

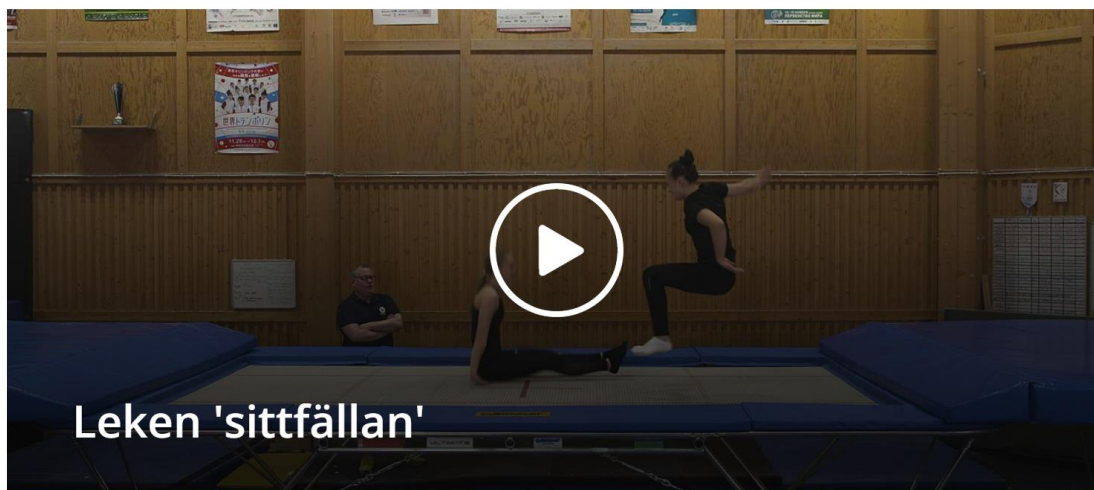
# Lekar på trampolinen

Du som tränare kan organisera aktiviteter på ett lekfullt sätt, men också ge möjlighet att leka fritt och träna gymnastik spontant och lekfullt. När de aktiva leker kan inläringen stimuleras, både psykiskt och fysiskt.

## Sittfällan

Para ihop två aktiva och låt dem göra sitt-upp till stå-sitt-upp till stå, och så vidare, och samtidigt försöka ta den andras studs. Den aktive som hamnar kvar i mattan och inte lyckas ställa sig upp har besegrats.

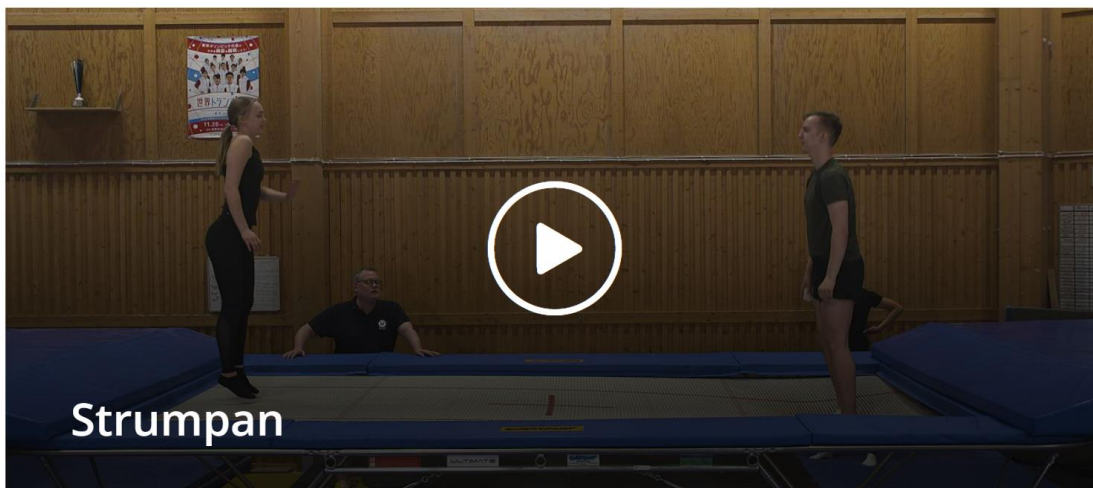
I filmen nedan kan du se leken.



## Strumpan

Samma princip som "sittfällan": Para ihop två aktiva och låt dem utföra sittstudsar, men nu är inte målet att ta den andres studs. Kasta in en hoprullad strumpa (som blir som en liten mjuk boll) och låt de aktiva passa den till varandra. Trampolinen delas av i två sidor genom krysset i mitten. Bestäm innan hur många sittstudsar den aktive har på sig att kasta över strumpan till andra sidan, till exempel en eller två. Den aktive som inte hinner kasta över strumpan eller den som kastar strumpan utanför trampolinduken har besegrats.

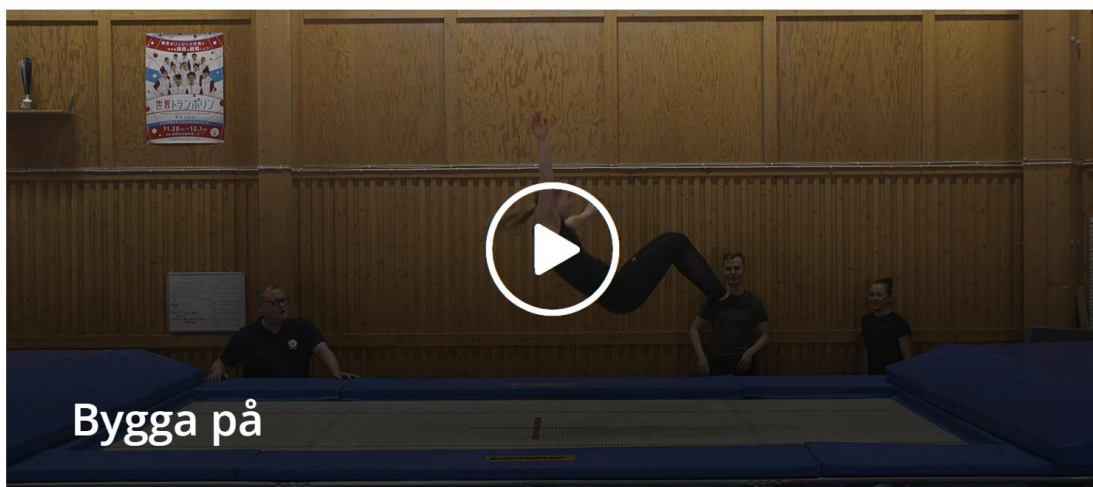
I filmen nedan kan du se leken.



## Bygga på

I den här leken kan hela gruppen vara med. En aktiv i taget hoppar på trampolinen. Leken är som en följetong där de aktiva hela tiden lägger till en övning. Det gäller att både klara övningen och komma ihåg övningsföljden!

I filmen nedan kan du se leken.



## Tio höga

Klocka den aktive med tidtagarur. Hur många sekunder tar det att göra tio ljushopp på den aktives maxhöjd? Tävla med varandra och/eller med personliga rekord. Kan också varieras, till exempel tio höga från stillastående eller 30 höga från stillastående.

I filmen nedan kan du se leken.

