**Sammanfattning ungdomsfys Eds FF**

**2019-04-06**

**Fokus på variation och glädje!**

**En bra bok för att få ännu mer tips:** ” [Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom](https://www.sisuidrottsbocker.se/aldersanpassad-fysisk-traning-for-barn-och-ungdom-1328.aspx)”  av Michail Tonkonogi och Helena Bellardini

**Övningar 6-9 år:**

**Uppvärmning: kaos, slänga in boll, namn, uppgifter med händer fötter och kroppen. Höga knän, tassa, stora steg, spark mot rumpan, vänster hand i golvet, höger hand, klappa händer. Hoppa på ett ben, klappa fötter.**

1. **Fötter. Stortårörlighet**
2. **Upp o ner från golvet:**
3. **Gympaalfabetet. Se bifogat (här kan ni skriva i egna övningar om ni vill)**
4. **Rörelsememory. Se bifogat(här kan ni skriva i egna övningar om ni vill)**
5. **Snabba fötter**
6. **Jage**
7. **Hopp framåt, bakåt, sidan**
8. **Krypet**
9. **Balans: stå på linan: toucha hand/panna**
10. **Armhävningar/tryck upp till armhävning.**

**Fokus på variaton, glädje och mer betoning på styrka.**

**Övningar: 9-12 år**

**Uppvärmning: kaos, slänga in boll, namn, uppgifter med händer fötter och kroppen. Höga knän, tassa, stora steg, spark mot rumpan, vänster hand i golvet, höger hand, klappa händer. Hoppa på ett ben, klappa fötter.**

**Tid: från 20s-45s Räknar vi så ca10-12 st reps x2-3 set beroende på hur gruppen är.**

1. **Fötter. Stortårörlighet 5 st per variant**
2. **5 punkter knäböj**
3. **3 punkter framåtböj**
4. **Snabba fötter**
5. **Hopp åt sidan, framåt, bakåt**
6. **Krypet**
7. **Upp o ner från golvet**
8. **Utfall framåt/bakåt**
9. **Tåhäv med klapp**
10. **Utfall åt sidan/utfall åt sidan med touch på fot**
11. **Balans: stå på linan: toucha hand/panna**
12. **Armhävningar/tryck upp till armhävning.**

**Stretchrutin: se film**

**Baksida**

**Höftböjare + bröstet**

**Utsida höft**

**Framsida lår**

**Insida lår**

**Vader**

**Övningar 12-16 år:**

**Fokus: variation glädje, kondition, styrka, rörlighet.**

**Uppvärmning: kaos, slänga in boll, namn, uppgifter med händer fötter och kroppen. Höga knän, tassa, stora steg, spark mot rumpan, vänster hand i golvet, höger hand, klappa händer. Hoppa på ett ben, klappa fötter.**

**Tid: 20s-60s Räknar vi så ca10-15 st reps x2-3 set beroende på hur gruppen är.**

1. **Fötter. Stortårörlighet 5 st per variant**
2. **5 punkter knäböj**
3. **3 punkter framåtböj**
4. **Snabba fötter**
5. **Hopp åt sidan, framåt, bakåt**
6. **Krypet**
7. **Upp o ner från golvet**
8. **Utfall framåt/bakåt**
9. **Tåhäv med klapp**
10. **Utfall åt sidan/utfall åt sidan med touch på fot**
11. **Balans: stå på linan: toucha hand/panna**
12. **Armhävningar/tryck upp till armhävning.**
13. **Putten.**
14. **Plankan med rörelse**

**Stretchrutin: se film**

**Baksida**

**Höftböjare + bröstet**

**Utsida höft**

**Framsida lår**

**Insida lår**

**vader**