

MATTE OG BENKØVELSER

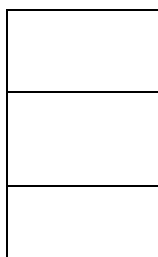
Organisering:

Del gruppa i to og sett ut 2 -3 benker og 3-4 matter per gruppe. Sett benkene etter hverandre og matterekkene i midten. Alle øvelsene gjentas to runder etter hverandre. Er det flere enn 16 elever, kan det være lurt å dele gruppa inn i fire, der to grupper starter ved benkene og to grupper starter ved mattene. Bruk gjerne flere benker og matter.

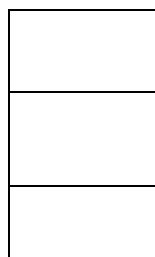
Benker



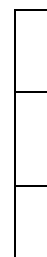
Matter



Matter



Benker



MATTEØVELSER:

- ✓ Jogg over mattene
- ✓ Slomhopp
- ✓ "Twisthopp"
- ✓ Selrulle
 - Trinn 7 fiksering
- ✓ Fothåndstående; frastøtt - motstø
 - Trinn 6 fiksering
- ✓ Sidelengs rulle fra knestående
- ✓ Vristhopp med hendene på magen
 - Trinn 1 spenst
- ✓ Vristhopp - baklengs over matta
- ✓ Hjul
 - Trinn 8 matte
- ✓ Rulle framover
- ✓ "Bjørnegang/løping"

BENKØVELSER:

- ✓ Harehopp over benkene
 - Trinn 1 benk
- ✓ Harehopp opp/ned av benkene
 - Trinn 2 benk
- ✓ Løp i "sik-sak" over benkene
- ✓ Dra seg på magen over benkene
 - Trinn 3 benk
- ✓ Løp m/høye kneløft - på hver side
- ✓ Gå opp på benken - hopp ned og stå
 - Trinn 4 benk
- ✓ "Bjørnegang" hender på benk, ben på golv
- ✓ Gå på tå over benk - forlengs/baklengs
 - Trinn 1 balanse
- ✓ "Hjulslagning" fra side til side over benken

AVSLUTNING:

stafett med benker -
ballkast/ ertepose - rulle
o/matte - terningkast !