

## Mål för barngrupperna 8-9 år

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

**Musik och rörelse** kom-i-gång, små danskombinationer, förberedande fristående träning, rörelseskolning

**Lek**

**Samarbete**

**Utveckling av övningar i alla redskap.**

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

Ansats träning. Hopp på plint: Mellanhopp, katthopp, grenhopp, kullerbytta. Bockhopp.

Grundhopp på trampett kan påbörjas. Ex.vis ljushopp, X-hopp, grekhopp.

Bom-ringar-linor-räck.

**Redskapsbanor**

**Ge gymnasterna mera utmaningar i träningsmomenten.**

**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”