

HOPP- OCH
BALANSPAKET

GYMNASTIKLÄXA



BÄTTRE HOPP- OCH BALANSFÄRDIG HETER



TURKU
ÅBO

UPPGIFTER FÖR 15 VECKOR

KONTROLLBLANKETT

GYMNASTIKLÄXA

v.	må	ti	o	to	fr	lö	sö	har sett
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

KRYSSA I RUTAN NÄR DU HAR GJORT LÄXAN. MÅLET ÄR ATT GÖRA UPPGIFTEN MINST 2 GÅNGER I VECKAN. LÄMNA IN TILL LÄRAREN EFTER 15 VECKOR. DET SKULLE VARA BRA OM VÅRDNADSHAVARNA FÖLJDE MED DÅ GYMNASTIKLÄXAN BLIR GJORD OCH MÖJLIGEN DELTA I GÖRANDET AV LÄXORNA.



**TURKU
ÅBO**



X-HOPP

HOPPA X-HOPP 20 GÅNGER.



TURKU
ÅBO



VÅGEN

STÅ PÅ ETT BEN OCH LUTA KROPPEN I VÅGLÄGE, HÅLL RYGGEN RAK. PROVA OM DU KAN RÖRA TÅRNA MOT GOLVET OCH STRÄCKA DEN MOTSATTA ARMEN MOT TAKET. GÖR DET OCKSÅ MED DET ANDRA BENET.



STÅ PÅ ETT BEN

PROVA HUR LÄNGE DU KAN STÅ PÅ ETT BEN. SLUT ÖGONEN OCH PROVA PÅ NYTT. GÖR DET OCKSÅ PÅ DET ANDRA BENET. UTMANA DINA FÖRÄLDRAR OCH SYSKON MED. DU KAN T.EX. GÖRA DEN HÄR LÄXAN DÅ DU BORSTAR TÄNDERNA.

VECKA 4

GYMNASTIKLÄXA



ETTBENSHOPP MED STOPP

TA FLERA SKUTT EFTER VARANDRA MED SAMMA BEN OCH STOPPA ALLTID RÖRELSEN MELLAN SKUTTEN. FÖRSÖK HÅLLA BALANSEN UNDER STOPPET. GÖR 10 SKUTT MED BÅDA BENEN.



TURKU
ÅBO



JÄMFÖTAHOPP FRAMÅT

HOPPA JÄMFÖTA FRAMÅT. AVSTAMP
OCH LANDNING GÖRS MED BÅDA
BENEN SAMTIDIGT OCH KNÄNA
SVIKTAR. GÖR 10 HOPP.



TURKU
ÅBO



GÅ LÄNGS EN LINJE

GÅ LÄNGS EN LINJE SÅ ATT FÖTTERNA HÅLLS NOGA PÅ LINJEN. HUR LYCKAS TANDEM- ELLER BAKLÄNGESGÅNG, ELLER ATT GÅ PÅ TÅRNA ELLER HÄLARNA? GÅ ÅTMINSTONE 10 METER.



TURKU
ÅBO

VECKA 7

GYMNASTIKLÄXA



STRÄCK PÅ KNÄT DÅ DU STÅR

STÅ PÅ ETT BEN, LYFTA UPP DET ENA KNÄT, LÅRET VÅGRÄTT. RÄTA PÅ KNÄT 10 GÅNGER MEDAN LÅRET HÅLLS I VÅGRÄTT LÄGE. UPPREPA MED DET ANDRA BENET.



TURKU
ÅBO



SENHOPP

HUKA NER DIG OCH HOPPA SÅ HÖGT DU ORKAR. UPPREPA HOPPEN SÅ MÅNGA GÅNGER ATT DU BLIR ANDFÅDD.



JÄMFOTAHOPP

HOPPA JÄMFOTA PÅ GRÄSMATTAN ELLER I SNÖN. SE TILL ATT KNÄNA PEKAR I SAMMA RIKTNING SOM TÅRNA. KNÄNA SKA INTE TRÄFFA MOT VARANDRA. HOPPA 20 HOPP.



VECKA 10

GYMNASTIKLÄXA



SKRIDSKOHOPP

HOPPA FRÅN SIDA TILL SIDA SOM OM DU SKULLE SPARKA FART PÅ SKRIDSKOR. HOPPA 20 HOPP.

VECKA 11

GYMNASTIKLÄXA



HINDERHOPP I NATUREN

GÅ UT OCH BYGG EN HINDERBANA AV
GRENAR ELLER TRÄDRÖTTER. HOPPA
LÄNGS BANAN DU GJORT. DU KAN OCKSÅ
GÖRA BANAN TILLSAMMANS MED EN VÄN.



TURKU
ÅBO

VECKA 12

GYMNASTIKLÄXA



BALANSERA PÅ EN TRÖSKEL

STÅ PÅ ETT BEN PÅ EN TRÖSKEL ELLER MED BENEN EFTER VARANDRA. FÖRSÖK HÅLLA DIG I STÄLLNINGEN I 1 MINUT. MERA UTMANING FÅR DU DÅ DU SAMTIDIGT BORSTAR DITT HÅR.



TURKU
ÅBO



HOPP PÅ ETT BEN

HOPPA RUNT I ER BOSTAD PÅ ETT BEN.
HOPPA TILL VARJE RUM. BYT BEN
EMELLANÅT.

VECKA 14

GYMNASTIKLÄXA



HOPPA UPP PÅ ETT TRAPPSTEG

HOPPA JÄMFOTA UPP PÅ ETT TRAPPSTEG.
BÖRJA MED ETT LÅGT OCH UTMANA
SEDAN DIG SJÄLV MED ETT HÖGRE
TRAPPSTEG, OM DU HITTAR OLIKA HÖGA
TRAPPSTEG.

VECKA 15

GYMNASTIKLÄXA



HOPPA HAGE

RITA RUTOR PÅ MARKEN OCH HOPPA TILLSAMMANS MED EN VÄN. GÖR OLIKA RUTMÖNSTER.



TURKU
ÅBO