

Lektion Redskapsgymnastik

Ett träningspass med övningar som syftar till att på ett pedagogiskt och roligt sätt introducera och träna de tekniska grunderna i följande grenar av redskapsgymnastik; räck, ringar och bygelhäst (plint).

Träningsförberedelser (Framplockning och uppvärmning) (20 min)

Teknikträning (30 min)

Ringar: Piksitt med låga ringar med fötterna på en pallplint (nivå 2)

1. Håll fingrarna i ringarna så att de pekar mot kroppen
2. Pressa ringarna inåt mot kroppen för att underlätta balansen
3. Håll en krummad överkroppssposition och sträva efter att hålla benen raka

Ringar: Framlans med fötterna på en plint (nivå 2)

1. Pressa armarna nedåt mot höften så mycket det går
2. Tryck ut höften så att kroppen blir rak
3. Försök att lyfta fötterna från plinten

Ringar: Baklans med fötterna på en plint (nivå 2)

1. Pressa upp höften mot ringarna så mycket som möjligt
2. Tryck ut höften så att kroppen blir rak
3. Försök att lyfta fötterna från plinten

Ringar: Ringar i axelhöjd med satsbräda under (nivå 2)

1. Hoppa upp i balans
2. Raka armar vid höften

Ringar: Lilla korset (nivå 3)

3. Håll ringarna framför och nära kinderna
4. Sträck ut en arm i taget
5. Spänn resten av kroppen för att underlätta balansen

Ringar: Stuphängande med pendling (nivå 2)

1. Håll höften rak hela tiden
2. Börja med små pendlingar
3. Håll hakan på bröstet för att kunna titta på kroppen så att den är rak

Parallell-barr: Pendla mellan två plintar (nivå 1)

1. Sträva efter att pendla med rak höft och raka armar.
2. Tryck ut axlarna.
3. Fäst blicken ca 3 m framåt.
4. I baksving ska en lätt svank finnas.



5. I frampendling är det viktigt att kroppen har en krummad position.

Räck: Chip

1. Pendla fram med en lätt pikering i höften
2. Precis vid tillbakapendlingen så pikera mer och försök att nå räcket med tårna.
3. Sträck ut höften och behåll benen tätt mot räcket
4. Krumma ryggen under hela övningen

Räck: Jättehäv

1. Dra upp kraftigt och försök att krumma överkroppen och pikera i höften när huvudet passerar räcket.

Räck: Pendlingar (nivå 2)

1. Krumma i baksving.
2. Fram med höften i framsving.
3. Huvudet ska hela tiden vara mellan armarna.
4. Blicken i marken i baksving och på tårna i framsving.

Räck: Överkast från plint (nivå 3)

1. Böj armarna så att räcket är nära kroppen.
2. Håll överkroppen krummad.
3. Titta på räcket hela tiden.

Räck: Överkast från hängande (nivå 3)

1. Böj armarna så att räcket är nära kroppen.
2. Håll överkroppen krummad.
3. Titta på räcket hela tiden.

Räck: Vipp till hjulomsvängning (nivå 3+)

1. Låt hälarna leda vippen genom att pika lätt över räcket för att sedan rätta ut höften snabbt.
2. I hjulomsväng ska armar och ben vara spända och raka genom hela övningen
3. Övningen leds sedan av axlarna bakåt.

Krets: Stödjande armgång (nivå 1)

1. Sträva efter att hålla ihop benen.
2. Gå med raka armar.
3. Tryck ut axlarna.
4. Utmana genom att gå bakåt tillbaka.

Krets: Gå-krets på golv (nivå 1)

1. Utsträckt höft hela tiden.
2. Blicken ca 3 m framåt.



Krets: Kretshopp 90, 180, 270, 360 på pallplint (nivå 2)

1. Utsträckt höft hela tiden.
2. Blicken ca 3 m framåt.
3. Händerna på samma ställe.

Cirkelträning (15 min)

- Kör cirkelträning 2 varv.
- 30 sek arbete och 10 sek vila och byte av station.
- Vila 2 min efter ett helt varv.
- Stationerna ligger i ordningsföljd.
- Välj valfri station att starta på och gör sedan två hela varv.

Cirkelstationer

- Armhävning korsarmhävning
- Rygglyft med raka armar
- Piksitt mellan två bänkar mot vägg
- Piksitt och gunga mellan två bänkar
- Stillastående längdhopp
- Bäcklyft
- Stödvåg med armbågarna intill kroppen på bommen
- Telemarkshopp
- Fällknivar
- Rulla stock ett varv till höger ett vill vänster (inte nudda med armar och ben i marken)

AMT Challenge

Träna på en eller fler utmaningar från AMT Challenge.

Avslut

