Gymnastikkurser 365

Springhold 0.-1. Klasse

6 øvelser · 60 min i alt · oprettet 26. sep. 2026

Børn

1. Velkomst 5 min

Ingen yderligere detaljer.

2. Opvarmning 10 min · 3 fra biblioteket



Ståtrold



Hoppebolden



Krammefanger

3. Spring 1 15 min · 6 fra biblioteket



Araberspring med niveauforskel



Inspirationsmølle på markeringer



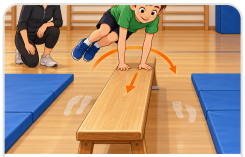
Baglæns salto/ rulle - niveau 1



Baglæns salto/ rulle - niveau 2...



Balancegang på gymnastikbænk



Harehop fra side til side over...

4. Fællesaktivitet 10 min · 3 fra biblioteket

Styrkelege



Klappe hænder



Åbne gaven

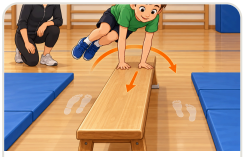


Vælte krukker

5. Spring 2 15 min · 9 fra biblioteket



Araberspring med niveauforskel



Harehop fra side til side over...



Opsving på skumplint –...



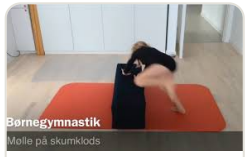
Fri håndstand med maven mod...



Kraftspring på rullecylinder



Inspirationsvideo kraftspring fra...



vejrmølle på skumklods



Mølle gennem "sandhedens...



Forlæns salto niveau 5

6. Afslutning og Håndstand 5 min · 1 fra biblioteket



Opsving til håndstand