

RINGAR

DYKNING

Genomförande: Placera ringarna i sträckhöjd. Utgå från knähängande position. Ta tag om ringbanden, dra upp kroppen och sitt i ringarna. Trä axlarna framför banden och greppa ringarna framför kroppen. Fall sakta framåt, slå en kullerbytta ut ur ringarna och landa stående.

Tips: Ha sträckta ben och fötter under hela framåtrotsrotationen. Använd inte skor.

Mottagning: Stå bredvid eleven och stötta i framåtrotsrotationen, först i axeln och sedan under ryggen.

FLÅ KATT

Genomförande: Placera ringarna i axelhöjd. Utgå från stuphängande position. Roter bakåt genom att långsamt sänka benen mot golvet, studsa ifrån, rotera tillbaka och avsluta stående.

Tips: Håll ihop benen. Använd magmuskulerna när benen långsamt sänks.

Mottagning: Hjälptill i höft och ben vid rotationerna.

Variant: Utan fotisättning, sänk benen men låt dem inte röra vid golvet.

Förövningar: Stuphängande. Häng i ribbstol och lyft upp knän och höft.

FÅGELBOET

Genomförande: Placera ringarna i axelhöjd. Utgå från stuphängande position. Placera fötterna bakom ringbanden och bilda en båge med kroppen genom att lyfta upp huvudet.

Tips: Slappna av i svanken.

Mottagning: Håll under magen med den ena handen och om en av armarna med den andra.

Förövning: Stuphängande. Utgå från stuphängande position och svanka mer och mer.

KARUSELLEN

Genomförande: Placera ringarna mellan huvud- och sträckhöjd. Greppa ringarna med raka armar och stå på mattan. Snurra runt med kroppen och håll fötterna på samma plats. Huvud och axlar ska hela tiden peka framåt.

Tips: Spänn kroppen.

Variant: Ringarna i sträckhöjd. Häng med raka armar och svinga benen i cirklar i luften.

KIKA I FÖNSTRET

Genomförande: Placera ringarna i sträckhöjd. Häng med böjda armar i en ring och kika genom den.

Tips: Håll armar och ring tätt intill kroppen.

Mottagning: Stå bakom eleven och stötta i midjan.

Förövning: Ringarna i huvudhöjd och lyft på fötterna.



Dykning



Karusellen

KNÄHÄNGANDE

Genomförande: Placera ringarna i axel- eller huvudhöjd. Gör en halv bakåtkullerbytta och trä benen genom ringarna. Släpp händerna, kläm fast ringarna i knäveckan och bilda en båge genom att lyfta huvud och överkropp så långt det går. Sträck armarna ovanför huvudet. Ta tag i ringarna, trä ur benen och rotera tillbaka till stående.

Tips: Använd inte skor.

Mottagning: Håll över vristerna så att eleven inte riskerar att glida ur ringarna.

Förövning: Gör rygglyft på golvet. Ligg på mage och lyft armarna över huvudet.

LILLA KORSET

Genomförande: Placera ringarna i sträckhöjd. Häng i dem med böjda armar. Sträck ut en arm åt sidan för att sedan återgå till hängande position. Upprepa med den andra armen.

Tips: Håll armbågen till den hängande armen tätt intill kroppen.

Mottagning: Stå bakom eleven och stötta i midjan.

Förövningar: Häng i ringarna. Kika i fönstret.

STUPHÄNGANDE

Genomförande: Placera ringarna i axelhöjd. Gör ett avstamp, dra upp knäna och rotera bakåt till stuphängande, sträck ut kroppen och häng med huvudet ner och fötterna upp. Böj höften och rotera tillbaka till stående igen.

Tips: Lugn upp- och nergång, använd magmusklerna. Spänn kroppen och titta ner i mattan. Bilda en rak linje med linorna. Ta stöd med fötterna runt ringbanden.

Mottagning: Stå bredvid eleven, håll om benen och hjälp eleven att hitta rätt position.

Variant: Kipphängande. Sänk ner benen 90 grader, titta mot knäna.

STÖDJANDE

Genomförande: Placera ringarna i midjehöjd. Greppa ringarna och hoppa upp till stödjande position med raka armar. Titta framåt.

Tips: Håll ringarna tätt intill kroppen. Spänn kroppen.

Mottagning: Stå bakom eleven och stötta i midjan.

Varianter: Med grupperade (uppdagna) eller pikerade (rakt framåt) ben.

Förövningar: Med plintar istället för ringar, stå mellan två plintar och hoppa upp till stödjande position på dem. Sänk ringarna och sitt på mattan. Tryck upp till stödjande position, fortfarande med fötterna på mattan. Stå på mattan i stödjande position och lyft upp benen.



Knähängande



Stödjande