**Teoretisk dokumentation av redskap**

”Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra **enkla och till viss del** underbyggda resonemang om aktiviteterna” – Kunskapskraven i idrott och hälsa år 9

Uppgiften:

Din uppgift är att genom träning under lektionstid förbättra dina kunskaper inom redskapsgymnastik och din kroppskontroll.

**5 moment praktiskt**

Du ska redovisa 5 moment praktiskt för din idrottslärare. Där kommer läraren titta på din förmåga till komplexa rörelser. Din kroppskontroll och hur du varierat innehållet i dina moment. När du valt dina fem moment, använd hela lektionstiden åt att träna och finslipa ditt program så att du kan genomföra en redovisning som du är stolt över.

Du ska använda dig av moment inom redskapsgymnastik.

T.ex. 2 moment på bom, 2 moment på ringar och 1 moment på räck.

Eller 1 räck, 1 bom, 1 satsbräda och 2 fristående

OBS! Max två moment per redskap.

**3 moment teoretiskt**

Till tre av dina fem moment så ska du göra en teoretisk dokumentation av vad man behöver tänka på i varje moment. Den ska lämnas in skriftligt.

Till varje moment ska följande analyseras och dokumenteras:

* **Vilka komplexa rörelser krävs för att lyckas med momentet?**

*(T.ex. till det här momentet är det viktigt att man har låg tyngdpunkt med överkroppen, upp med rumpan, viss anspänning i vaderna, spänner mage och rygg för att komma upp ordentligt…)*

* **Ge exempel på övningar som man kan träna på för att förbättra sitt resultat.**

*(T.ex. För att lyckas bättre med den här övningen så är det viktigt att träna upp sin styrka i axlar, mage och rygg. Följande övningar är bra för det: Plankan, sit-ups, dips och axlar*

*Eller t.ex. det här är en balansövning som kräver mycket träning: börja med att balansera längs med en linje på golvet, sedan balansera på en bänk, osv…)*

* **Vilken del av momentet tycker du är svårast?** (tror du är svårt för andra)

*(T.ex. Svåraste delen av momentet är att komma upp ordentligt med fötterna, för det krävs att man vågar sparka ifrån och faktiskt vågar ramla efteråt om man misslyckas*

*Eller t.ex. den svåraste delen med den här övningen är att ha tillräcklig armstyrka och trycka in kroppen mot räcket just i ögonblicket när man ska göra rotationen)*

Till samtliga tre moment ska alltså följande dokumenteras:

* Vilka komplexa rörelser?
* Övningar att träna på:
* Vilken del av momentet är svårast?

RITA och FÖRKLARA så bra som möjligt. Anteckna under varje lektion och skriv sedan rent på dator helst.

***Anteckningar***

Moment 1:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Komplexa rörelser:

Övningar att träna på:

Svåraste delen av momentet:

Moment 2:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Komplexa rörelser:

Övningar att träna på:

Svåraste delen av momentet:

Moment 3:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Komplexa rörelser:

Övningar att träna på:

Svåraste delen av momentet: