

# Lektion med ringar, räck och bom



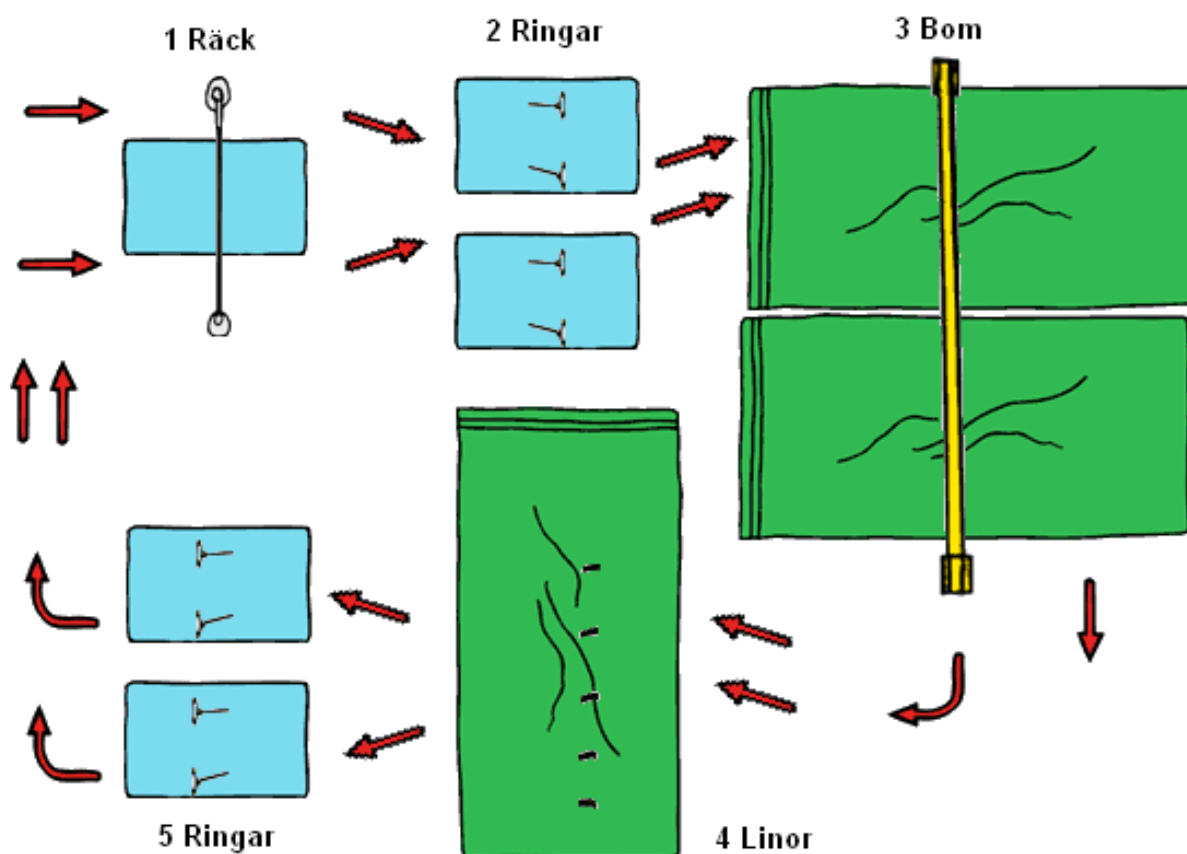
## Uppvärmning – Hängleken

Ta fram redskapsstationerna på bilden nedan. När musiken spelar springer alla deltagare runt fritt i salen. När musiken stannar får ingen nudda golvet utan alla måste hitta något redskap att hänga i. När musiken startar igen kan de fortsätta att springa.



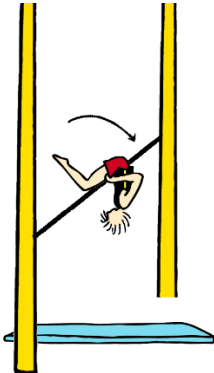
## Huvudmoment – Parbana

Deltagarna går ihop två och två. Det är bra om de är ungefär lika långa. Sprid ut paren på alla stationerna. Denna bana är ingen tävling utan paren utför sin övning i lugn och ro och går sedan vidare till nästa station. Tänk på att hänga ringarna och sätta räcken i olika höjd så att stationen passar alla, oavsett längd. Ta gärna fram alla ringar och räck som finns i hallen så att det finns flera stationer som de kan jobba på.

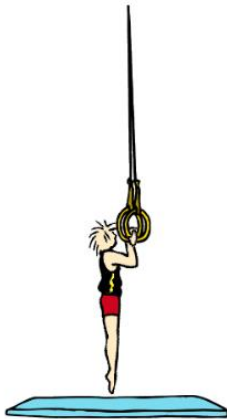


Bilderna används med tillåtelse av PE-redskaber i Danmark.

1. Rotation i räck - Börja med att hitta balans i jämväggande och rotera sedan framlänges till fötter. Försök rotera samtidigt som kompisen.

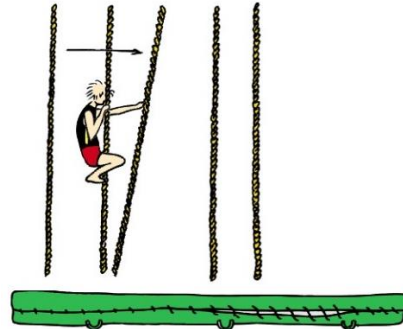


2. Kika i fönster på kompisen så länge ni orkar. Häng med böjda armar i varsin ring.

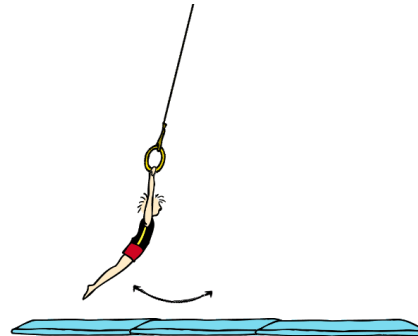


3. Cirkusapa – ha en låg bom och häng som en sengångare i armar och ben. Kompisen släpper en tennisboll mellan bommen och magen på kompisens och kryper sedan under bommen och upprepar rörelsen. Byt roller efter ca fyra gånger.

4. Börja från varsin ända. Klättra från lina till lina tills ni möts på mitten.



5. Svinga i ringarna. Försök svinga i takt med varandra.



## Avslutning – Parakrobatik

Varje par står på varsin liten matta. Ge förslag på olika passande parövningar. Förklara att det är viktigt att gå upp och ner från kompisens väldigt försiktigt. Här gäller det att samarbeta och att spanna hela kroppen!

