



ROCKRINGAR

Härligt mångsidiga ringar. Rockringar finns i olika storlekar och det är bättre att ha lite mindre ringar för mindre barn.

Träning med rockring är väldigt roligt och mångsidigt. Det är mycket man skall tänka på när man skall snurra en ring. De är färggranna och rullar och snurrar så fint. När du jobbar med rockringar blir du skicklig på att göra saker med både dina händer och fötter samtidigt.

Rekvisita: Rockringar

ROCKRINGARN LIGGANDE PÅ GOLVET.

Placera rockringen på golvet framför dig och hoppa in och ut, framåt och bakåt.

BALANSERA PÅ ROCKRINGENS KANT OCH HÅLL BALANSEN.

Du kan gå med fötterna efter varandra men också så att du har magen in mot ringen och fötterna åt olika håll.

RULLA RINGEN PÅ GOLVET

Håll ett lätt grepp med din hand på ringen, och lyft fingrarna och knuffa iväg ringen. Spring efter och gör det på nytt.

SNURRA RINGEN PÅ STÄLLE.

Ha ett lätt grepp med din hand kring ringen och ge fart åt ringen så att den snurrar på ställe. Medan den snurrar kan barnet hoppa in i ringen eller springa runt ringen.

När snurrfarten börjar dala kan du försöka hoppa in i ringen.

HÅLL RINGEN FRAMFÖR DIG I LUFTEN

Kasta upp ringen i luften och fånga den med din andra hand. Kasta först bara lite upp i luften. När detta fungerar kan du kasta högre upp. På det här viset blir du superduktig på att fånga saker med båda dina händer.

SNURRA RINGEN PÅ ARMEN

Håll ringen i din ena hand och snurra runt ringen på din arm.
Obs. Det lättare om du gör det tillsammans med en vuxen.

RING SPURT

Placera alla ringar efter varandra liggande i en rad på golvet.
Börja med att springa igenom alla ringar, så att bara en fot kommer i en ring åt gången.

HOPPA JÄMFOTA FRÅN RING TILL RING

Gå björngång med händerna i marken och rumpan mot taket genom hela banan.

DAGENS UTMANING:

Stå på golvet och håll rockringen runt din midja. ge snurr fart åt ringen så att den snurrar runt din kropp.

Rocka ringen genom att gunga på höften så att ringen snurrar runt dig.

TACK FÖR ATT DU TRÄNADE MED OSS IDAG!

Fler videon hittar du på vår Youtube-kanal eller idrott.fi