Min idrottsbok

Andra boken

Andreas Joannisson

Klassen!

Vi är en klass och vi hör ihop. Vi ska samarbeta, peppa varandra och hjälpa varandra att lära sig nya saker.

Uppgifter

Uppgift 1 Ni ska ställa er i längdordning. Den som är längst först och den som är kortast sist.

Uppgift 2 Ni ska ställa er på ett led bakom varandra. Den som står först ska rulla bollen mellan era ben. Den som står sist tar bollen och ställer sig först och börjar om.

Uppgift 3 Ni ska försöka ställa er i så få rockringar som möjligt.

Uppgift 4 Ni ska bygga en bana med hjälp av bänkar och mattor så att ni kan nudda gymnastiksalens 4 väggar. När ni är klara ska var och en gå och nudda alla väggarna utan att röra någon klasskompis eller nudda golvet.

Uppgift 5 Ställ tillbaka gymnastikbänkarna och mattorna så snabbt ni kan.

Uppgift 6 Ambulansjaga

Uppgift 7 Putta tjockmattan till andra sidan. 3 och 3

Styrka och kondition

Vilka övningar tränar styrka och vilka tränar kondition?
Dra streck från övning till rätt träningsform.

Styrka

Kondition

Sit-ups

Armhävningar

Burpees

Hoppa med hopprep

Springa med höga knän på tjockmattan

Step-up på gymnastikbänk

Plankan

Knäböj

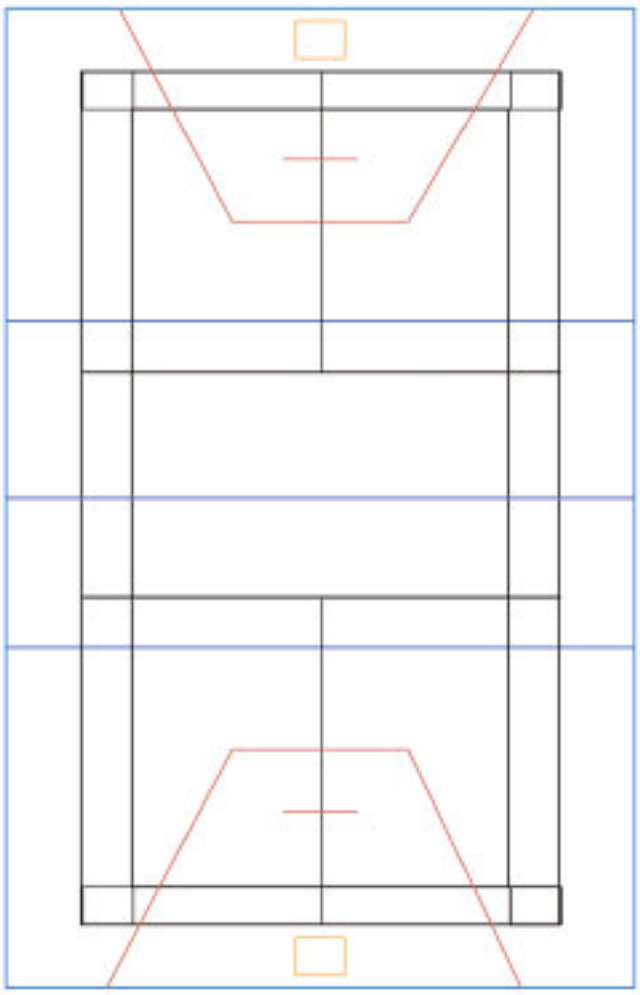
Varför tränar vi styrka och kondition?

Racketspel

Det vi övar på blir vi också bättre på!

	Badminton	Pingis	Mjuktennis
Serve	☐	☐	☐
Passningar	☐	☐	☐
Smash	☐	☐	☐
Studsa	☐	☐	☐

Målgård



Målgård

I vilken sport används de blå linjerna?

Svar: _____

I vilken sport används de svarta linjerna?

Svar: _____

I vilken sport används de röda linjerna?

Svar: _____

Utmaning

Passa varandra 20 gånger med badmintonboll över nätet ☐
Passa varandra 25 gånger med pingisboll utan att bollen nuddar nätet ☐
Passa varandra 30 gånger med mjuktennisboll utan att den nuddar nätet ☐

Lek och rörelse i vatten

Jag vågar doppa hela huvudet under vattnet. ☐

Jag kan ligga på rygg och flyta. ☐

Jag kan ligga på mage och flyta. ☐

Jag kan hålla andan i 10 sekunder. ☐

Jag kan hoppa i bassängen från kanten. ☐

Jag kan simma bröstsim. ☐

Jag kan simma ryggsim. ☐

Jag kan dyka från kanten. ☐

Jag kan ta upp en ring från botten. ☐

Jag kan simma med livboj och rädda en kompis. ☐

Vad kan hända om man ramlar i en bassäng eller en sjö och inte kan simma?

_____

_____

_____

Kamratbedömning

Be din kompis berätta hur du klarade grenarna.

Gren: _____

_____

_____

_____

Träna mer OK Duktig

Gren: _____

_____

_____

_____

Träna mer OK Duktig

Gren: _____

_____

_____

_____

Träna mer OK Duktig