

## Mål för barngrupperna 10-11 år

- Att utveckla det gymnastiska kunnandet i alla grenar och redskap utifrån individuella förutsättningar.

**Musik och rörelse**            uppvärmning, dans- och fristående träning  
   rörelseskolning

**Lek**

**Samarbete**

**Vidareutveckling av övningar i matta och hopp.**

Matta: Kullerbytta (fram och bak), hjulning, handstående, handstående-nedrullning, rondat. Mattkombinationer.

Prova på: handvolt, flick-flack och rondat.

Hopp på plint: Mellanhopp, katthopp, grenhopp, tjuvhopp, kullerbytta. Prova på överslag. Bockhopp.

Grundhopp på trampett, såsom ljushopp, X-hopp, grekhopp, pikhopp och förberedande frivoltsträning.

**Övriga redskap**            Bom-ringar-linor-räck.

**Redskapsbanor**

**Utveckla gymnasternas kreativitet!**

**Lektionsupplägg:**

Samling

1 kom-igång- aktivitet

Huvudaktivitet

Avslutning

### Enkla tips för en bra träning

Var väl förberedd

Försök att alltid ligga steget före gruppen i tanke och handling

Sök nya vägar

Prata med alla under ett träningspass

Kom ihåg: ”man utvecklas bäst när man får beröm”

