

Lektion med matta



Uppvärmning – Mattlek

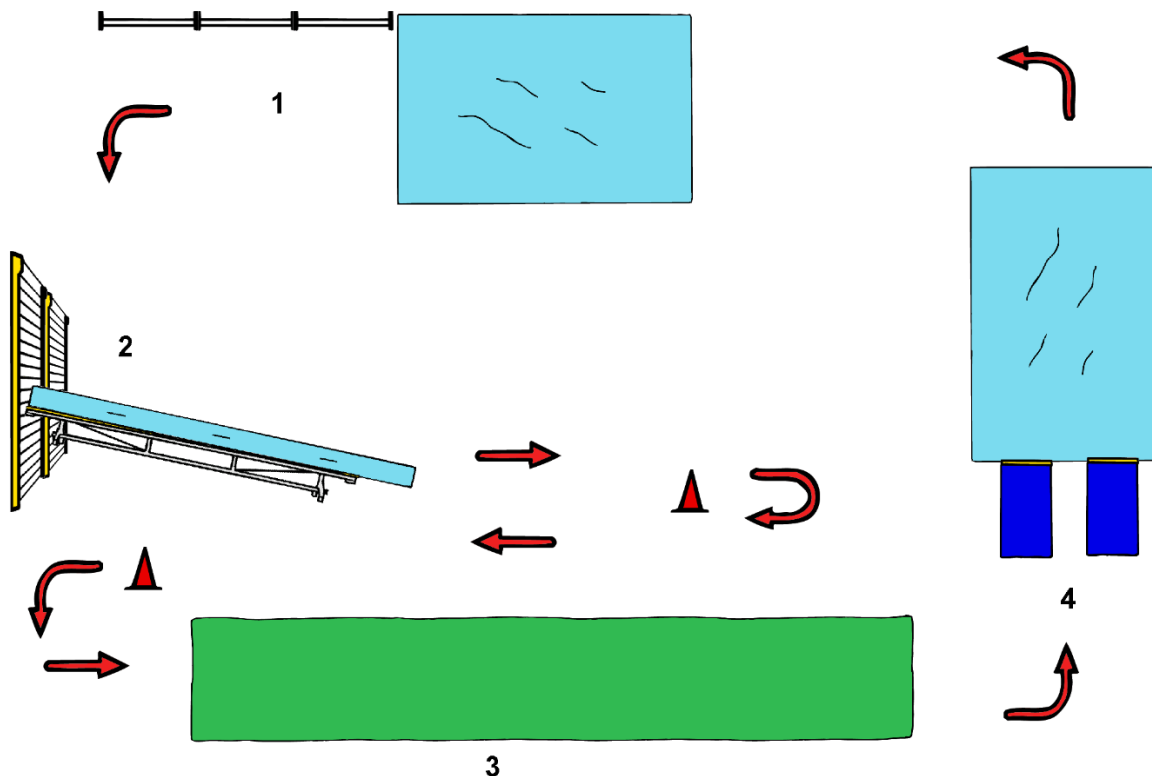
Fyll hallen med kortmattor och låt deltagarna jogga runt till lämplig musik. När musiken stannar måste alla ställa sig på en matta. Ta bort en av mattorna efter varje omgång så att det blir färre och färre antal mattor. Deltagarna måste samsas fler och fler på de mattor som finns kvar. Se om alla till slut kan få plats på endast tre, två eller en matta.



Huvudmoment – Redskapsstationer

Börja med att använd stationerna som en redskapsbana för att låta deltagarna prova på alla redskap. Sprid ut deltagarna på redskapen och låt dem ta sig runt banan ett par varv med följande övningar:

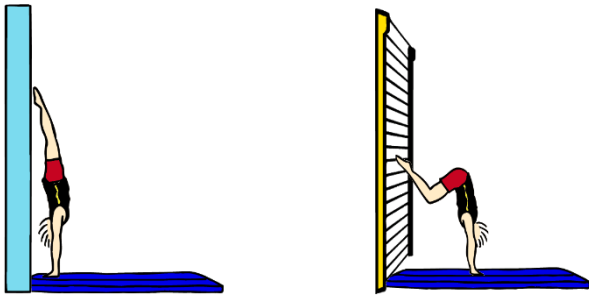
1. Hoppa grodhopp över tjockmattan
2. Klättra upp på ribbstolarna, klättra sidlänges till lutande planet och spring ner.
3. Runda de två konerna. Spring på alla fyra över långmattan.
4. Välj en av satsbrädorna. Hoppa ljushopp och landa i tjockmattan.



Utnyttja sedan redskapen till stationsträning och dela in er i fyra grupper. Varje grupp börjar på varsin station. Använd gärna musik i intervaller. När ett musikstycke är slut går alla vidare till nästa station.

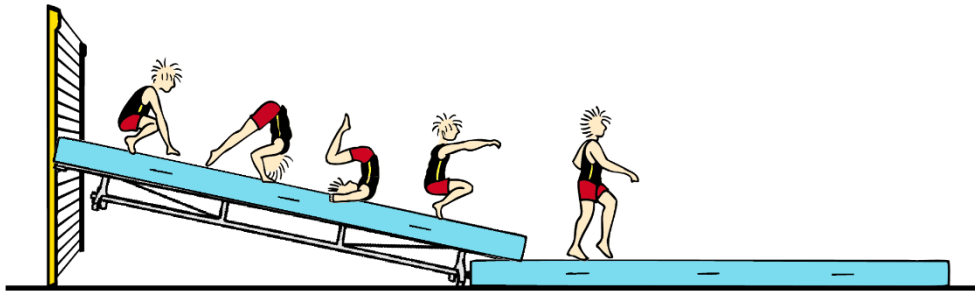
- **Station 1 – Handstående mot vägg och bygga tak**

Lägg mattor intill väggen och ribbstolen. Här kan ni träna handstående eller huvudstående. Ett alternativ är att "bygga tak", dvs klättra upp med fötterna mot ribbstolarna.



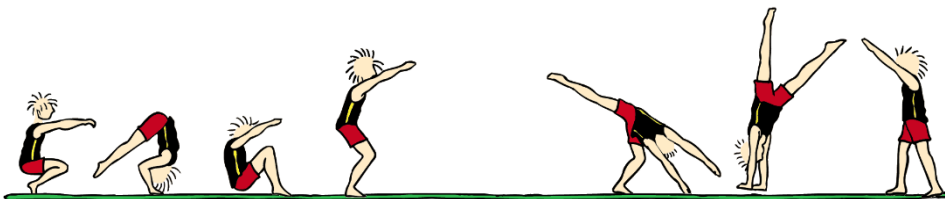
- **Station 2 - Lutande plan**

Här tränar ni kullerbyttor framåt, kullerbyttor bakåt, hjulning eller rulla stock nedför det lutande planet. Tänk på att ha mattor på sidorna. Lutningen behöver inte vara så stor för att hjälpa er att komma runt i övningarna.



- **Station 3 - Långmatta**

På långmattan kan ni öva på valfria övningar så som kullerbyttor framåt, bakåt, hjulningar och handstående nedrullning.



Bilderna används med tillåtelse av PE-redskaber i Danmark.

- **Station 4 – Ljushopp på satsbrädor**

Sätt satsbrädorna tätt intill tjockmattan. Här kan ni träna ljushopp och tänka på att landa ordentligt.



Avslutning – Stretching

Samla barnen på långmattan. Töj baksidan av låren genom att försöka nudda tårna med raka ben. Stretcha framsidan av låret ståendes på ett ben, hållandes i varandra. Glöm inte att byta ben. Stretcha handlederna sittandes på huk. Låt gärna deltagarna komplettera med några egna stretchövningar.