

HOPP- OCH
BALANSPAKET

GYMNASTIKLÄXA



VI FÖRBÄTTRAR
HOPP- OCH
BALANS-
FÄRDIGHETERNA



TURKU
ÅBO

UPPGIFTER FÖR 15 VECKOR

KONTROLLBLANKETT

GYMNASTIKLÄXA

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	nähnyt
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.

VECKA 1

GYMNASTIKLÄXA



JÄMFOTAHOPP HÖGT

HOPPA JÄMFOTA SÅ HÖGT DU KAN 15 GÅNGER. HÅLL EN LITEN PAUS OCH UPPREPA 15 HOPP EN ANDRA GÅNG. OM DU ORKAR, GÖR ÄNNU EN TREDJE SERIE.



**TURKU
ÅBO**

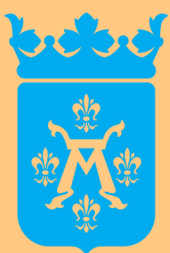
VECKA 2

GYMNASTIKLÄXA



HOPPA HOPPREP

HOPPA HOPPREP SÅ LÄNGE ATT DU BLIR
KRAFTIGT ANDFÅDD. DU KAN SAMTIDIGT
RÄKNA HUR MÅNGA HOPP DU ORKADE
GÖRA EFTER VARANDRA.



**TURKU
ÅBO**

VECKA 3

GYMNASTIKLÄXA



HÖGA X-HOPP

HOPPA X-HOPP SÅ HÖGT SOM MÖJLIGT
SÅ ATT DU VARJE GÅNG LYFTER ARMARNA
OCH BENEN SÅ HÖGT SOM MÖJLIGT.
HOPPA 20 GÅNGER, GÖR 3 SERIER.



**TURKU
ÅBO**

VECKA 4

GYMNASTIKLÄXA



STJÄRN- POSITION

STÅ PÅ ETT BEN OCH STRÄCK DET ANDRA BENET RAKT ÅT SIDAN. STRÄCK ARMARNA UPP MOT TAKET ÅT OLIKA HÅLL SOM OM DU SKULLE VARA EN STJÄRNA. HÅLL POSITIONEN OCH RÄKNA TILL 30 OCH UPPREPA ÅT BÅDA SIDORNA 2 GÅNGER.

VECKA 5

GYMNASTIKLÄXA



STÅ PÅ ETT BEN

FÖRSÖK STÅ PÅ ETT BEN SÅ LÄNGE SOM MÖJLIGT 5 GÅNGER. TA INTE STÖD NÅGONSTANS. OM DU VILL UTMANA DIG SJÄLV KAN DU LYFTA ARMARNA UPP MOT TAKET OCH SLUTA ÖGONEN. GÖR ÄVEN PÅ ANDRA BENET.



**TURKU
ÅBO**

VECKA 6

GYMNASTIKLÄXA



SKRIDSKOHOPP

TA STORA SKUTT FRÅN SIDA TILL SIDA OCH FRÅN BEN TILL BEN. STANNA RÖRELSEN EFTER VARJE HOPP OCH FÖRSÖK HÅLLA BALANSEN PÅ ETT BEN. GÖR 10 HOPP MED BÅDA BENEN, GÖR 3 SERIER.



**TURKU
ÅBO**



5- STEG

GÖR DET FRÅN MOVE!-TESTERNA BEKANTA 5-STEGET. HOPPA FÖRST JÄMFOTA FRAMÅT, HOPPA SEDAN 4 STEG TURVIS MED BÅDA FÖTTERNA OCH LANDA JÄMFOTA FRÅN DET SISTA HOPPET. UPPREPA RÖRELSEN 10 GÅNGER OCH FÖRSÖK HOPPA LITE LÄNGRE VARJE GÅNG.



VECKA 8

GYMNASTIKLÄXA



LÖPNING I SKOGEN

LÖP I SKOGEN MED EN VUXEN ELLER EN
KOMPIS. DU KAN HOPPA ÖVER STUBBAR,
STENAR OCH RÖTTER.



TURKU
ÅBO

VECKA 9

GYMNASTIKLÄXA



HOPPA PÅ ETT BEN UPP PÅ EN UPPHÖJNING

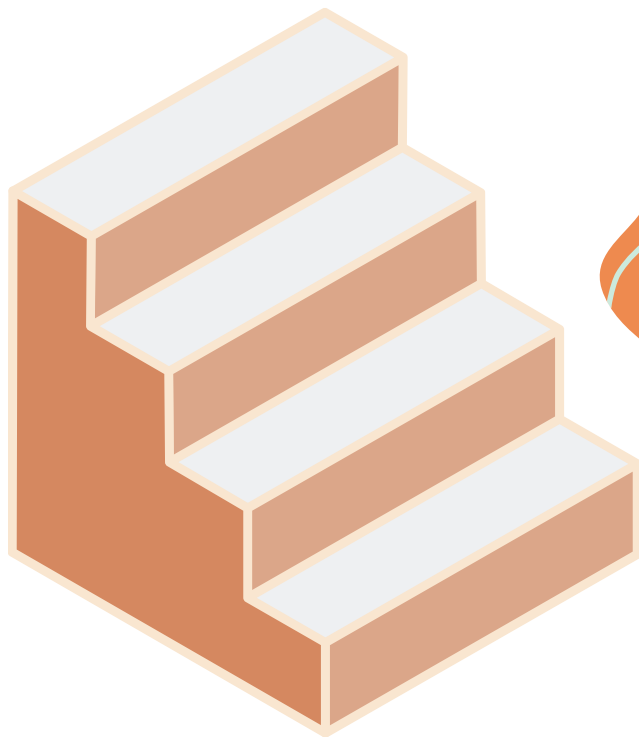
HITTA ETT LÅGT TRAPPSTEG ELLER EN UPPHÖJNING SOM DU TRYGGT KAN HOPPA UPP PÅ. STÅ PÅ ETT BEN OCH HOPPA UPP PÅ UPPHÖJNINGEN. HOPPA NER PÅ SAMMA BEN. DET ANDRA BENET HÅLLS HELA TIDEN I LUFTEN. UPPREPA 10 GÅNGER OCH BYT BEN, UPPREPA 10 GÅNGER.



**TURKU
ÅBO**

VECKA 10

GYMNASTIKLÄXA



HOPPA JÄMFOTA PÅ EN TRAPPA

HITTA EN TRAPPA ELLER UPPHÖJNING SOM DU TRYGGT KAN HOPPA UPP PÅ. HOPPA JÄMFOTA UPP PÅ OCH NER FRÅN UPPHÖJNINGEN. HOPPA 10 GÅNGER, GÖR 2 SERIER. DU KAN UTMANA DIG SJÄLV ,MED OLIKA HÖGA UPPHÖJNINGAR.



**TURKU
ÅBO**

VECKA 11

GYMNASTIKLÄXA



UTFALLSSTEG

STÅ PÅ DET ENA KNÄT. HOPPA FRÅN DENNA POSITION UPP SÅ ATT DU BYTER PLATS FÖR BENEN, DVS. BENET SOM ÄR BAKOM KOMMER NU FRAM OCH BENET SOM VAR FRAM KOMMER BAK. UPPREPA 10 GÅNGER, GÖR 2 SERIER. MAN BEHÖVER INTE ANVÄNDA HANTLAR I RÖRELSEN.

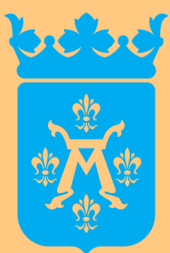


TURKU
ÅBO



LÄNGDHOPP

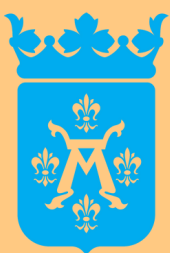
GÅ UT PÅ EN PLAN ELLER SKOLGÅRDEN DÄR DET FINNS TILLRÄCKLIGT MED UTRYMME. TA SATS OCH HOPPA PÅ ETT BEN SÅ LÅNGT DU KAN. FÖRSÖK LANDA PÅ TVÅ BEN OCH BEHÅLLA BALANSEN. GÖR 10 HOPP MED BÅDA BENEN.





HUKHOPP

STÄLL DIG I HÖFTEBRED GRENSTÄLLNING OCH GÅ NER PÅ HUK. OBSERVERA I HUKPOSITIONEN ATT KNÄNA OCH TÅRNA PEKAR I SAMMA RIKTNING, FRAMÅT. HOPPA UPP FRÅN HUKSTÄLLNINGEN SÅ HÖGT SOM MÖJLIGT. GÅ TILLBAKA NER PÅ HUK. UPPREPA HOPPET 5 GÅNGER, GÖR 3 SERIER.





BALANSERA

STÅ PÅ ETT BEN OCH LYFTA DET ANDRA BENETS FOTSULA MOT LÅRET ELLER BENET. FÖRSÖK HÅLLA DIG I DEN HÄR STÄLLNINGEN OCH RÄKNA TILL 30. DU KAN UTMANA DIG SJÄLV MED ATT SÄTTA HÄNDERNA SOM PÅ BILDEN OCH SLUTA ÖGONEN. UPPREPA ÖVNINGEN 2 GÅNGER PÅ BÅDA BENEN.



VECKA 15

GYMNASTIKLÄXA



HOPP OCH ROTATION

TA TILLRÄCKLIGT MED UTRYMME ELLER GÖR ÖVNINGEN UTOMHUS. HOPPA SÅ HÖGT SOM MÖJLIGT OCH SVÄNG RUNT I LUFTEN ETT HALVT (180) ELLER HELT (360) VARV. GÖR HOPPET 5 GÅNGER ÅT BÅDA HÅLLEN.



**TURKU
ÅBO**