



TEMA: Grunnleggende sprang i trampett - 1.-4.trinn

Dekker følgende mål i læreplanen:

- bruke grunnleggende bevegelser i varierte miljø og i tilrettelagte aktiviteter
- være med i aktiviteter som utfordrer hele sanseapparatet og koordinasjonen
- bruke småredskaper og apparater

Apparater / utstyr: 5 benker, kasse trampett og tjukkas

Hva	Hvordan	Tid	Hvorfor
Oppvarming Lek Satsøvelser	<u>Troll og stein</u> En elev er troll og skal gjøre de andre elevene om til stein. Når en elev blir tatt, må han/hun stå som en bukk. For å bli fri må en medelev hoppe bukk over. <u>Øvelser på benk</u> 5 benker på rekke eller i ring. Alle Elevene gjør samme øvelse på sin benk. Øvelsene skal gjentas flere ganger. Forslag til øvelser: <ul style="list-style-type: none"> - Harehopp over benk med samlede ben. Bena skal ikke berøre benken (tr 1) - Harehopp opp/ned av benken (tr 3) - Gå opp på benken på tvers, sats med samlede ben og land stødig på den andre siden (tr 4) Her kan hoppene variere: kroppert hopp, x-hopp, halv vending osv. 	15 min	Bli varm og bruke de store muskelgruppene. Øve på å lande, bøye og satse Øve på sats og balanse Øve grunnsprang med lav landing
Forøvelser til grunnsprang Fiksering Forøvelser	<u>Tømmerstokk</u> Elevene ligger på gulvet på ryggen. De skal gjøre seg stivesom stokker. Læreren sjekker ved å løfte på bena. <u>Trillebår</u> Elevene går to og to sammen og går trillebår. Bytt etter en stund. <u>Strekkhopp</u> Elevene står på gulvet i en fiksert og strak posisjon med kroppen. Strake armer trekkes raskt over hodet uten at kroppen kommer ut av posisjon <u>X-hopp</u> Elevene lager bokstaven X med kroppen.	5 min	Lære å fikserte kroppen Kunne øvelsen før den gjennomføres i luften



Forts.

Hva	Hvordan	Tid	Hvorfor
Grunnsprang Trampett	<u>Nedhopp fra kasse og sats på trampetten</u> <ul style="list-style-type: none"> - Strekkhopp - Strekkhopp med fokus på landing. Hvem klarer å lande uten å ta et ekstra steg ? - X-hopp - Strekkhopp med halv vending - Fantasihopp. Ikke lov å ta salto ! <u>Øvelser på benker som mellomstasjon før elevene kommer til trampetten eller to stasjoner m/bytte</u> Forslag til øvelser: <ul style="list-style-type: none"> - Øvelser fra oppvarmingen - Strekkhopp på benken. Avslutte med strekkhopp ned fra benken. - Hoppe opp og ned av benken med et ben på hver side (tr 7) - Hoppe fra side til side over benken med et ben på benken mellom hv. gang (tr 9) 	35 min	I det første hoppet kan du holde eleven i hånden for å skape trygghet (tr 1). Øv sats og landing For å unngå venting og lang kø ved trampetten. Øver samtidig spenst og sats.
Avslutning Avspenning Uttøyning	<u>Avspenning</u> Elevene ligger på gulvet og slapper av. Læreren går rundt og løfter forsiktig på armer og ben og kjenner hvor slappe elevene er. Spill gjerne rolig musikk. <u>Uttøyning</u> Elevene sitter på huk og strekker seg deretter ut og gjør seg så lange de kan.	5 min	Roe ned etter en time med mye aktivitet. Få elevene til å kjenne at det strekker i kroppen

