# Bedömningslektioner Gymnastik v. 46

* Filma kompisens rörelser medan ni tränar. Titta på dem tillsammans och kom fram till vad som fungerar bra och vad som kan förbättras.
* Träna vidare och filma igen. Jämför och se vad som blivit bättre och om du behöver utveckla någonting mer.
* Till sist vill jag att ni väljer ut tre övningar i varje moment som ni lägger upp på Showbie. Se till att airdroppa över filmerna så att den som inte har med sig sin egen iPad kan välja ut och lägga upp sina filmer. Detta ska vara gjort senast 19/11.

iPadgrupper: (Ansvarig för att ta med iPad är understruken)

Anna, Sophie Bror, Jakob

Douglas, Viktor Ebba G, Filip M

Elsa, Sofia Filip B, Tuva

Morris, Elina Oscar, Max

Julia, Alexander Viktoria, Beatrice

Simon, Melker Vera, Saga

Didrik, Theodor Selma, Ella

Ebba A, Jasmine Nova, Ludvig

Isidor, Gustaf

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Moment: | Räck | Plint | Matta | Ringar |
| Basövningar | Kullerbytta framåt | Hopp till knästående | Kullerbytta (helst till stående) | Flå katt |
|  | Fladdermusen | Hopp till nigsittande | Kullerbytta bakänges | Fågelboet |
|  | Knähängande | Hopp till nigsittande med grenhopp ner | Långkullerbytta | Stuphängande |
|  | Pikhängande | Kullerbytta på plint |  | Stödjande |
|  | Stödjande | Sidohopp – böjda |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Utmaningar | Ridsväng | Sidohopp - raka | Huvudstående | Lilla korset |
|  | Knäsväng | Grenhopp (tigersprång) | Bygga tak | Blomkrukan |
|  | Överkast | Rondat | Handstående mot vägg | Kippläge |
|  | Jämvägande | Handsåtende med nedrullning | Handstående | Stora korset |
|  |  | Mellanhopp | Handstående med nedrullning |  |
|  |  |  | Spindelstående |  |