



ÖVNINGAR BARNGYMPA

Senast reviderad: 2026-02

Frågor: Malin Bandgren, Mosjö SK, malin.bandgren@mosjosk.se, 070-4604357

Barn gymnastik

Guide - Mosjö SK



I barn gymnastiken tränar man på grundfärdigheterna:

- Gå – Springa
- Hoppa – Landa
- Rulla – Roterar
- Balansera
- Klättra – Hänga
- Stödja
- Kasta – Fånga
- Åla – Krypa

Förslag på upplägg för barn gymnastiken:

- Samling med upprop
- Uppvärmning
- Aktivitet (hinderbana) med vattenpaus
- Lek
- Avslutssamling (tack för idag)



Förslag på låtar med rörelser till uppvärmning (från Spotify):

- Springa Springa
- Händerna upp (händerna ner)
- Huvud axlar knä och tå
- Drakdansen
- Honky tonk
- Vicka vicka
- Fågeldansen
- Macarena
- Klaras hoppsång

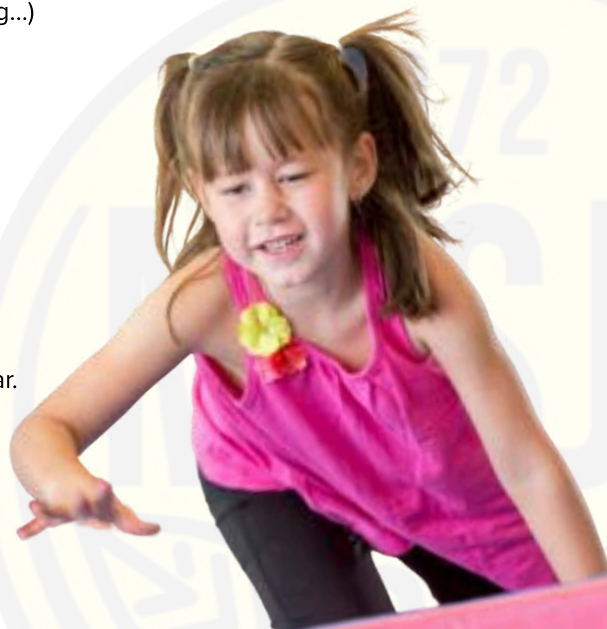


Förslag på uppvärmningsövningar

- Följa John
- Trafikljuslekar (stopp, vänta, kör)
- "Alla som" har gjort X springer ett varv runt ringen
- Kroppsdelen ska nudda ett föremål, t.ex. armbåge ska nudda röd matta...
- Nummerlekar (t.ex. om man ropar 3 ska tre barn ta varandra i hand och sätta sig ner, eller om man ropar 5 ska fem barn ställa sig i en rockring...)

Förslag på avslutslekar

- Kom alla mina små gymbabarn
Som vadå? -Som, apor, ormar, hästar, grodor m.m.
- Kull-lekar
Banankull eller svanskull mm.
- Dansstopp
Stanna eller ställa sig i rockring när musiken stannar.
- Under hökens vita vingar
- Vad är klockan herr Lejon
- Stafetter
- Limbo
- Gå igenom rockringar



Langmatta



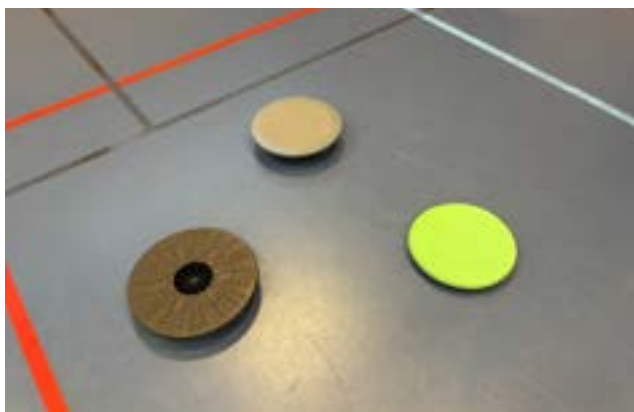
På långmattan kan barnen börja med att "rulla stock", där de ligger med raka armar över huvudet och rullar längs mattan. Därefter kan de öva kullerbytta: sitt på huk med händerna i golvet, runda ryggen, dra hakan mot bröstet och rulla över ryggen – inte huvudet. Som variation kan man även gå skottkärra och senare prova att hjula.

Hopp



Här kan barnen hoppa över hopprepet, först en fot i taget och sedan jämfota fram och tillbaka.

Balansplattor



På balansplattorna kan barnen öva balans. De kan börja med att stå på båda fötterna och sedan pröva att stå på ett ben i mitten av plattan.

Hopp i rockringar



Här hoppar barnen från rockring till rockring för att öva hoppteknik och balans. Öva på att klara av att hoppa jämfota mellan ringarna.

Hanga i Ringar



Två varianter av att hänga i ringar. En på marken där barnen tar sats på marken och hänger i ringarna och en där barnen tar sats från en plint och hänger och kastar sig i tjockmattan.



Svinga sig i lianer



Här svingar sig barnen i lianerna från ena bänken till den andra. I början kan man ha en tjockmatta under om de tappar taget.



Harskutt



På bänken kan barnen hoppa harskutt, då håller barnen händerna på bänken och hoppar zickzack över bänken med fötterna.

Balansgang med artpase



Här går barnen balansgång på en linje mellan två koner och har en ärtpåse på huvudet.

Balansgang



Olika svårighetsgrader av balansgång. På första bilden går de från bred bänk till smal bänk (upp och nedvänd bänk) med möjlighet att hålla i sig i ribbstolen. På bild två går de på smal bänk med möjlighet att hålla i sig i ribbstolen. På sista bilden går de fritt på en smal balansbräda utan stöd.



Ala



Här tränar barnen på att åla sig fram under mattorna som ligger på bänkar.

Krypa



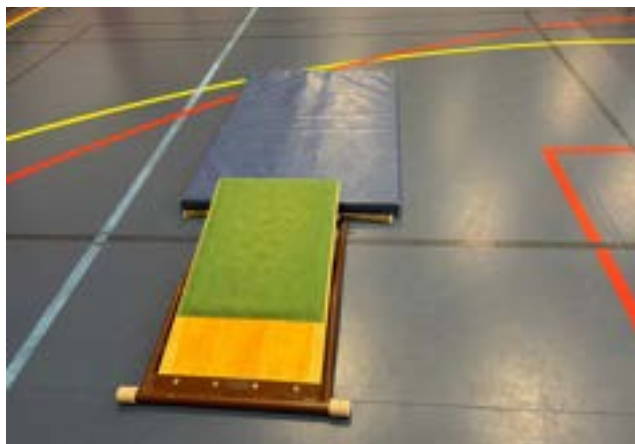
Här tränar barnen sig på att krypa genom rockringarna.

Krypa



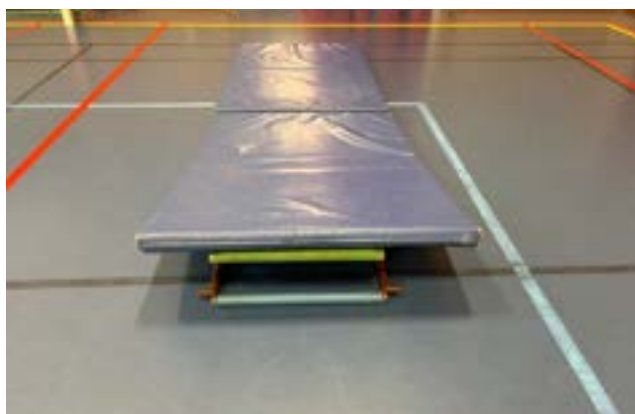
Även här tränar sig barnen på att krypa, i den här övningen kryper de zickzack genom målen.

Ljushopp



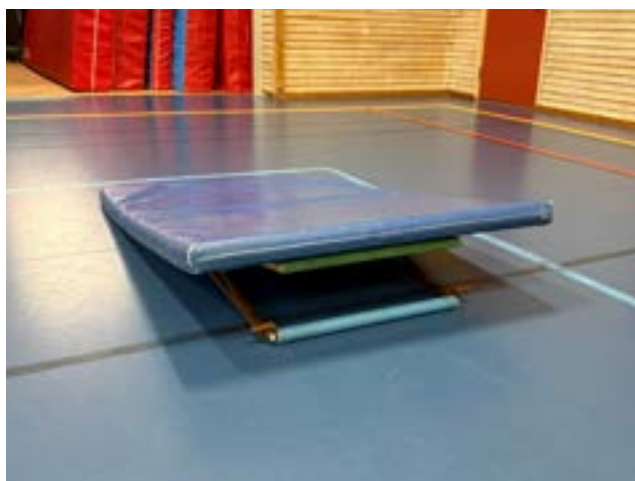
I den här övningen tränar sig barnen på ljushopp. De hoppar på satsbrädan och sträcker ut med armarna över huvudet och landar på den blå mattan.

Kullerbytta/hjula

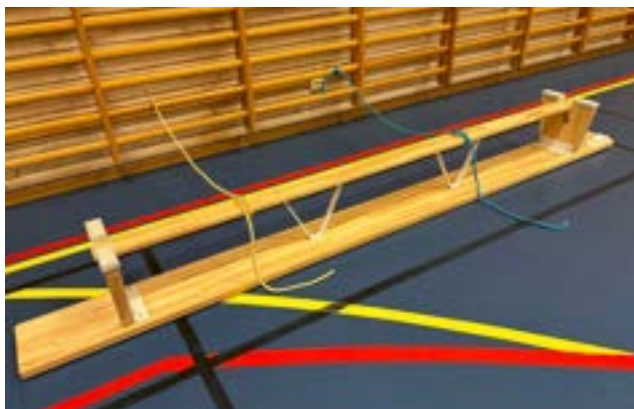


Här kan barnen träna på att göra kullerbytta. Med hjälp av satsbrädan får de en liten lutning som gör det lättare att slå kullerbyttan nedåt.

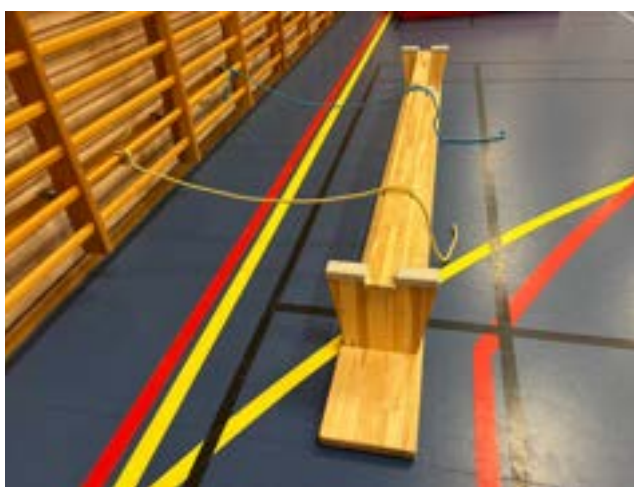
När barnen blir större kan de även träna på att hjula här och få lite hjälp med farten (bild 2).



Hoppa



På den här övningen kan barnen träna på att hoppa över repen. OBS: Knyt fast repen i ribbstolen men lägg dem endast runt bänken så repen ger med sig om barnen inte kommer över. Även här kan man gå från att hoppa med en fot i taget till att hoppa jämfota.



Kasta boll/artpasar



Genom att knyta fast rockringar i målet kan barnen stå och pricka rockringarna med bollar eller ärtpasar.

Pricka med artpasar



I den här övningen har barnen möjlighet att träna på prickkastning genom att kasta ärtpåsar och pricka dem i de upp- och nedvända konerna.

Pricka basketkorgen



Här klättrar barnen upp på plinten och försöker kasta en boll i basketkorgen. När de kastat hoppar de ner i tjockmattan.

Bowling



Här har barnen möjlighet att rulla bollar och försöka slå ner konerna som i bowling.

Stå på huvud/händer



Mot väggen övar barnen på att stå på huvud och på händer. Vid handstående börjar barnen med att stå på händerna med ansiktet in mot väggen och klättra upp med fötterna på väggen.

Kombinationsovningar



Här klättrar barnen upp på plinten och avslutar med ett ljushopp ner i tjockmattan.



Här klättrar barnen upp på plintarna och avslutar med ett ljushopp ner i tjockmattan.



Här går barnet upp på plinten via bänken och hoppar sedan ner i tjockmattan.

Kombinationsovningar Torts.



Här klättrar barnet upp på plinten och försöker sedan pricka rockringen när de hoppar ner i tjockmattan.



Här klättrar barnen upp på plinten och tar sig via bänken över till de andra plintarna innan de hoppar ner i tjockmattan.



En annan variant på övningen ovan.



Här klättrar barnen upp på plinten och tar sig över den upp och nedvända bänken genom balansgång och klättrar sedan ner.

Balansgang



Här är olika svårighetsgrader av balansgång, på den första bilden med en bom ovanför som barnen kan hålla sig i. På den andra bilden med ett hopprep som barnen kan hålla sig i för att parera och hålla balansen. På den tredje bilden kommer både balans och smidighet in för att ta sig genom hopprepen. Övningen går även att göra med endast en bom med tjockmatta under, då finns inget hjälpmedel.



Aka kana 1



På den här övningen läggs en mjuk tjockmatta över bommen som barnen sen klättrar upp på och åker kana ner på andra sidan.

Aka kana 2



En mer avancerad variant av att klättra upp och åka kana ner. Lägg stegen på bommen som barnen kan klättra upp på och sedan en tjockmatta på två bänkar som barnen sedan kan åka kana nerför på.

Klättra och hoppa 1



Här klättrar barnen upp på bänken till ribbstolarna och tar sig en bit bort genom att klättra i ribbstolarna innan de hoppar ner i tjockmattan.

Klättra och hoppa 2



Här klättrar barnen upp på plinten och tar sig via ribbstolarna till andra plinten och hoppar sedan ner i tjockmattan.

Aka kana 3



I den här övningen sätter man upp två bänkar mot ribbstolarna (med stoppgrepp) och lägger sedan en hård tjockmatta på bänkarna som man knyter fast i bänkarna. Lägg sedan ytterligare en tjockmatta framför och låt barnen klättra upp för att sedan åka kana eller rulla ner.



Klättra deluxe

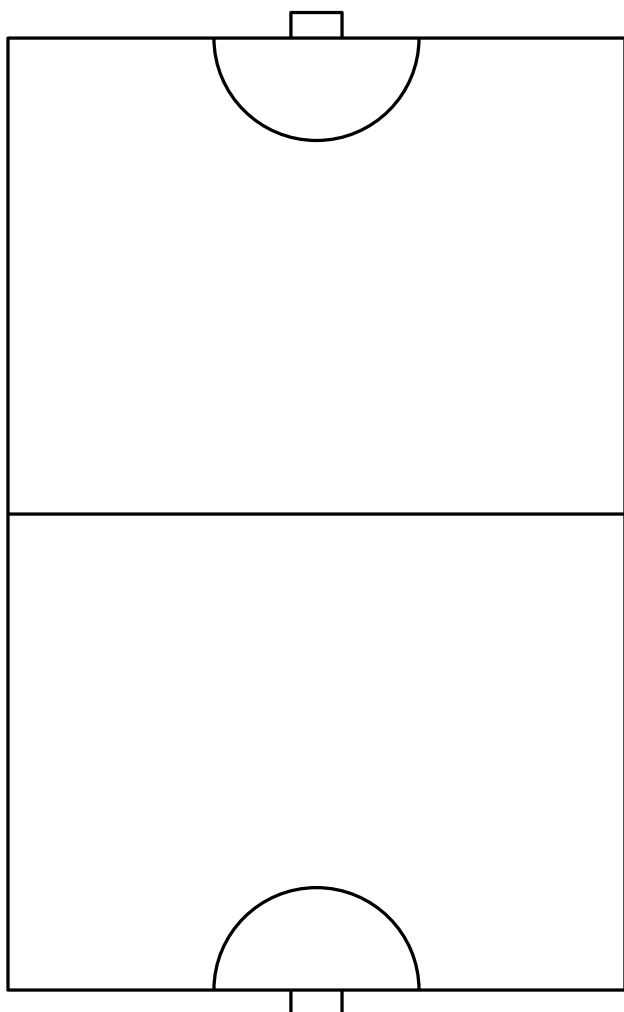


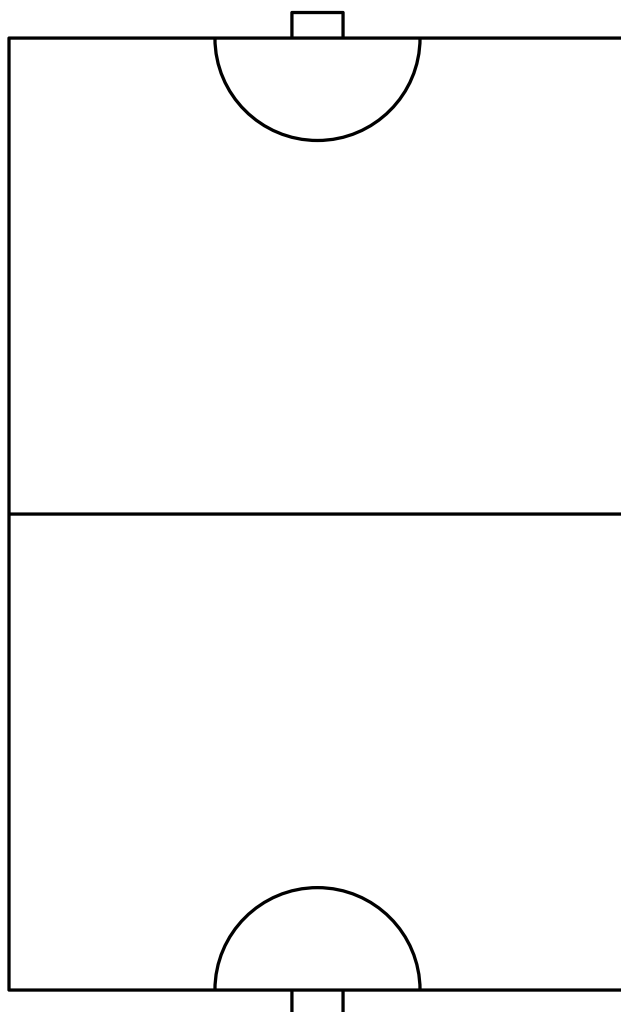
Här sätter man upp stegen mot ribbstolarna och knyter fast rockringar på olika höjder och sedan sätter man fast en bänk med stoppgrepp i en ribbstol. Barnen ska klättra upp på stegen och sedan ta sig genom de olika rockringarna för att slutligen åka kana ner på bänken.

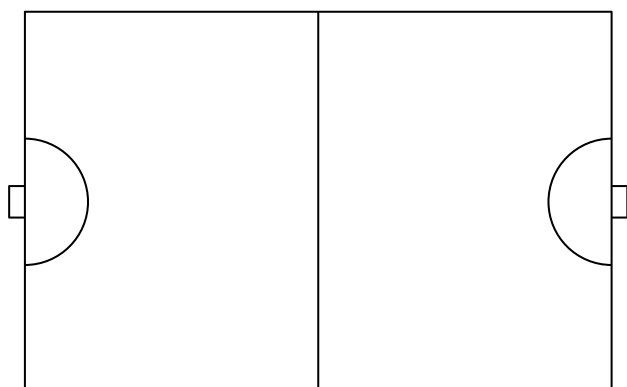
Träningsplanering



Dag:







Kom inag