

Drejebog i springgymnastik

Navne:

Klasse/hold:

Færdighedsområde:

Tidsramme: 40 min.

Vi har varmet op inden gennemførelsen af programmet

Øvelse	Fokuspunkter	Tid
Forøvelser til kraftspring samt det færdige kraftspring	<ul style="list-style-type: none">- Håndstand med spændt/strakt krop (husk at gå ned samme vej som opsvinget)- Håndstand til ryglanding i softmåtte (husk strakte arme og ben + kigge på fingre + samle ben kl 12)- Kraftspring med niveauforskel (vi laver modtagning for hinanden)	10
Forøvelser til overslag samt det færdige overslag	<ul style="list-style-type: none">- Kipøvelse 3-3- Det færdige overslag på en skumtop med landing i en nedspringmåtte (husk kip kl. 1)	10
Forøvelse til salto samt den færdige salto	<ul style="list-style-type: none">- Forlæns rulle på en saltoplint- Stående salto til ryglanding på en nedspringsmåtte med en softtop øverst- Salto fra airtracken til landing i nedspringmåtte (vi laver modtagning for hinanden)	10
Forøvelser til baglæns salto samt den færdige baglæns salto	<ul style="list-style-type: none">- Stående ophop med baglæns rulle på skråt springbord (træner at komme op, bagud og rundt)- Baglæns salto med afsæt fra to nedspringsmåtter med landing i én nedspringsmåtte (vi laver modtagning for hinanden)	10