



## Målgruppe 1. – 4.trinn: Aktiviteter i ulike rørslemiljøer

Elevene skal kunne

- Utforske og leike med ulike rytmar og uttrykkje dei med rørsler

OPPVARMING: RYTMELØYPE av trinnene; 1,2,4 og 5 (IG Rytme)

Gjennomgås og settes så settes opp i en firkant i salen og markeres m/kjegler og bilde/illustrasjon fra kopieringsoriginaler



HOVEDDEL: "Musikkleik" – se side 59 i IG

- Enkeltvisse oppgaver
  - Fikseringsøvelser
  - Hopp/spenst elementer
  - Tyngde på armene ("harehopp")
- Partnerarbeid
  - Løfte tømmerstokk
  - 4-fot stabilitet
  - "Snu steika"
  - Fot-sist`n

TIPS! Elevene beveger seg på ulike måter når musikken er på; høyt oppe & lavt nede (som dyr) og får oppg. ved pause i musikk.

AVSLUTNING

Repetere "Rytmeløypa" til musikk



## Målgruppe 5.-7 trinn: Idrettsaktivitet og dans

Eleven skal kunne

- Lage enkle danse og eksperimentere med rytmar og rørsler

Delmål:

- Vise samarbeidsevne, tillit til medelever og fair play gjennom akrobatikk, dans og oppvisning
- Vise god rytme og flyt i bevegelser og dans

HVA	HVORDAN	Kommentar:
<p><b>OPPVARMING:</b></p> <p>Fra Jenka Til "Rockejenka" m/bukkhopp</p>	<p>Gjennomgang av "Jenka"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- To og to sammen ; bak hverandre</li> <li>- To og to sammen ; ved siden av hverandre <ul style="list-style-type: none"> <li>* bytte plass</li> <li>* bytte plass m/360°</li> </ul> </li> <li>- To sammen; bak hverandre <ul style="list-style-type: none"> <li>*på taktdel 8 hopper bakre 1 steg tilbake og første bøyer ned. Bakerste hopper så bukk over førstemann..</li> </ul> </li> </ul> <p>Klar til ny start !</p>	<p>Musikkforslag: "Lemon tree" (akkurat passe rask for barn/unge)</p>
<p><b>HOVEDDEL:</b></p> <p>Pyramider/ Akrobatikk eks.videre- føring av tidligere timer)</p>	<p>PARVISE ØVINGER ( - på en matte)</p> <p>To og to par går sammen</p> <p>3 stk "klatrer" – 1 pers. sikrer</p> <p>3+3 pers. sammen- pyramide</p>	<p>Se arbeidsark med parøvinger!</p>
<p><b>AVSLUTNING</b></p>	<p>"Rockejenka" m/pyramideavslutning</p>	



## Målgruppe 8.-10 trinn: Idrett og dans

Eleven skal kunne

- Skape danser og delta i danser som andre har laga

---

## Forslag til turnrelaterte program og danser som kan lages til musikk

- **Telefonnummerdansen** (Se [www.turniskolen.no](http://www.turniskolen.no) )- kan videreutvikles til oppvisningsprogram m/akrobatiske elementer
- **DOBBELTHOPPETAU** - Se SALTO – Idèbank; Oppvarming med hoppetau  
s. 106 – 111
- **Rytmask gymnastikk** med småredskaper; ball – ring – hoppetau  
(Se IG2 s. 42 – 48 )
- **Benkeprogram**  
(Se øvelser i IG s.36 – 37 og IG2 s.18 - 21)
- **Matte- /frittstående program**  
(se s. 52 – 56 i IG2 og SALTO s.131 - 138)
- **Trampettprogram**  
( Se IG2: Tips til oppvisning s. 91)
- **Parøvelser & Akrobatikk** (Se IG2 s.84 - 90 og SALTO s. 30 – 39)