

Barn gymnastikmärket - Gröna märket

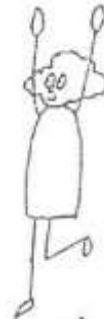
För att klara av gröna märket behöver man 11 av 13 poäng

Bom

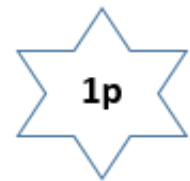
Gå framåt - gå ner i nigsittande med armarna ut till sidan - stig upp och sänk armarna - gå framåt - stå på ett ben medan armarna förs rakt upp - sänk armarna och gå framåt -



Nigsittande



Stå på ett ben



hoppa ner

Bänk

A. Görs som en serie. 3 stödhopp från sida till sida - hoppa upp på bänken - gå på tå till bänkens slut - ljushopp ner



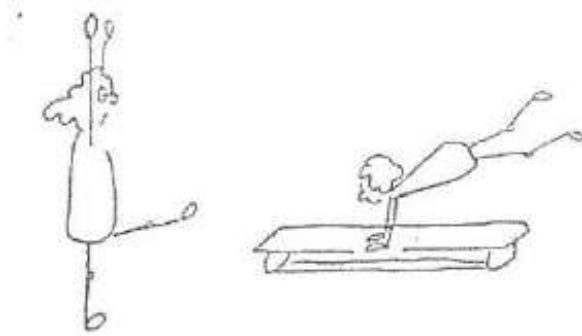
Stödhopp



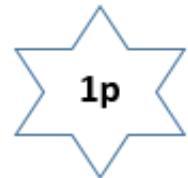
Ljushopp ner



- B. Förövning till hjulning. Starta med sidan mot bänken. Hand-hand-fot-fot, händerna på bänken och fötterna över bänken (benen behöver inte vara sträckta).



Förövning till hjulning



Parterr

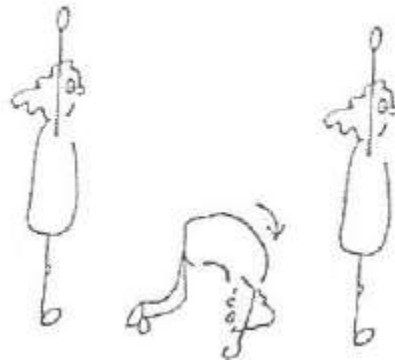
- A. X-hopp på stället



- B. Hoppsasteg framåt



- C. Kullerbytta framåt till stående, antingen med hjälp av händerna (1p) eller utan att hjälpa till med händerna vid uppstigningen (2p)



Kullerbytta framåt till stående



Hopp

Till A och B behövs en låg tvärställd plint, ca 50cm

- A. Springsteg - jämfotasats från golvet - hopp till hukstöd och omedelbart ljushopp ner på matta



Hukstöd på plint, ljushopp ner



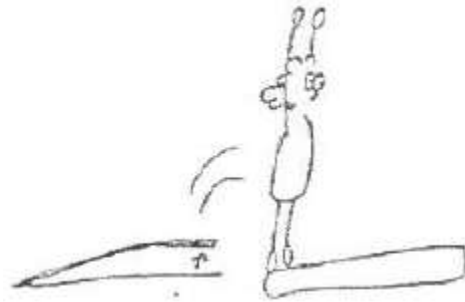
- B. Springsteg - **sidhopp med ”mellanlandning” på plinten** - ljushopp ner på matta



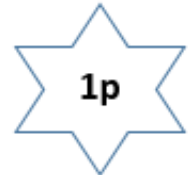
Sidhopp upp på plinten



C. Ansats från satsbräde + ljushopp

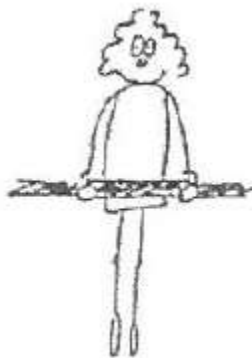


Ljushopp från satsbräde

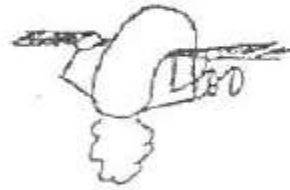


Räck

Hoppa upp till jämnvägande (1p) och kullerbytta framåt (1p)



Jämnvägande



Kullerbytta framåt



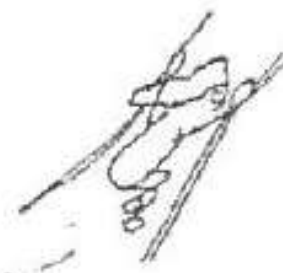
Rep eller ringar

Håll i två rep eller två ringar i pannhöjd

- A. Hävhängande med böjda knän (armarna ska vara böjda, händerna vid axlarna)
- B. Hävhängande med fart. Ta några stegs fart och gunga framåt och bakåt. Nedhopp bakåt



Hävhängande



Hävhängande med fart

