Lektioner der tilgodeser:

- motoriske grundelementer
- gymnastiske færdigheder
- et højt aktivitetsniveau
- kvalificeret undervisning
- ansvarligt overblik
- brugen af mange faste og løse redskaber
- brugen af bløde redskaber

Hæftet er et idehæfte men også en slags "køgebog", der trin for trin hjælper igennem de første lektioner med springgymnastik.

Ved en lektion forstås 1,5 time i skolen hvor der går tid med omklædning, og 1 time i den frivillige foreningsgymnastik.

Fælles for skole og forening er at børnene skal arbejde med:

- Motoriske færdigheder: rulle, krybe, kravle, stå, gå, løbe, hoppe, hinke, springe, svinge, trille og rotere.
- En alsidig grundtræning af hele kroppen gennem leglignende øvelser.  
En påvirkning af de store muskelgrupper: ben, armbøjere, armstrækkere, forsiden og ryggens muskler.  
Bevægelser omkring leddene.  
En påvirkning af hjerte og kredsløb.  
Grundtræningen skal være alsidig og lystbetonet.
- Gymnastiske færdigheder.  
Med et ønske om at lære børnene spring som: vejrmølle, rulle, kraftspring, salto, overslag, spring over buk osv., medtænkes også gymnastiske færdigheder i undervisningen.

Gymnastiske færdigheder er: at støtte på armene, at balancere på både hænder og fødder, at svinge kroppen på forskellige måder, at kippe, at klatre i tove og på redskaber, at rotere forlæns, baglæns, på langs og på skrå og at sætte af og lande.

Børn vil gerne lære noget nyt. De vil hele tiden udfordre deres egen kunnen. Lærernes opgave er at give dem udfordringer der passer til dem. Ikke stille dem for store krav, men heller ikke bremse dem.

Børn vil gerne lære at springe som de voksne gymnaster.



## INDLEDNING

---

Derfor arbejdes der meget lærerstyret med gymnastiske færdigheder der er forøvelser til de forskellige spring.

Samtidig med en mundtlig forklaring vises de øvelser børnene skal lave ved redskabsstationerne. I nogle tilfælde er der flere muligheder.

Børnene differentierer selv. Nogle hopper helt over bukken, mens andre kravler over eller lander midtvejs.

Børn er aktive og går ind i en gymnastiksal for at være aktive .

Lærerne kan udfordre dem ved at undervise dem, lære dem noget nyt og lade dem være aktive.

Det skal undgås at børnene står i kø. Er der flere end 5-6 børn ved et redskab, kommer de nemt op at slås. De keder sig fordi der går for lang tid imellem springene.

I skolen vil læreren ofte stå alene med 20-25 børn, hvorimod der i den frivillige gymnastik vil være mulighed for 1-3 hjælpeinstruktører til modtagning.

I begge tilfælde gælder det om at have mange redskabsstationer. Det giver mulighed for et højt aktivitetsniveau.

Hæftet viser nogle lektionsplaner, der kan bruges som de er. Alternativt kan man bruge hæftet som inspirationsmateriale, hvor man plukker og sætter øvelsesforslagene sammen på en ny måde.

Forhåbentligt kan hæftet være til hjælp og inspiration i den daglige undervisning.

## INDLEDNING

### Aktive børn ved brug af få redskaber

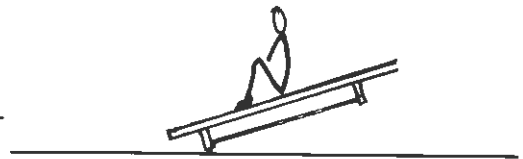
Undervises 20 børn i forlæns salto ved én opstilling, vil ét barn være aktivt. De resterende står i kø og venter. Det er for mange børn, derfor vælges 4 andre redskabsstationer, hvor børnene kan øve, lege og udfolde sig på kendte redskaber og med opgaver de kan magte. Derved er der 4 børn ved hver redskabsstation. Ventetiden mellem springene nedsættes, aktivitetsniveauet stiger, og der er flere glade, svedende børn.



De 4 redskabsstationer kunne være:

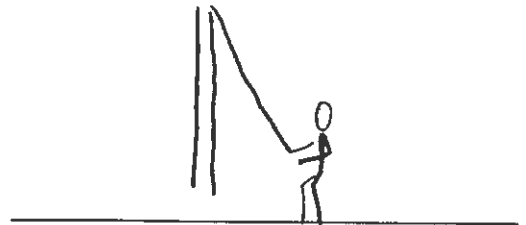
#### 1) Bænke

Bruges til løbe-afsæt, vejr mølle, bjørnegang, balance eller stilles skråt i ribben som rutschebane.



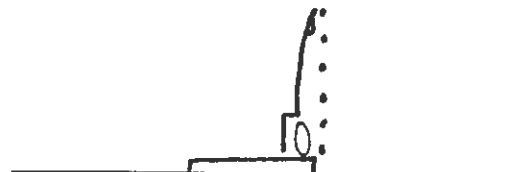
#### 2) Tøve

Bruges til at svinge, klatre, "skiløb" med tæppefliser, "samle flasker" med køller eller hoppe over krokodiller.



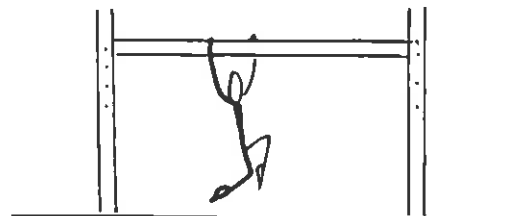
#### 3) Lang rullemåtte ved ribbe

Til indøvning af håndstand. Kravl baglæns op med strakte arme og kig på fingrene, hæng som flagermus eller stå på hovedet.



#### 4) Bom

Til at klatre, kravle, balancere eller rotere på.



# EKSEMPEL PÅ LEKTION

## Lektion i 1. klasse

I det følgende vises hvordan en lektion i 1.klasse kan forløbe.

Afsnittet skal opfattes som en teoretisk gennemgang der giver svar på spørgsmål som:

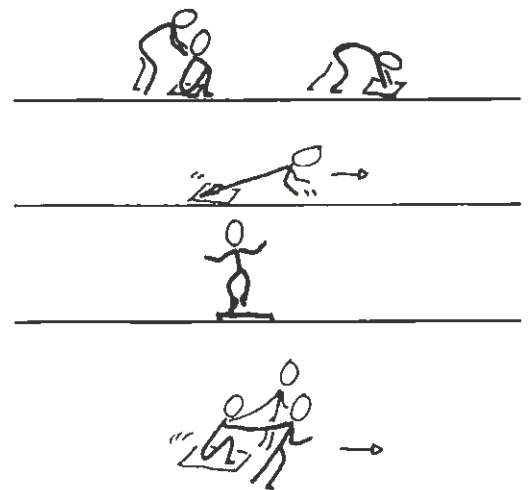
- Hvordan starter jeg timen?
- Opvarmning?
- Grundtræning?
- Hvordan opnår jeg et højt aktivitetsniveau?
- Hvordan får jeg stillet redskaberne frem?
- Hvor skal jeg placere mig, så jeg har overblik?
- Oprydning?
- Afsluttende aktiviteter?
- Udstrækning?

## Forberedelse

- Du ved, hvilke redskaber der findes i gymnastiksalen.
- Du kender dine børns alder og færdigheder.
- Ud fra din overordnede plan for forløbet planlægges aktiviteter der skal undervises i, samt aktiviteter der gentages fra tidligere.
- Timeplanen skrives.
- Du møder før børnene.
- Børnene ankommer.
- Du vælger hvad de må starte med f.eks. tagfat eller stikbold.

## Lektionens start

- Lektionen starter med ca. 15 minutters opvarmning.  
Opvarmning med tæppefliser:  
Se lektion 4 side 19.



## EKSEMPEL PÅ LEKTION

- Rullemåtte/springbane lægges midt i salen. Børnene står parvis over for hinanden. Skab ro. Giv en kort forklaring.

2. række træder et skridt væk fra måtten. 1. række laver forlæns rulle over måtten og tilbage igen. Træder derefter et skridt tilbage fra måtten. Derefter er det 2. række.



Andre aktiviteter:

- baglæns rulle
- hovedstand
- gå i bro
- trille med strakt og spændt krop

- Måtten skubbes over til ribben. Børnene øver på at få hovedet ned og vægt på armene.

- kravl baglæns op med strakte arme. Kig på fingrene
- sæt hænderne på måtten, kig på nederste ribbe og spark som et føl
- stå på hænder



Andre aktiviteter:

- hæng som flagermus

### Redskabsstationer

Det kan i starten være svært at få børnene til at hjælpe med at tage redskaber frem. De hopper glade og nysgerrige op på redskaberne, inden de er på plads. Børnene kan lære at tage redskaberne frem. Det er en god opgave i at samarbejde, løfte og høre en besked.

Men børnene kan også beskæftiges med andre øvelser, mens du tager redskaber frem.

De kan lege forskelligt i ribben:

- "Spiderman"
- aber
- sørøvere

## EKSEMPEL PÅ LEKTION

### 1. En "rullemaskine"

Alle kan trille, rulle eller lave vejr møller ned.

Børnene er beskæftiget mens de sidste redskabsstationer opstilles.

Forlæns rulle:

- hænderne på,
- kig på maven,
- løft bagdelen,
- rul,
- nakken på,
- fat om knæene,
- stræk ud, se op.



Baglæns rulle:

- kig på maven,
- hænderne som "kaninører",
- knæene ind over hovedet,
- skub fra med armene.

### 2. Måtte ved ribbe

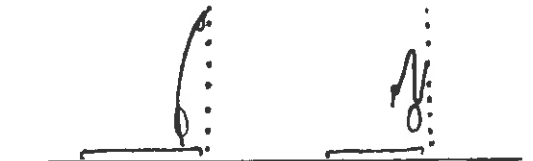
Kravle baglæns op til håndstand (vægt på armene).

Kig på fingrene/nakken bagud (strækker ryggen).



Håndstand:

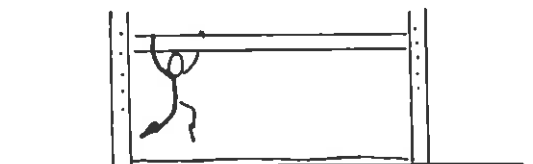
- front mod ribben,
- hænderne på,
- fingrene mod ribben,
- kig på nederste ribbe,
- spark som et føl,
- få fat i ribben med tæerne og
- stå på hænder.



Opsving til håndstand.

Hæng som flagermus.

Hovedstand.

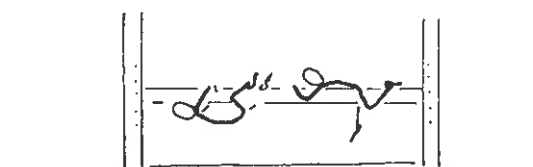
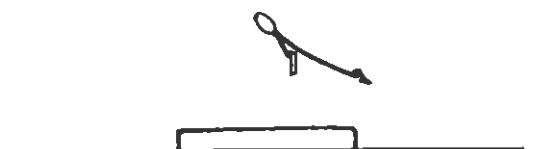


### 3. Bomme

Armgang i bomme.

Læg måtter under, så kan bommen bruges til andre klatremåder:

- dovendyr (under)
- kommandokravl (ovenpå)
- baglæns opsving
- opspring og kolbøtte-nedgang
- balance
- brystvendt overspring





## EKSEMPEL PÅ LEKTION

### 4. Buk og hest

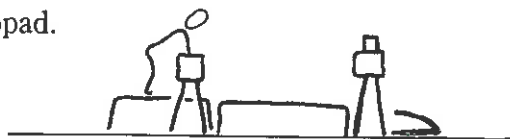
(ingen kolbøtter eller saltoer ned!)

Bukspring med forhøjet afsæt.

Det er nemmere at hoppe nedad end opad.

Det er nemmere at få et afsæt med samlede ben når der sættes af på skumplinten.

Gennemspring på hest. Afsæt fra plint, rund trampolin eller springbræt.

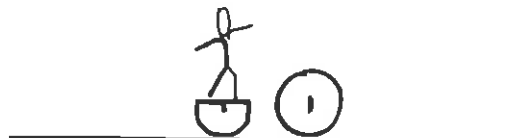


### 5. Rullemåtte/springbane og halv multirulle

Balance på halv multirulle.

“Båden vipper”.

Ved at vende den halve multirulle om kan der øves vejrmølle.



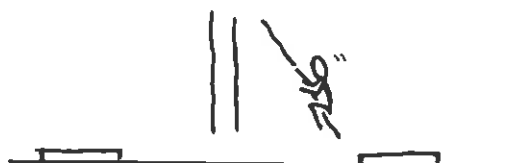
### 6. Tøve

- sving frit

- saml køller med fødderne

- klatr til tops

- stå på “ski” på tæppefliser



### 7. Tyk nedspringsmåtte

Forlæns rulle og salto - her modtager du!

(I lektionsplanerne er redskabsstationen hvor der modtages markeret med en stjerne).

Det er vigtigt at du fra din modtagning har *overblik over hele gymnastiksalen*.

Tænk på om du modtager med venstre eller højre hånd.

- Nu er alle redskabsstationer stillet op.

Vis børnene hvad de skal lave ved hver station.

Lad evt. børnene vise.

Kort besked og alle er i gang.

Børnene skifter fra station til station på din kommando.



### Oprydning

Alle hjælper med at sætte redskaber på plads.

### Udstrækning

Se side 27.

### Afslutning

Timen sluttet med en leg eller stafet.

# LEKTION 1

## Start

Fri leg med tøndebånd.

## Opvarmning/grundtræning

Cirkus - en fantasiforestilling.

- Vi kører til cirkus.

Løb.



- Elefanter.

Gå rundt og hils på hinanden.

Hold balancen på ét ben.



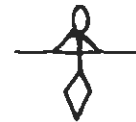
- Heste.

Løb rundt i manegen.



- Linedanser.

Gå på stregerne - forlæns og baglæns.



- Klovnen hopper.

Ryst med arme, ben, hoved og krop.

Sid og drej rundt på bagdelen.



- Søløver.

Lig på maven og vip.



- Akrobaten vrider, bøjer og strækker sig.

Lav kropsvridning og sidebøjning.



- Stærk mand.

Lav armbøjning og -strækning.

Mave- og rygøvelser.



- Kører hjem fra cirkus.

Løber rundt i salen.



# LEKTION 1

## Børnene arbejder på tværs af salen

Find en ribbe.

Løb over og rør modsatte ribbe.

Hop som kænguru.

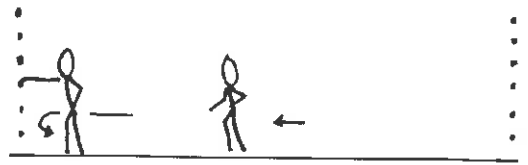
Gå som krabbe m.m.

Kryb som en krokodille.

Kravl som en tiger.

Hop som en hare (overfor hinanden).

Den ene danner port - den anden løber igennem og hjem igen.

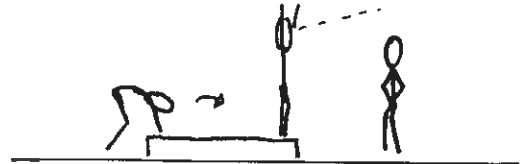


## Måtte på langs

Parvis over for hinanden.

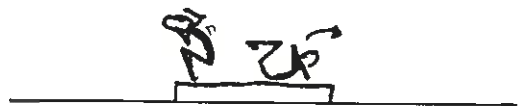
Forlæns rulle

- hænder på og kig på maven
- løft bagdelen og rul
- nakken på og fat om knæene
- stræk op og kig på øverste ribbe



Baglæns rulle

- lig som en skildpadde
- kig på knæene
- hænderne som "kaninører"
- hugsiddende, kig på maven
- rul baglæns og træk knæene ind over næsen
- skub med hænderne



Rullemåtten skubbes over til ribben.

Håndstand

- kravl baglæns op



Håndstand

- hænderne på og kig på ribben
- spark som et fæl
- få fat i ribben med tæerne



## Redskabsstationer

Se næste side.

## Afslutning

Stafetløb.

4 rækker i den ene ende af salen.

Løb hen til tøndebånd, kravl igennem, løb tilbage og slå den næste i hånden.



## Udstrækning

Se side 27.

# REDSKABSSTATIONER LEKTION 1

## 1. Rulle

Afsæt med samlede ben og armtræk.  
Opspring, land, rul eller tril.  
Rul direkte efter afsæt - kig på måttekanten.



## 2. Hånd-/hovedstand\*

Hovedstand. Panden på.  
Kravl baglæns til håndstand.  
Hæng som flagermus.



## 3. Gennemspring

Afsæt på rund trampolin, plint eller springbræt.  
Fat i bøjlerne og skub benene igennem og frem.



## 4. Balance

"Linedanseren".  
Gå på balancebom og halv multirulle.



## 5. Løb, afsæt og vægt på armene

- 1) Gå med fødder og arme på bænke ("bjørnegang").
- 2) Løb og hop over.
- 3) Harehop på langs.
- 4) Vejr møller.

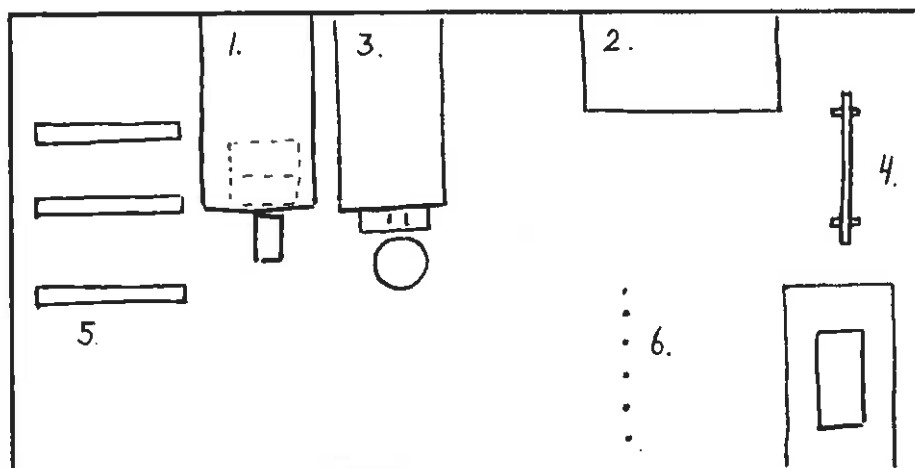


## 6. Sving

Sving i tov.  
Sving over "krokodillerne".



## Redskabsstationer



## LEKTION 2

### Start

Tagfatleg - sygehus.

En er fanger.

Når man fanges, skal man lægge sig på gulvet. Man kan befries, ved at 4 børn transporterer den syge til sygehuset (den tykke måtte). Hver hjælper tager fat i en arm eller et ben. (Ved sygetransport er der "helle").



### Opvarmning/grundtræning

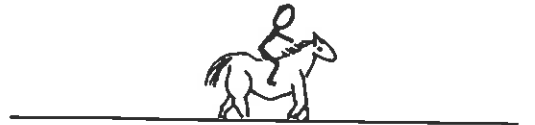
"En dag ud i det blå"

Fantasiopvarmning.

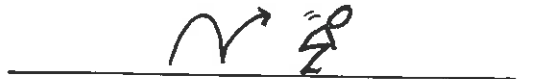
- Alle sover (ligger på gulvet).  
Vækkeuret ringer, du strækker dig, vasker dig, får tøj på og spiser morgenmad.



- Du skal ud og ride en tur.  
Løb rundt.



- Du ser kænguruer.  
Hop som en kænguru.



- Du finder "svmilestøvler".  
Gå med kæmpestore skridt.



- Du skifter til "små fine sko".  
Trip med små hurtige trin.



- Ud at køre med tog.  
Gå sammen 4, 5 eller 6. Forreste barn bestemmer hvor der løbes.



- Du ser trætte bjørne der lunter af sted.  
Gå på arme og ben.





## LEKTION 2

- Ud at cykle.  
Lig på ryggen, støt på albuerne og "cykle" med benene.



- Du svømmer en tur.



- Der kommer en krabbe.  
Gå på hænder og fødder med maven opad.



- Du skynder dig op.  
Danser og hopper for at få varmen.



- Du kører på motorcykel hjem.  
Løb rundt og sæt lyd på.  
(Find en ribbe).

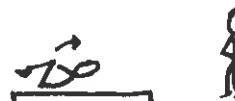


### Måtte på langs

Parvis over for hinanden ved måtten.  
Forlæns rulle.



Baglæns rulle.



Hovedstand.

- sid på knæ tæt overfor hinanden.
- A sætter pande og hænder på.
- B fatter om A's ben og støtter.



Gå i bro.  
Lig på ryggen. Sæt armene i bag  
nakken.



### Redskabsstationer

Se næste side.

### Afslutning

Leg med faldskærm.  
- skift plads.  
- lav bølger evt. med bolde.



### Udstrækning

Se side 27.

## REDSKABSSTATIONER LEKTION 2

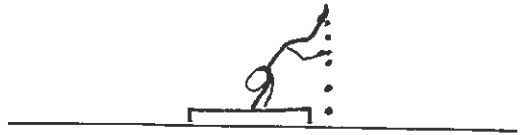
### 1. Rulle

Forlæns og baglæns rulle på skrå kile.



### 2. Håndstand/hovedstand

Kravl baglæns op i ribben. Kig på hænderne.



### 3. Løbe/afsæt/vejrmølle

Hop over skumtoppe/plinte. Vejmølle over.



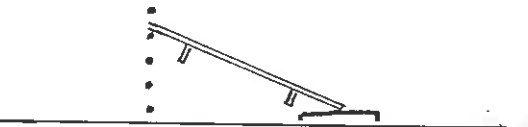
### 4. Afsæt\*

Hop fra plint. Afsæt i trampolin. Land i blød måtte. Modtagning ved ryg og mave.



### 5. Rutsche

Kravle op. Rutsche ned. (Skråt stillet bænk).

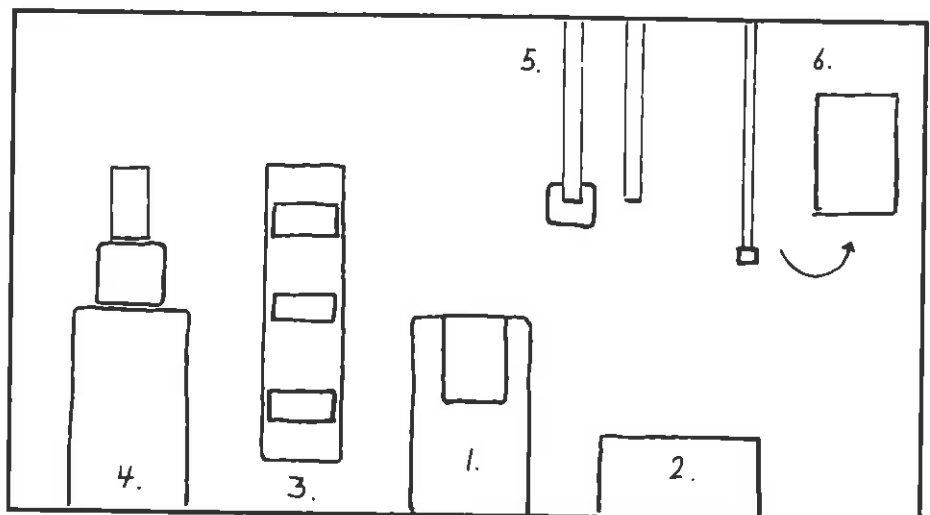


### 6. Balance/krybe

Balance på bom. Krybe under. ("Frimærke" over skamler).



### Redskabsstationer



## LEKTION 3

### Start

Stikbold.

Hvis A rammer B, sætter B sig på måtten. B er med igen, når A er ramt.

Den der har bolden må ikke gå.



### Opvarmning

Løb i en række efter læreren.

- løb fra ribbe til ribbe.

- løb i "sneglehus".



### Grundtræning

"Gummibåden Gurli".

En tyk måtte er gummibåd.

- Båden skal tømmes for vand.  
2 rækker - hold afstand.  
Hvor hurtigt kan den vendes.



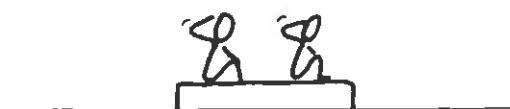
- Løft gummibåden ned til vandet.  
Løfteteknik. Hovedet højt, bagdelen nede, brug benene og løft med ret ryg.



- Ro en tur.



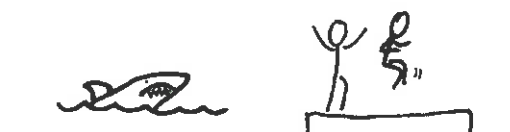
- Nu er vi langt ude på havet.  
Se om der kommer nogen  
(kig rundt med kropsvridning).



- Vi skal ud at svømme.  
Lig på maven og svøm  
(løft albuerne).



- Pas på!  
Der er hajer!  
Hop og råb oppe i båden.



- Båden har tabt luft.  
Vi må pumpe.  
Knæene på måtten  
- arme bøj og stræk.



## LEKTION 3

- Der er kommet vand ind.  
Lig med fødderne under båden og  
øst vandet ud langt bag nakken.



- Vi kan ro videre.

- Pas på pirater!  
Kravl op på piratskibet (ribben)  
og kæmp.



- Vi har tilkæmpet os en motor.  
Nu går det hurtigt hjemad.



- Båden løftes på land.



- Den skal tømmes for vand.

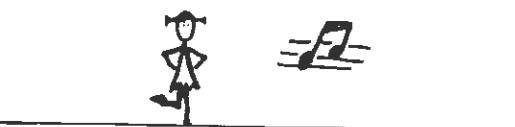


- Og males.  
Tril som malerrulle.



### Rytmask

Josephine Baker.  
(Øvelsesbeskrivelse følger Cd'en  
Fræser afsted - DGI).

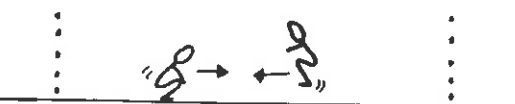


### På tværs

Parvis overfor hinanden ved ribberne.  
- A danner port - B løber igennem.  
Modsat. Lav forskellige porte.



Bevæg dig som: krabbe, hare, tiger,  
krokodille, bjørn, kænguru.  
A og B skifter plads.



## LEKTION 3

### Måtte på langs

Forlæns rulle.  
Baglæns rulle.



Hovedstand med parvis modtagning.



Panden på og støt med hænder.  
Bagdelen over nakken - skub ned.



### Måtten over til ribben

Håndstand

- kravl baglæns op.
- spark som et føl og få fat i ribben.



### Redskabsstationer

Se næste side.



### Afslutning

Stafetløb rundt om skammel eller kegle.



### Udstrækning

Se side 27.



## REDSKABSSTATIONER LEKTION 3

### 1. Rulle

Afsæt med samlede ben og armtræk.  
Kig på kanten, løft bagdelen,  
håndisætning og rul.  
Stræk ud og kig op.



### 2. Håndstand\*

Stå ved halvmåne med strakte arme.  
Rul om til håndstand med modtagning.  
Spænd ben, kig på fingre.



### 3. Vejmølle

Vejmølle over bænke.  
Bevægelsen skal være: hånd, hånd,  
fod, fod. Ikke landing på samlede ben.



### 4. Bukspring/gennemspring

Udvendigt spring over buk.  
Forhøjet afsæt.  
Indvendigt gennemspring over hest  
med bøjler.

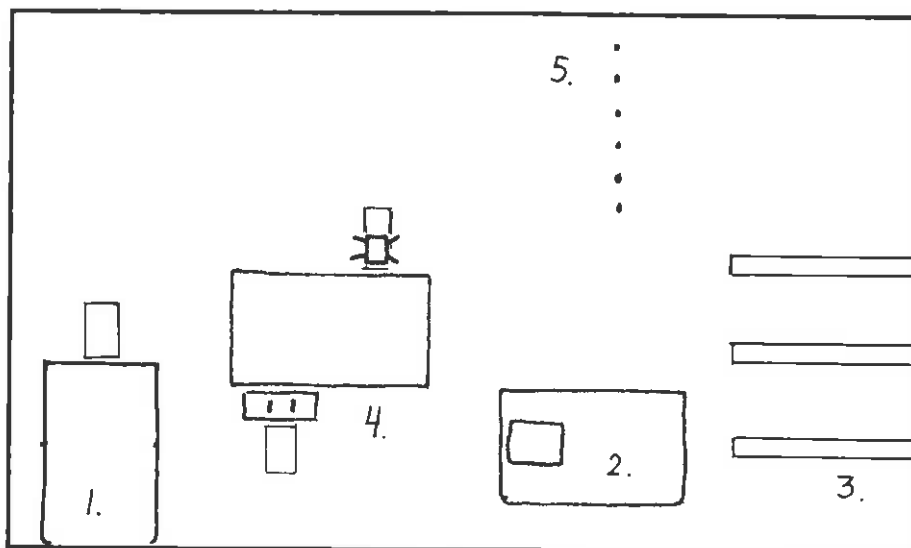


### 5. Svinge

"Stå på ski".  
Sving i tovet stående på tæppefliser.



## Redskabsstationer



## LEKTION 4

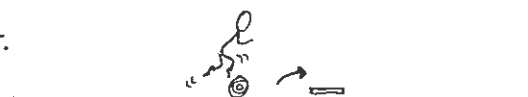
### Start

Ståtrold.

### Opvarmning/grundtræning

Fantasileg med tæppefliser.

- Flyv  
Tæppeflisen over hovedet.
- Land. Sæt dig i dit hus.  
Tæppeflisen er et hus.
- Løb rundt og se de andres huse.
- Gå i motionscenter.  
Muskeltræning. Armstræk og bøj.
- Løb en konditur.
- Cykle i motionscentret.  
Siddende cykling på tæppeflisen.
- Med svævefly til stranden.
- Ro en tur.  
Svøm en tur.
- Der er krokodiller. Spark dem væk.
- I land startes motorcyklen.  
Stopper ved en skov.
- I skoven hopper vi over træstammer.  
Hop over tæppefliser.
- Vi kan låne en bil og kører til et sted  
med masser af sol.
- Solbadning på tæppeflisen.  
Solen går væk. Vi løber hurtigt hen  
til et sted med sol.



## LEKTION 4

- Kører i bil hjem.



- Bilen går i stykker.  
Falck trækker bilen hjem.



- Vi danser diskodans.



### Måtte på langs

Forlæns rulle på tværs af måtten.

Baglæns rulle.



Vejrmølle på tværs.

Vælte som en "bjørn"

Rytmen: Hånd, hånd, fod, fod.



Stå i bro.



Hovedstand.

Modtageren går tæt på og holder.

Prøv også selv at stå.



### Måtte ved ribbe

Håndstand.

Hænderne på. Kig på nederste ribbe.

Sving benene op og "fang" ribben.

Stræk op og spænd krop og ben.



### Redskabsstationer

Se næste side.

### Afslutning

Stafetløb.

"Slædevæddeløb"-

to trækker en på en tæppeflise.

Alle skal prøve en tur.



### Udstrækning

Se side 27.

# REDSKABSSTATIONER LEKTION 4

## 1. Rulle

Forlæns og baglæns rulle.  
Samlet afsæt på springbræt.  
Evt. lave rulle til ryglanding  
uden at sætte hænder på.



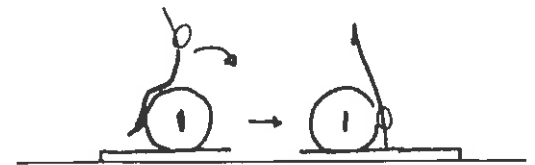
## 2. Håndstand/hovedstand

Håndstand op ad ribbe  
- kravl baglæns op  
- hænder på – ”føl” - spark  
- sving op med strakte ben



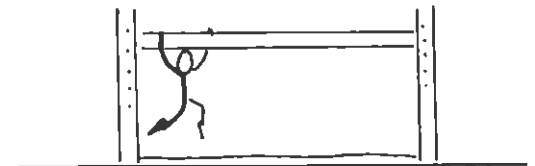
## 3. Hovedet ned/flik flak\*

Ryg mod multirulle. Vælt bagud.  
Se på fingrene. Stræk armene.  
Modtagning: Støt under skuldrene  
og hjælp med at trække benene ned.



## 4. Hænge

Kravl i bom



## 5. Rotation

Støthæng i bom  
- tommelfinger fremad  
- rul rundt om bommen  
(måtte under)

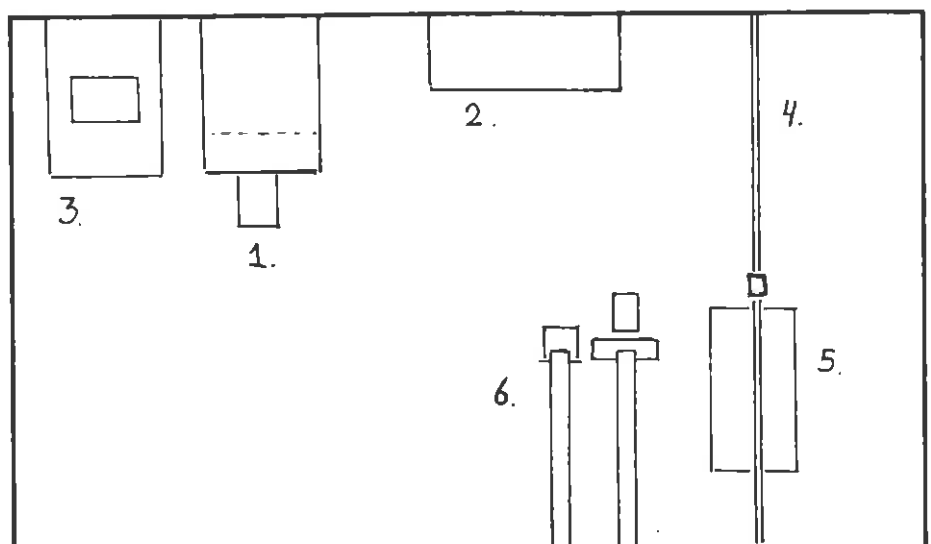


## 6. Balance/rutsche

Opspring på hest  
- balance på bænk  
- rutsche ned



## Redskabsstationer



## LEKTION 5

### Start

"Blæksprutte"-tagfat.

Løb på langs på kommandoen: Svøm!

Helle ved endevæg.

To fangere, der skyder med en blød skumbold. De ramte stiller sig som blæksprutter og fanger de andre med "fang"-armene.



### Opvarmning/grundtræning

"Kong Rolfs kæmper".

Den forreste bestemmer hvor og hvordan gruppen på 4 - 5 børn løber.



Løb efter læreren

- fra ribbe til ribbe

- i spiral



Gang og hoppeserie til musik.

(Fræser afsted: Svend Åge)

(Bamses Venner: Volleborg)



### På tværs

Alle ved en ribbe.

Bevæg dig over til modsatte ribbe og tilbage igen på følgende måde:

- hop som en hare
- gå som en krabbe
- kryb som en krokodille
- løb som en hund
- hop som en kænguru



### Parvis grundtræning

Kør trillebør fra ribbe til ribbe.



Maveliggende.

Klap i makkerens hænder.



Rygliggende. Rul op og klap i makkerens hænder.





## LEKTION 5

---

### Ved ribben

"Pumpe vand".  
Få fat i ribben med håndfladen op.  
Armbøjning og stræk.



Ligevægt.



### Redskabsstationer

Se næste side.

### Afslutning

Stafetløb.  
4 rækker.  
Løb på langs.  
Løb rundt om en skammel.



### Udstrækning

Se side 27.

## REDSKABSSTATIONER LEKTION 5

### 1. Rulle/salto\*

Modtagning ved overgang fra rulle til salto.

Land på ryggen. Adskilte knæ!

Modtag bag nakke og hjælp rotationen i gang ved løft på skinneben.



### 2. Rotation

Rulle/trille.

Vejrmølle.

Fortsæt med vejrmølle over skumtop.



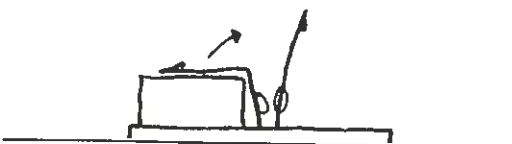
### 3. Kip

Maveliggende på saltopude.

Kip til håndstand

(løft hæle – strakte ben).

Forlæns rulle ned.

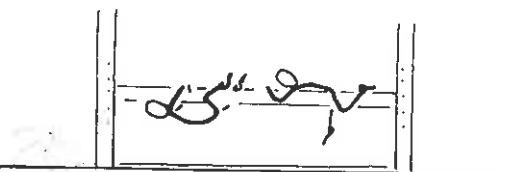


### 4. Kravle

Lav bom med måtte under

- dovendyr gang under

- kommandokravl over

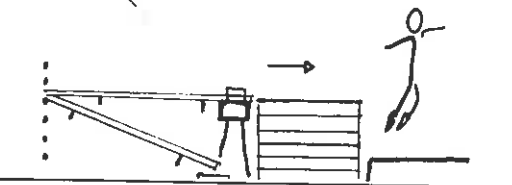


### 5. Balance/svæv/landing

Kravle op, balancere på "Storebæltsbroen". Svæv og landing.

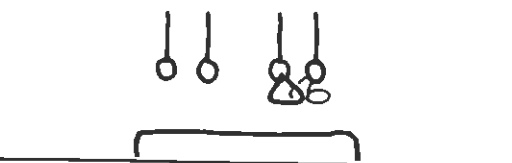
IKKE kolbøtte ned!!

Land på benene.

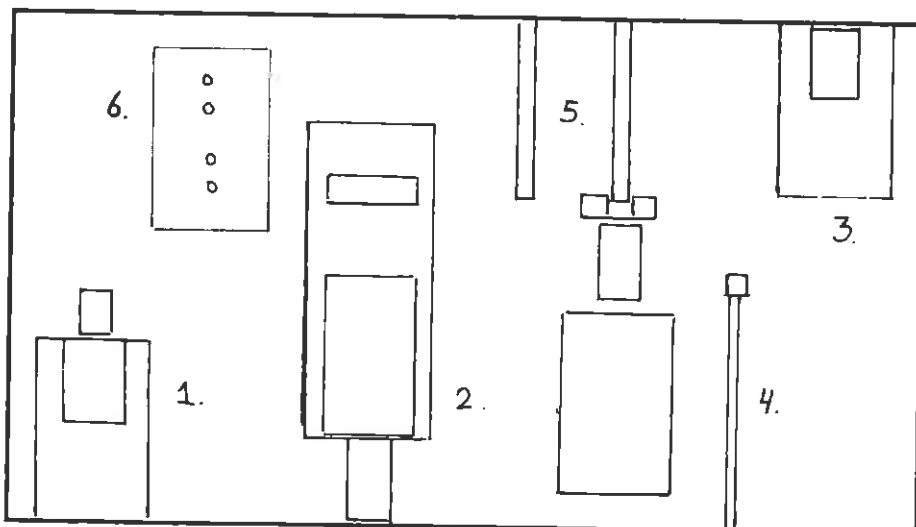


### 6. Hænge/svinge

Svalerede i ringe.



### Redskabsstationer



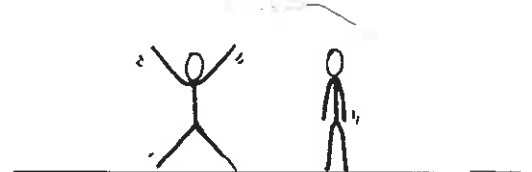
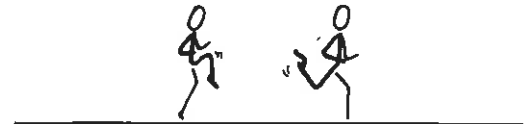
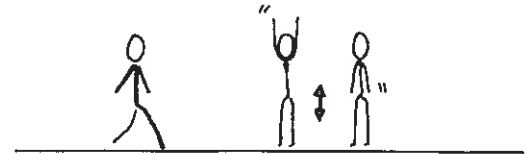
## LEKTION 6

### Start

Ståtrold.

### Opvarmning/grundtræning

- Gang
  - 8 gangskridt og 8 hop
  - tågang m.m.
- Løb
  - løb med knæløft
  - løb med hælsark
- Sving
  - forlæns og baglæns
  - fra side til side (1-2) rundt (3-4)
- Hop
  - sprællemanshop
  - skihop fra side til side
- Kropsvridning
  - 2 til venstre og 2 til højre
- Sidebøjning
  - 2 til venstre og 2 til højre
- Håndliggende armstræk- og bøjning.
- Rygliggende med bøjede knæ.  
Forsideøvelser.  
Kig på knæ.
- Maveliggende med hænder under panden.  
Rygbøjninger. Albuen fri af gulvet.



## LEKTION 6

---

### Ved ribbe

Fat med håndfladen op (undergreb).  
Stå på nederste ribbe.  
Armbøjning og -stræk.

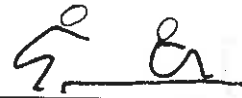


### Udstrækning

Se side 27.

### Måtte på langs

- forlæns rulle
- baglæns rulle
- hovedstand
- gå i bro



### Redskabsstationer

Se næste side.

### Afslutning

Posestafet.

Opstilling i rækker til stafet.

Papirposer lægges foran rækken.

A (første deltager i hver række) stiller sig med ryggen til rækken.

B (næste deltager i rækken) tager en papirpose, puster den op, løber ud og knalder posen på A's hofte.

B overtager A's plads og A løber tilbage til rækken, sender C afsted med et klap i hånden og stiller sig bagest i rækken.



### Udstrækning

Se side 27.

## REDSKABSSTATIONER LEKTION 6

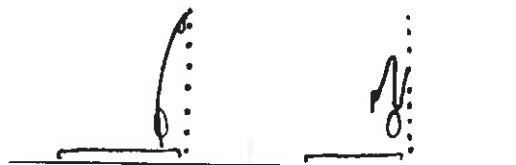
### 1. Rulle

Rulle – opspring – rulle.  
På langs af lang rullemåtte.



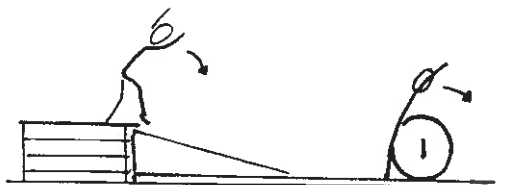
### 2. Kip/håndstand

- hæng som flagermus
- håndstand
- hovedstand



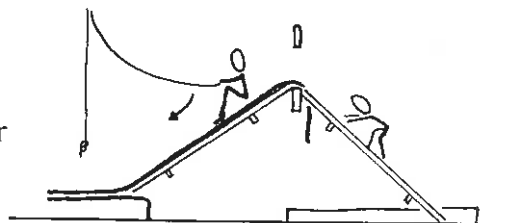
### 3. Vejrølle/kraftspring /lavt overslag\*

- vejrølle med modtagning under skulder ved rygside
- kraftspring med modtagning under skulder og ryg
- lavt overslag med modtagning under skulder og ryg



### 4. Balance/kravle/svinge/rutsche

- kravl op ad skråstillet bænk. Hold balancen
- rutsch ned ad rullemåtte lagt over to skråstillede bænke
- kravl op ad rullemåten med et tov og sving ned

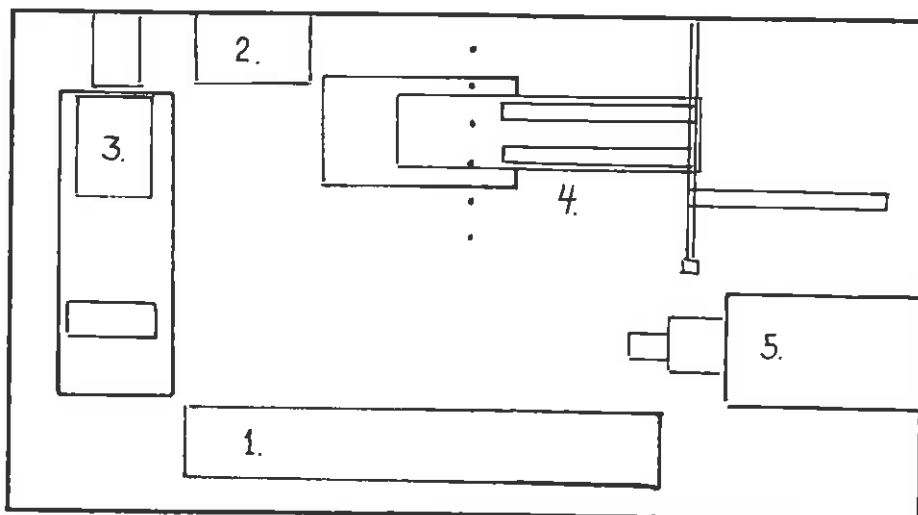


### 5. Udvendt gennemspring

Udvendt gennemspring på rulle-skumplint.



### Redskabsstationer

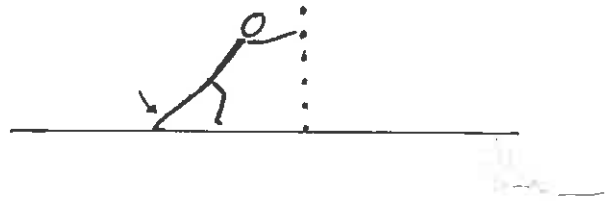


## UDSTRÆKNING

For at undgå skader skal man sørge for at lave strækkeøvelser, så led og muskler har været i yderstilling, inden man går i gang med springene. Stræk roligt i ca. 30 – 40 sek.

### Lægmuskler

Pres skiftevis venstre og højre hæl i gulvet.



### Hasemuskler

Lig på ryggen.

Håndfatning bag på et bøjet ben.  
Stræk benet så meget som muligt.



### Knæstrækkere (lårets forside)

Stå på ét ben, bøj det andet bagop og pres hælen mod balden. Hold hofteledet strakt ved at presse knæet bagud.



### Lårets inderside

Stå med spredte ben, strakte knæ, pres hoften nedad (hold fodsålen i gulvet), læn kroppen fremover og støt med hænderne.



### Hofteleddets forside

Stå med det ene ben langt foran det andet, bøj forreste og stræk bageste ben, pres hoften ned mod gulvet.



### Rygmuskler/bugmuskler

Stræk armene op.  
Træk roligt bagud.  
Rolig sidebøjning til venstre og højre



### Rygsojle

Katten skyder ryg:  
Stå på knæ og hænder  
Skift mellem langsomt at runde og svaje i ryggen.



## LIDT OM REDSKABER

Skole og gymnastikforening kan have stor glæde af hinanden ved indkøb af redskaber. Der er i de beskrevne forløb benyttet en del nyere skumredskaber. Tidligere tog indlæringen udgangspunkt i lærerens/instruktørens modtagning. I dag arbejdes med andre indlæringsmetoder ved hjælp af forskudte planer og skumredskaber. Læreren/instruktøren bør dog stadigvæk som tidligere være til stede for at sikre børnene. Ikke alle gymnastiksale har disse skumredskaber, men dette hæfte viser hvilke redskaber, der f.eks. kan komme på den fremtidige ønskeseddel. Undervisningen er nemmere med de nye skumredskaber, men kan klares ved brug af andre opstillinger.

### Alternative opstillinger

Flik flak

Multirulle

Rullemåtte

Rulleskumplint

Tyk måtte og plint



Kipbevægelse  
Håndstand

Rulleskumplint

Salto skumplint

Plint med skumtop

Måtte over bom



Vejrmølle  
Rulle

Skumkile

Plint og  
tyk måtte

Bænke i bom  
og tyk måtte

Trampolin  
og tyk måtte



Balance

Multirulle

Rulleskumplint

Balancebom

Bænk



## MUSIKFORSLAG

At arbejde med musik er spændende, men også tidskrævende. Musikken kan understøtte bevægelserne både i fantasiopvarmninger og i rigtige opvarmningsprogrammer.

For nemheds skyld gives her eksempler på musikvalg ud fra få cd'ere.

A: Avra for Laura	Lotte Kærnså & Græsrodderne	DGI
F: Fræser afsted	Mek Pek, Niels Hoppe, Leif Falk m.fl.	DGI
M: Morning Mist	Jan Glæsel & GNU	DGI
V: Vejrsågo'	Helge Engelbrecht	DGI

### Lektion 1 Bevægelse

		Cd	Titel
Cirkus	1. løb	A	Stop stop stoppested
	2. elefanter	V	Jumbo Burger
	3. heste	A	Ungarn
	4. linedanser	F	Dippe Dippe Due
	5. klovnen	F	Tykke Trille
	6. søløver	F	To sorte træsko
	7. akrobater	A	Frække Olfert (3 gange)
	8. stærk mand	M	Up'n Jump
	9. løb	F	Fræser afsted

### Lektion 2

En dag ud i det blå	1. sove	V	Go'morgen go'dag
	2. ride	A	Galop
	3. kænguru	A	Cha cha cha
	4. syvmilestøvler	V	Hymnesia
	5. små fine sko	A	Hvem har set min bamse ?
	6. tog	A	Se det lille tog
	7. trætte bjørne	A	Swing
	8. cykle	V	Efter skoletid
	9. svømme	V	Airborn
	10. krabbe	M	BB's Blues
	11. danse	F	Rock hele natten
	12. motorcykel	F	Fræser afsted



Lektion 3 Bevægelse	Cd	Titel
1. løb i en række	A	Se det lille tog
2. Josephine Baker	A	Josephine Baker

### Lektion 5

Kong Rolfs kæmper løb	Henning Stærk	Cheque Book
Hoppeserie	Bamses Venner	Volleborg

#### Øvelsesforslag til "Volleborg":

Indledning	1-16	Hop med armføring op og ned
A-tema	1-32	Gå 4 skridt til venstre – 4 hop/ (gentages 4 gange)
B-tema	1-16	Ridestilling med arme i favn (1-2). Retstående med arme i stræk (3-4), (gentages)
	1-8	Bensving
A-tema	gentages	
B-tema	gentages	
C-tema	1-64	Sidehop (1-8), sprællemands- hop (1-8), (gentages)
B-tema	1-16	Gentages
D-tema	1-48	Fri hip-hop-dans
C-tema	1-64	Gentages
B-tema	1-48	Gentages

### Lektion 6

1. gang	V	Take it easy
2. løb	V	Efter skoletid
3. sving/can-can	V	The Beat
4. hop		Spice Girls
5. kropsvridning sidebøjning muskeltøring	V	Colapsa
6. udstrækning	V	Lille Europa

---

## Litteraturliste

Springgymnastik for drenge, Johannes Bjerre.  
Danske Gymnastik og Idrætsforeninger, 1992

Kroppen i skolen:

Gymnastik – for indskolingen, 1993

Gymnastik – for mellemtrinet, 1995

Redskabsgymnastik – for mellemtrinet, 1997

Redskabsgymnastik i skolen, Klaus Danø, 1983  
Clausen Bøger

Idræt i indskolingen, Ole Søbye Kristensen.  
Skoleidrættens forlag, 1987.

Gymnastikaktiviteter med børn, G.B.Ørn, 1986 Duo

Idræt er også teori, E.L.Tybjerg-Pedersen.  
Gyldendal 1992

