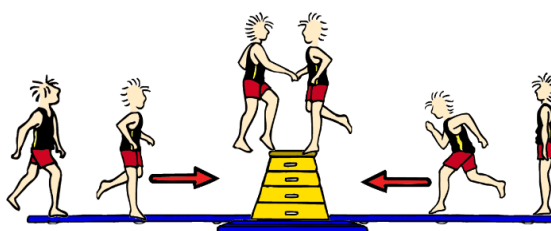


Lektion med gympashow



Uppvärmning – Plintlek

Ställ ut två eller tre låga plintar (ca tre-fyra delar) på tvären med mattor på båda sidorna om plinten. Dela in deltagarna i lika många grupper som det finns plintuppställningar och dela sedan gruppen i ytterligare två delar. Den ena halvan ställer sig på ett led på ena sidan om plinten och resten på andra sidan. Det gäller att samarbeta med personerna på andra sidan så att de hoppar upp på plinten samtidigt och hoppar synkront ner på andra sidan. Vid varje ny runda gäller det att ta sig över plinten på nya kreativa sätt. Man kan till exempel göra "high-5" med kompisen, x-hopp, skidhopp eller byta plats uppe på plinten.

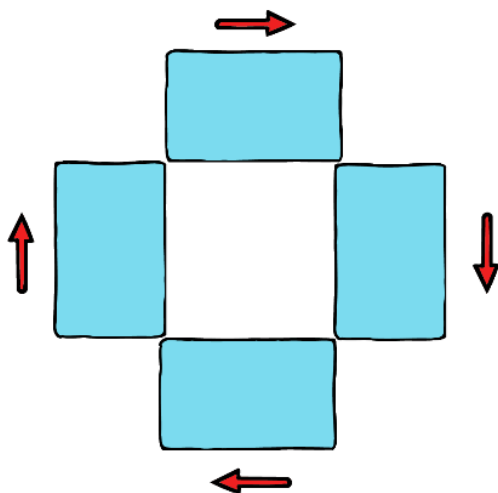


Huvudmoment – Skapa en show

Dela in i fyra grupper. Varje grupp får en uppställning där de tillsammans ska hitta på en uppvisning. Ge eventuellt idéer som att de ska jobba synkront eller i takt efter varandra. Använd gärna musik till och låt varje grupp träna i ca 10-15 minuter.

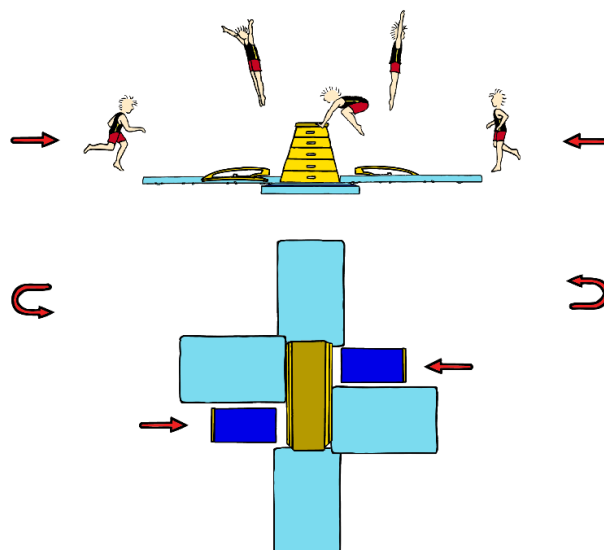
Uppställning 1

Lägg fyra kortmattor i en fyrkant.



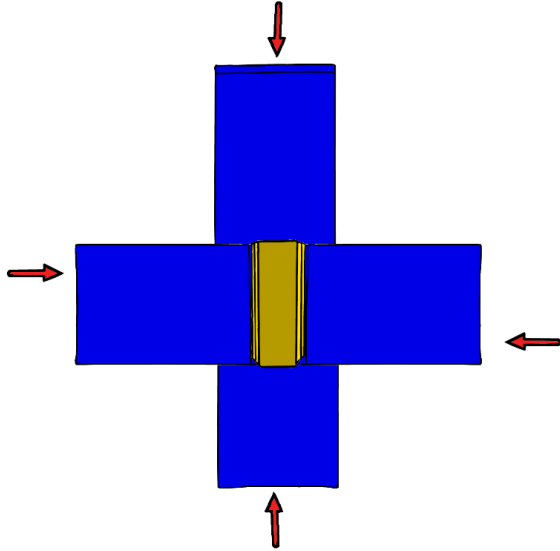
Uppställning 2

Ställ en plint på tvären. Sätt en satsbräda på varje sida och mattor runt hela plinten.



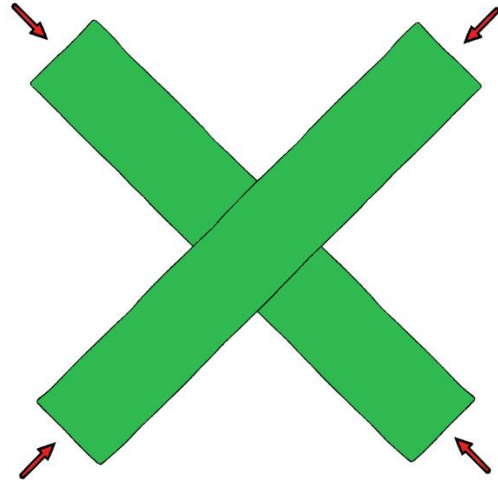
Upställning 3

Låt gruppen vidareutveckla uppställningen från uppvärmningen med en låg plint och mattor på alla sidorna.



Upställning 4

Lägg två långmattor i ett stort kors.



Bilderna används med tillåtelse av PE-redskaber i Danmark.



Avslutning – Gympashow

Varje grupp får visa upp sitt nummer för de andra grupperna!