

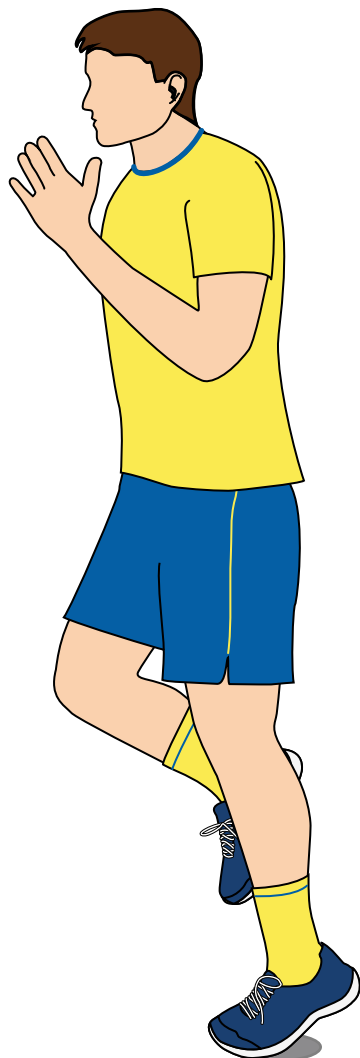
ATLETEN

ÖVNINGAR



*Svenska
Innebandyförbundet*

Långsam jogging framåt och bakåt



Huvud- moment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans

Ytterligare moment

- 6 Rytm

Mål med övningen

Förbättra koordination mellan arm- och benrörelser vid förflyttning framåt och bakåt samt utveckla kroppskontroll.

Förklaring

Markera en sträcka på 10 –20 m. Barnen rör sig framåt och bakåt längs sträckan genom att använda korta steg och långsamma kontrollerade rörelser.

Upprepa tre till fem gånger (fram och tillbaka).

Att tänka på/ Egna anteckningar

Armar ska vara böjda i ca 90 grader

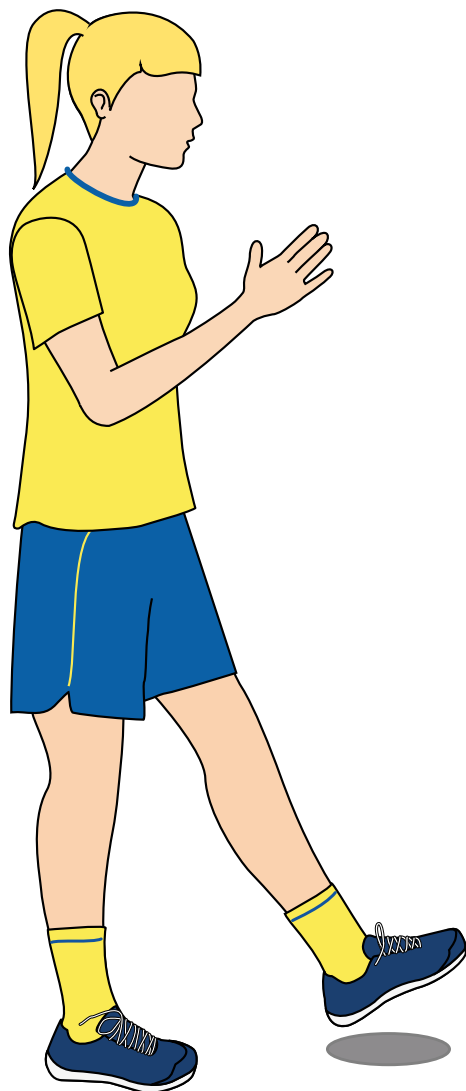
Lägg tyngden på främre delen av foten

Gör bredare fotisättning vid riktningsförändring framåt /bakåt

Tryck höfterna/rumpan bakåt och luta överkroppen framåt

Fokusera blicken åt sidan vid rörelsen bakåt utan att vrida huvudet

Vristkick



Huvud- moment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 6 Rytmen

Mål med övningen

Förbättra fotledernas rörlighet samt känsla för rytm, sidobalans och koordination.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen rör sig med små hopp längs sträckan. Efter en landning på framsidan av foten, lyfts foten upp så att tårna pekar uppåt. Rörelserna ska vara små rytmiska studshopp.

Upprepa två gånger (en gång framåt, en gång bakåt).

Variation: Lägg till start/stopp under rörelser.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Börja med att göra några hopp utan att förflytta dig

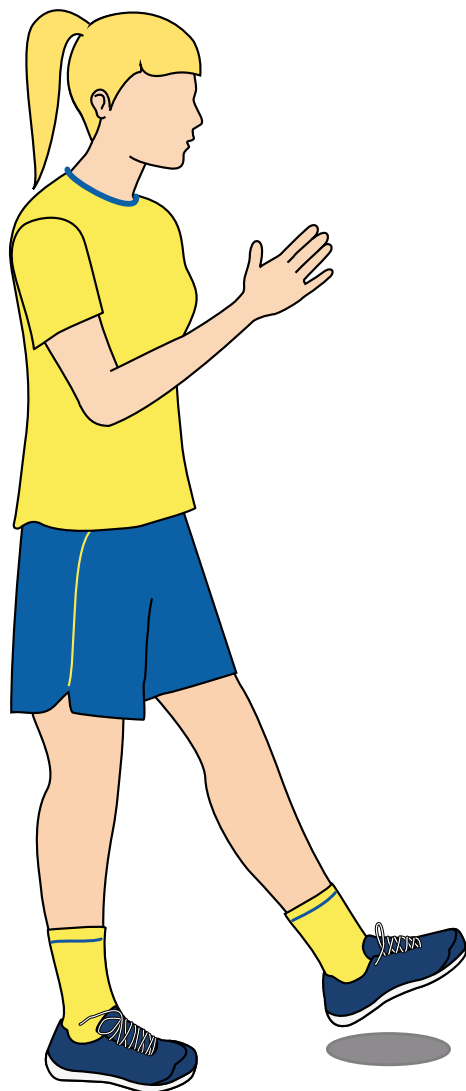
Jobba på framsidan av foten, ej på tå

Håll hälarna i luften

Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Vristkick i sidled



Huvud- moment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 6 Rytm

Mål med övningen

Förbättra fotledernas rörlighet, känsla för rytm, sidobalans och koordination.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen rör sig i sidled med små hopp längs sträckan. Efter en landning på framsidan av foten, lyfts foten upp så att tårna pekar uppåt. Rörelserna ska vara små rytmiska studshopp. Upprepa två gånger. En gång per sida.

Variation: Lägg till start/stopp under rörelse.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Börja med att göra några hopp utan att förflytta dig

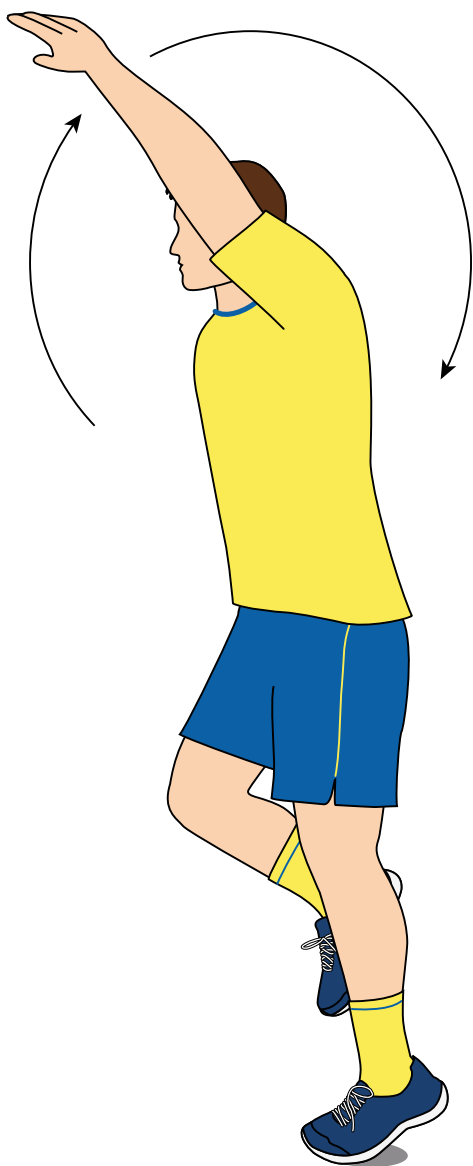
Jobba på framsidan av foten, ej på tå

Håll hälarna i luften

Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Jogging med rullande armar



Huvudmoment

- 1 Löp- och Hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 6 Rytmen

Mål med övningen

Förbättra axlarnas rörlighet, balans och koordination. Utveckla fotisättningsförmåga vid förflyttning framåt/bakåt.

Förklaring

Barnen förflyttar sig långsamt framåt och bakåt längst sträckan, samtidigt som de rör båda armar i stora cirklar. Armrörelsen görs framåt vid förflyttningen framåt och bakåt vid förflyttningen bakåt.

Upprepa övningen två gånger framåt och två gånger bakåt.

Att tänka på/ Egna anteckningar

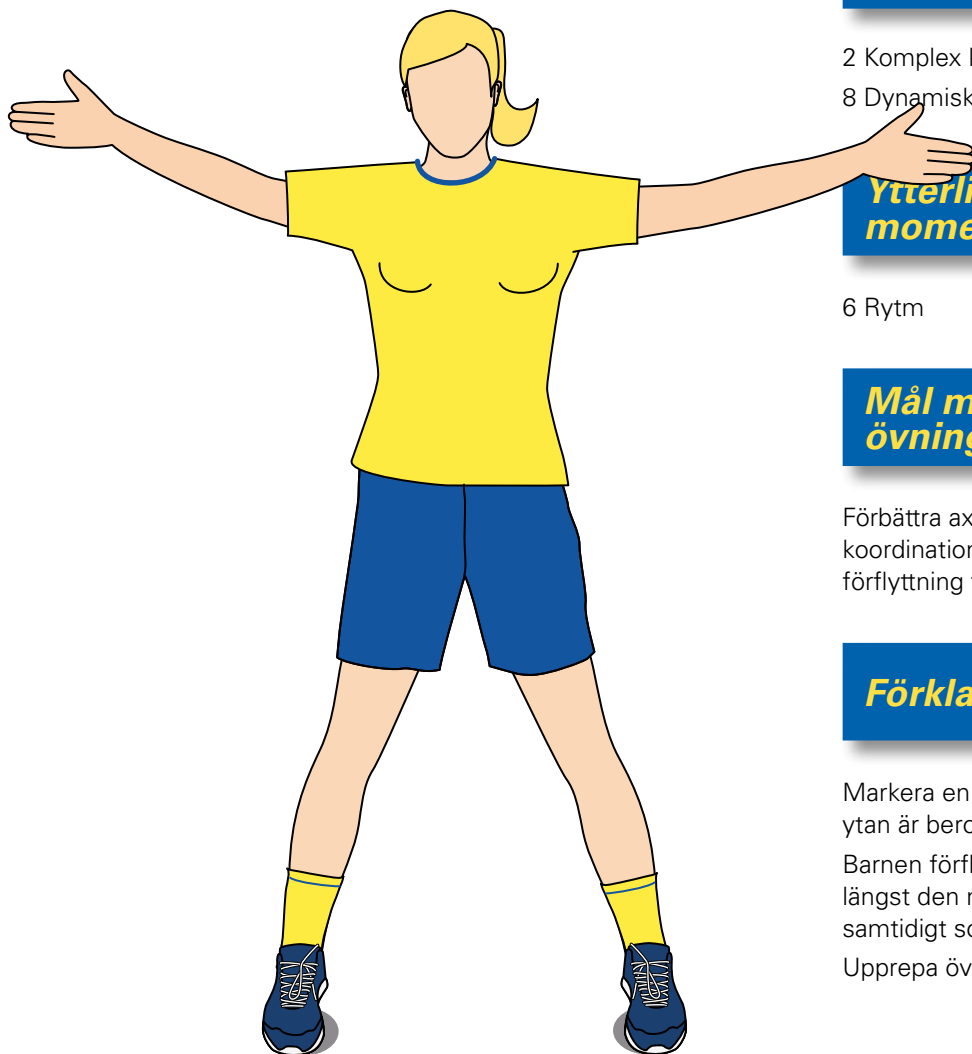
Håll armarna lätt böjda

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Håll avstånd till andra barn

Sidoförflyttning med armpendel



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 6 Rytme

Mål med övningen

Förbättra axlarnas rörlighet, balans och koordination. Utveckla fotisättningsförmåga vid förflyttning framåt/bakåt.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen förflyttar sig med små steg långsamt längst den markerade sträckan i sidled, samtidigt som de pendlar med båda armarna. Upprepa övningen två gånger åt varje sida.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll armarna lätt böjda

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Håll fötterna inom axelbredd
vid förflyttning

Håll avstånd till andra barn

Sidoförflyttning med armcirklar



Huvud- moment

2 Komplex koordination och balans
8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

6 Rytme

Mål med övningen

Förbättra axlarnas rörlighet, balans och koordination. Utveckla fotisättningsförmåga vid förflyttning i sidled.

Förklaring

Markera en sträcka på ca 10 m.

Barnen förflyttar sig med små steg långsamt i sidled längst den markerade sträckan samtidigt som de rör båda armar i stora cirklar framåt.

Upprepa övningen två gånger åt varje sida.

Variation: Rör en arm framåt och den andra bakåt under förflyttning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll armarna lätt böjda

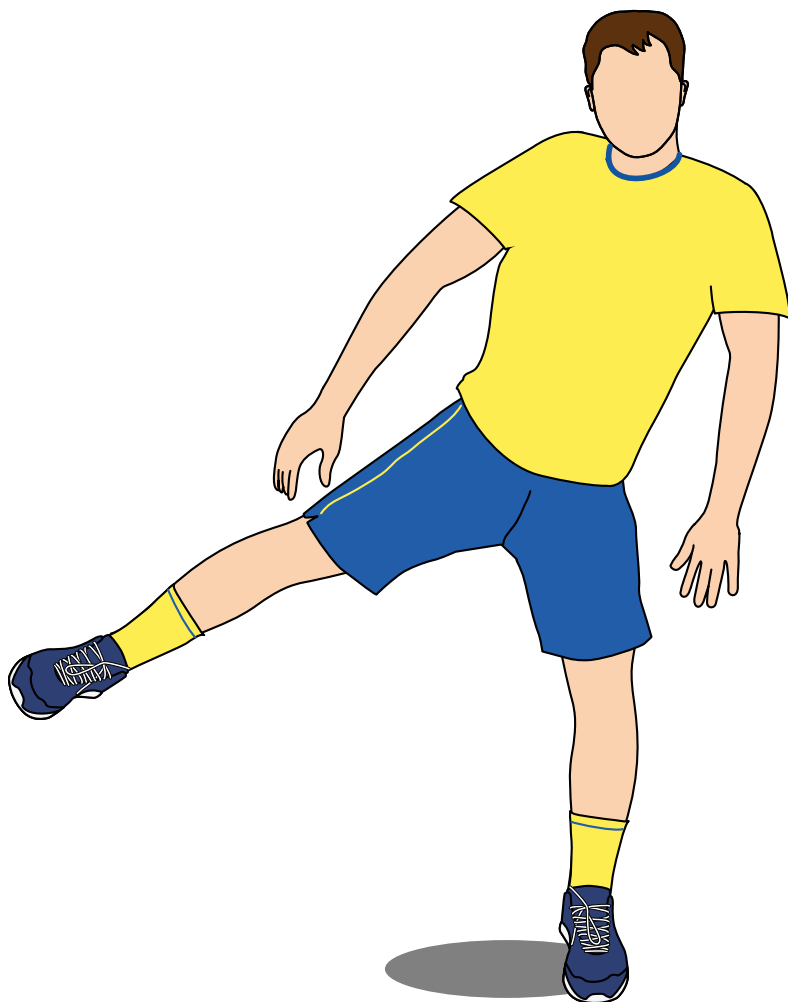
Lägg vikten på framsidan av fötterna

Håll kroppen upprätt

Håll fötterna inom axelbredd vid förflyttning

Håll avstånd till andra barn

Sidoförflyttning med höftkick



Huvudmoment

2 Komplex koordination och balans
8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

6 Rytme

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höfterna, balans och koordination.

Utveckla fotisättningsförmåga vid förflyttning i sidled.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen förflyttar sig med små hopp långsamt längst den markerade sträckan i sidled samtidigt som de håller benen utsträckta. Pendelrörelse ska komma från höfterna.

Upprepa övningen två gånger åt varje sida.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll armarna lätt böjda

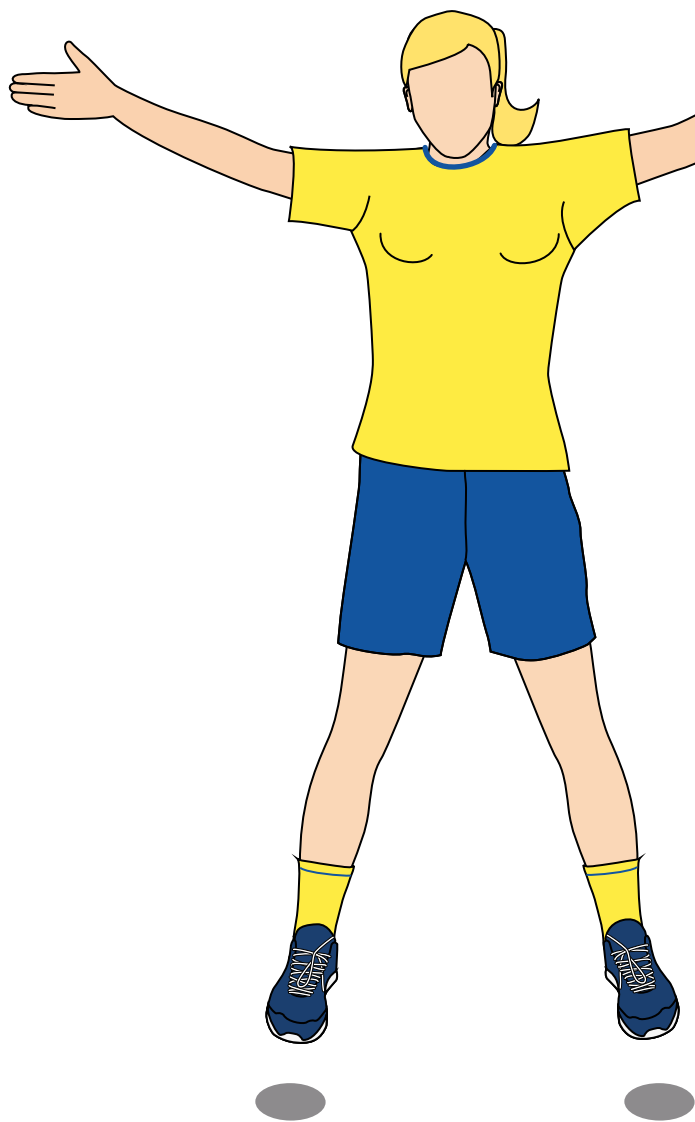
Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Håll fötterna inom axelbredd vid förflyttning

Håll avstånd till andra barn

Stjärnhopp



Huvudmoment

2 Komplex koordination och balans
6 Rytmt

Ytterligare moment

7 Akrobatik

Mål med övningen

Förbättra axlarnas rörlighet samt utveckla bålstabilitet, balans och koordination.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen hoppar på plats. I startpositionen är armarna utsträckta åt sidan, men böjda i armbågen så att händerna vilar bakom öronen. Benen är utsträckta åt sidan. Vid hoppet dras benen ihop samtidigt som armarna ströks ut. Utför tio hopp.

Variation: Rör händerna en gång framför och en gång bakom huvudet.

Gör hoppen vid förflyttning.

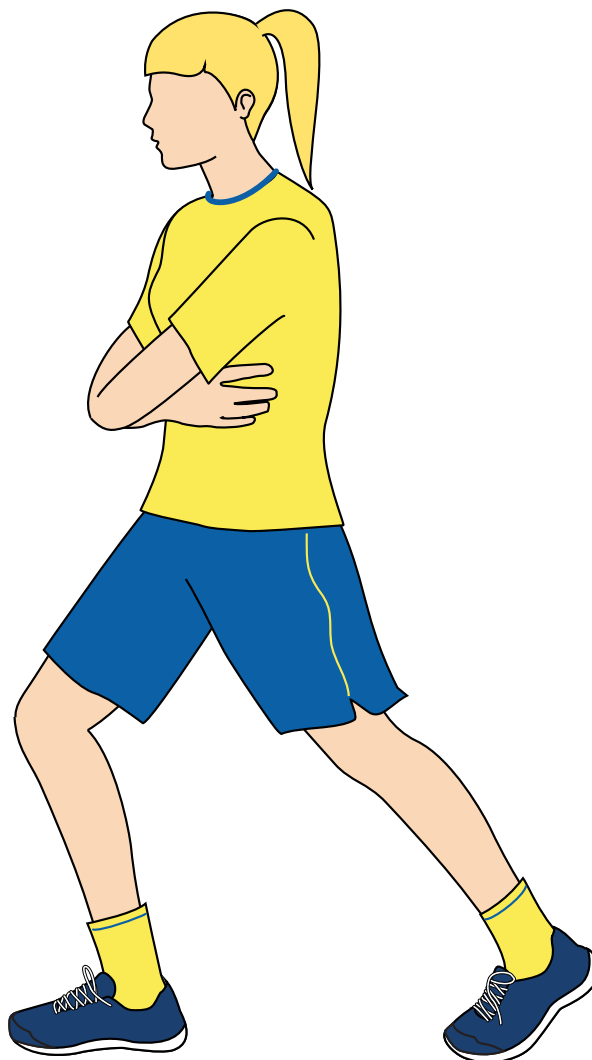
Att tänka på/ Egna anteckningar

Lägg vikten på främre delen av foten vid hopp och förflyttning

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Håll avstånd till andra barn

Kramande löpning



Huvud- moment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 6 Rytmen

Mål med övningen

Förbättra axlarnas rörlighet samt utveckla bålstabilitet, balans och koordination.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen förflyttar sig framåt och bakåt längst den markerade sträckan samtidigt som de kramar sig själva.

Upprepa övningen två gånger.

Variation: Håll överkroppen stilla under förflyttningen, alternativt vrid överkroppen från sida till sida.

Att tänka på/ Egna anteckningar

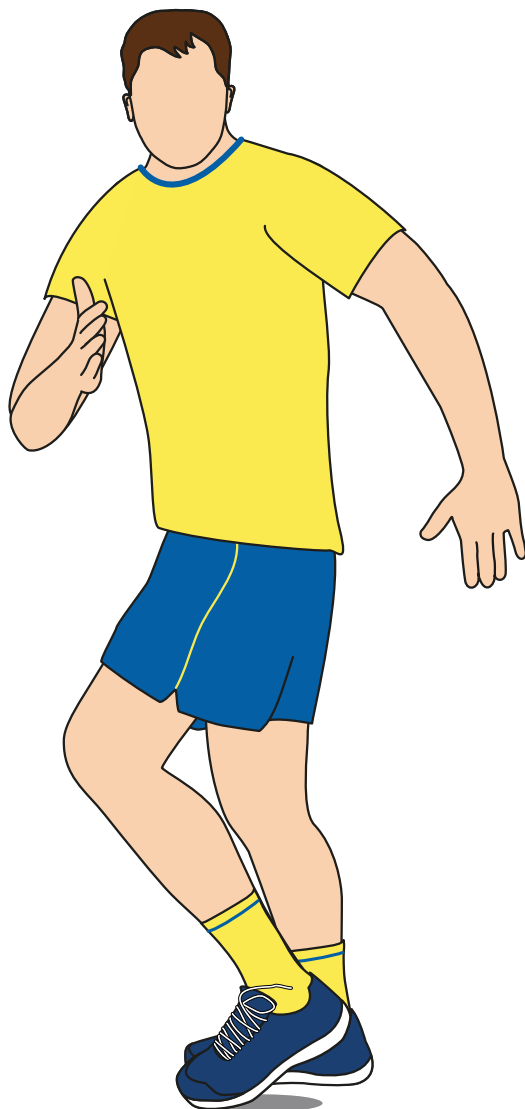
Krama hårt

Lägg vikten på den främre delen av foten vid förflyttning

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Håll avstånd till andra barn

Löpning med vriden överkropp



Huvud- moment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

Se-spelet-övningar

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i överkroppen och blickomfånget bakåt vid löpningen framåt.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen rör sig längs sträckan i medelhög fart samtidigt som de vrider överkroppen så långt det går och tittar bakåt.

Upprepa två gånger (en gång åt varje sida).

Variation: Byt sida efter några steg. Löpning i Zig-zag.

Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Sänk inte höften

Jobba på framsidan av foten, ej på tå

Hoppa inte

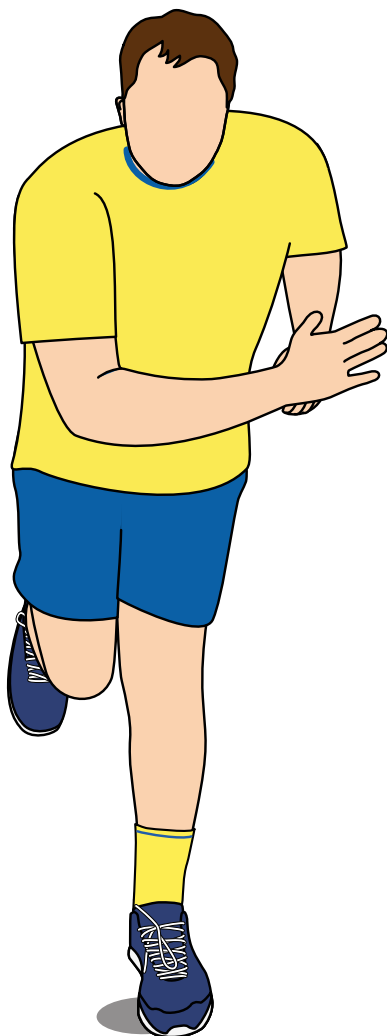
Rör armarna på naturligt sätt

Korsa benen (gör inte översteg)

Håll kroppen upprätt

Håll bra rytm

Små hopp med paus



Huvud- moment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 6 Ryttn

Ytterligare moment

- 8 Dynamisk rörlighet

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i fotlederna. Utveckla balans och koordination samt känsla för ryttn.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen rör sig med små hopp längs sträckan. Efter varje hopp stannar barnen på ett ben i cirka en sekund.

Upprepa två gånger (en gång framåt, en gång bakåt).

Variation: Lägg till vändningar.

Tre hopp framåt, vänd, tre hopp baklänges, vänd, tre hopp framåt.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Lyft upp knäna ca 45-55 grader

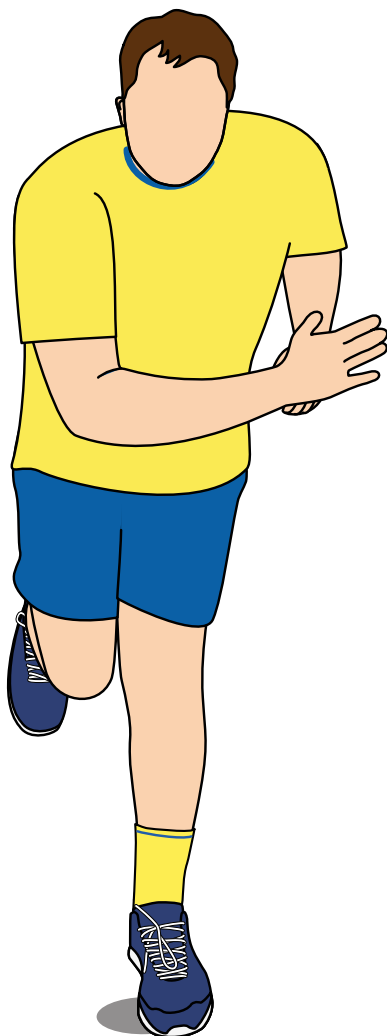
Jobba på framsidan av foten, ej på tå

Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Håll bra ryttn

Små hopp i sidled



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 6 Rytmt
- 8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i fotlederna, sidobalans och koordination samt känsla för rytm.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen rör sig längs sträckan i sidled med små hopp. Landning på ett ben.

Upprepa två gånger En gång per sida.

Variation: Lägg till vändningar.

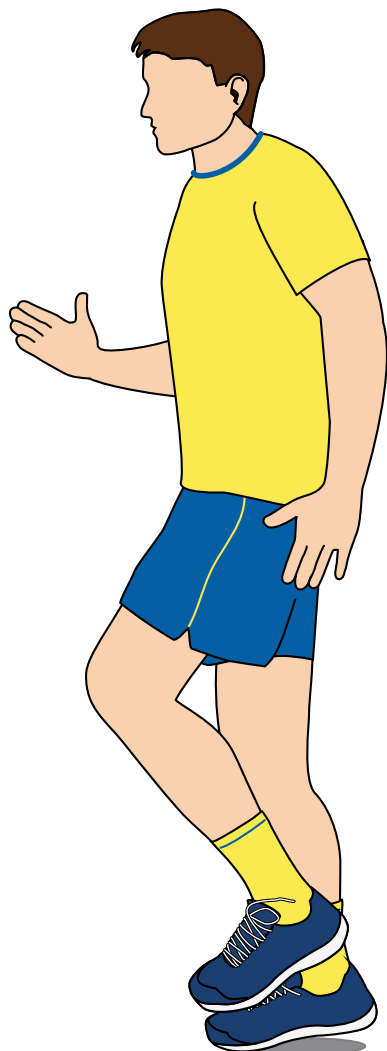
Tre hopp åt vänster, vänd, tre hopp åt höger, vänd, tre hopp åt vänster.

Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

- Lyft upp knäna ca 45- 55 grader
- Jobba på framsidan av foten, ej på tå
- Rör armarna på naturligt sätt
- Håll kroppen upprätt med rakt huvud
- Håll bra rytm

Ettbenslyft



Huvud- moment

1 Löp- och hoppkoordination
6 Rytm

Ytterligare moment

8 Dynamisk rörlighet

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften. Träna förmågan att arbeta med ett ben i taget. Öka känsla för rytmt, balans och koordination.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen rör sig längs sträckan med små steg. Var fjärde steg lyfter barnen ett ben upp till 90 graders vinkel .

Upprepa två gånger (en gång med det högra benet och en gång med det vänstra).

Variation: Ändra antalet steg mellan lyften.

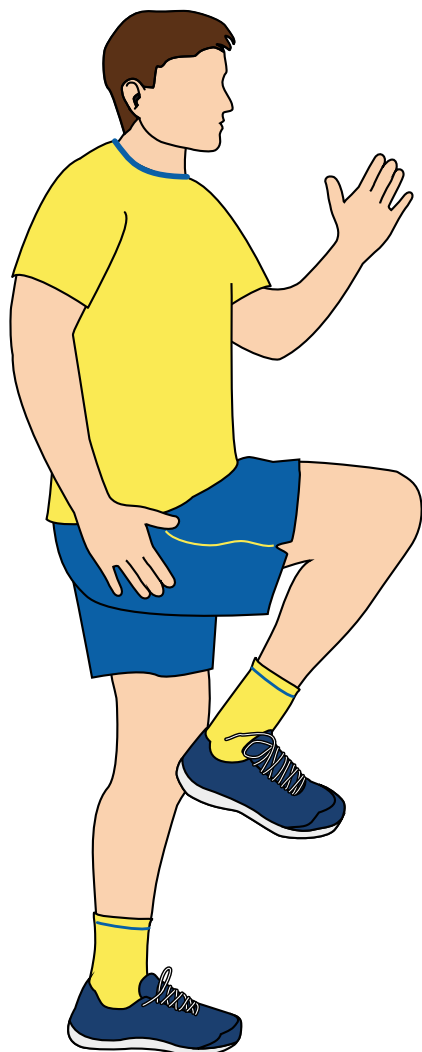
1:2 eller 1:3

Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Lyft upp knäna till 90 grader, ej mer
Jobba på framsidan av foten, ej på tå
Rör armarna på naturligt sätt
Håll kroppen upprätt med rakt huvud
Håll bra rytmt

Höga knän



Huvud- moment

1 Löp- och hoppkoordination
6 Rytm

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften. Öka rörelse-
hastigheten vid löpning. Öka känsla för rytm,
balans och koordination.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på
ytan är beroende av antalet barn.

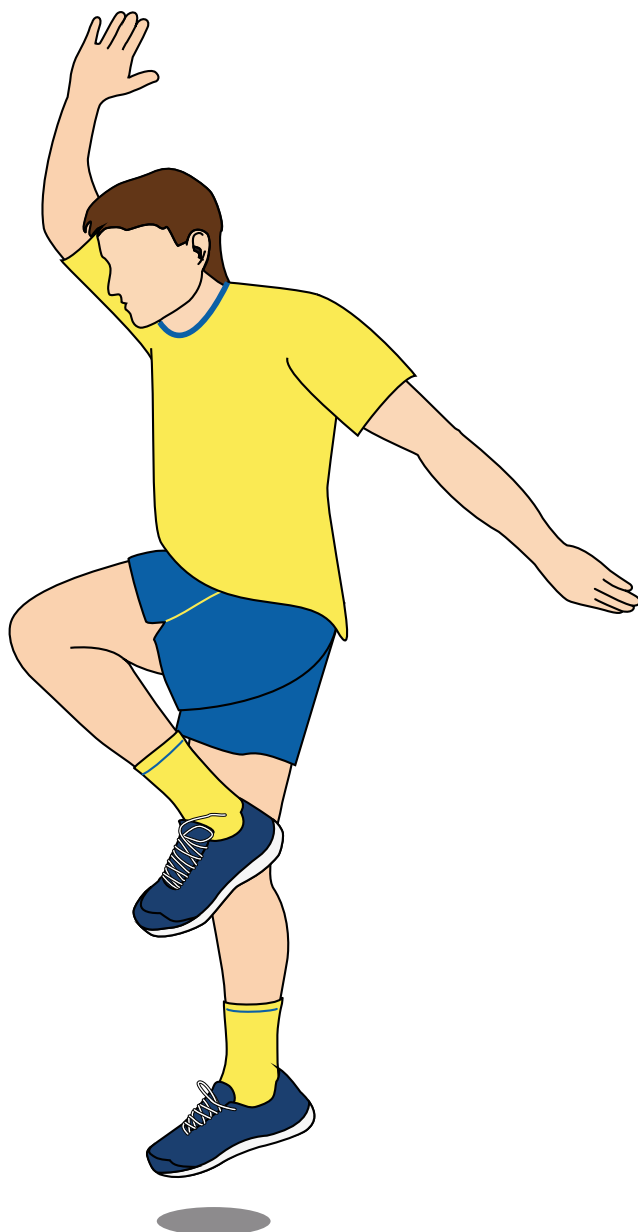
Barnen rör sig längst sträckan med höga knän.
Upprepa två gånger (en gång framåt en gång
bakåt).

Variation: Förflyttningen sker i samma
riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Lyft upp knäna till 90 grader, ej mer
Jobba på framsidan av foten, ej på tå
Rör armarna på naturligt sätt
Håll kroppen upprätt med rakt huvud
Håll bra rytm

Höga Indianhopp



Huvudmoment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 6 Rytmt

Ytterligare moment

- 8 Dynamisk rörlighet
- Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften. Öka rörelsehastigheten vid löpning. Öka känsla för rytm, balans och koordination.

Förklaring

Barnen rör sig längs sträckan genom att lyfta knäna högt och avsluta rörelsen med ett högt hopp.

Upprepa övningen två gånger framåt och två gånger bakåt.

Variation: Lägg till vändningar.

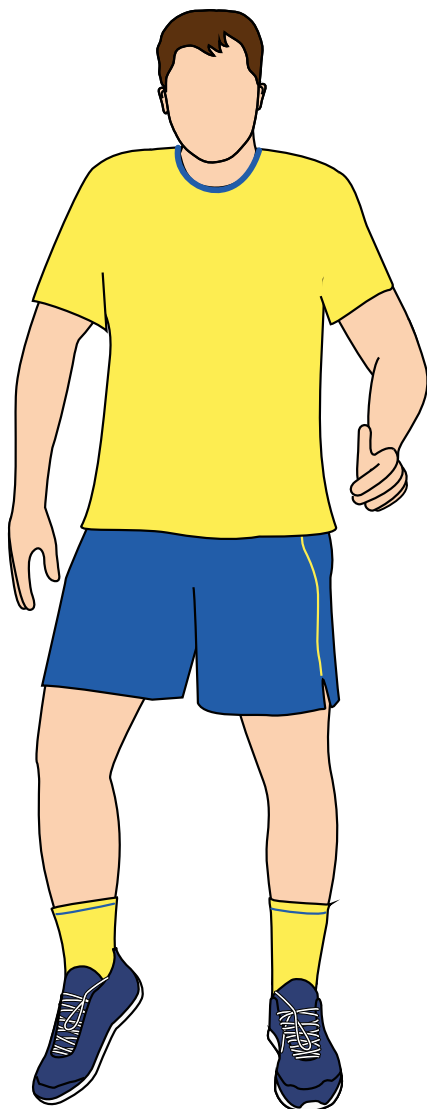
Tre steg framåt, vänd, tre steg baklänges, vänd, tre steg framåt osv.

Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

- Lyft upp knäna till 90 grader, ej mer
- Jobba på framsidan av foten, ej på tå
- Rör armarna på naturligt sätt
- Håll kroppen upprätt med rakt huvud
- Håll bra rytm

Breda hopp



Huvud- moment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 6 Rytm

Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höft och fotleder. Öka känslan för rytm, balans och koordination.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen rör sig längs sträckan med små hopp. Fotisättningen vid hoppen ska vara något bredare än axelbredd och knäna bör peka utåt hela tiden.

Upprepa två gånger (en gång framåt och en gång baklänges).

Variation: Lägg till vändningar.

Tre hopp framåt, vänd, tre hopp baklänges, vänd, tre hopp framåt.

Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Lyft upp knäna ca 45-55 grader

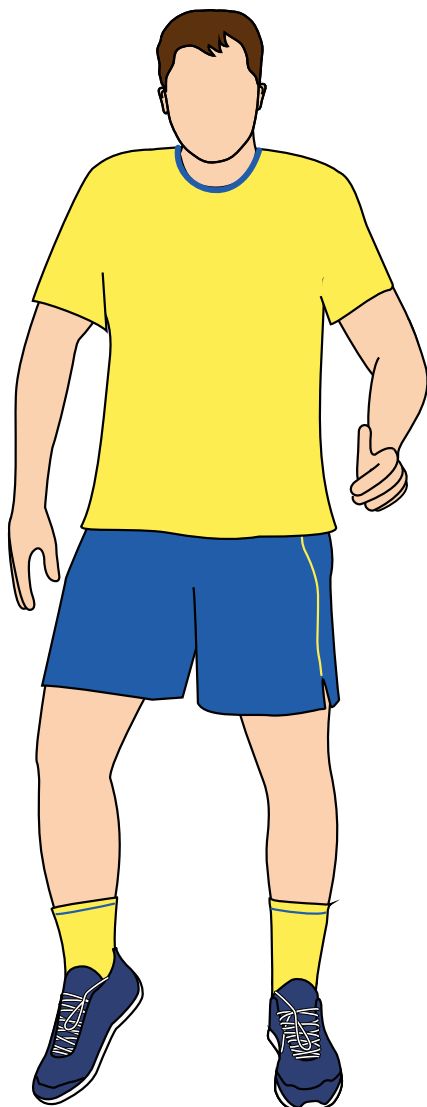
Jobba på framsidan av foten, ej på tå

Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Håll bra rytm

Breda hopp i sidled



Huvud- moment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 6 Rytmt

Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höft och fotleder. Öka känslan för rytmt, balans och koordination.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen rör sig längs sträckan i sidled med små hopp. Fotisättningen vid hoppen ska vara något bredare än axelbredd och knäna bör peka utåt hela tiden.

Upprepa två gånger (en gång åt varje sida).

Variation: Lägg till vändningar.

Tre hopp åt höger vänd, tre hopp åt vänster, vänd, tre hopp åt höger.

Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Lyft upp knäna ca 45- 55 grader

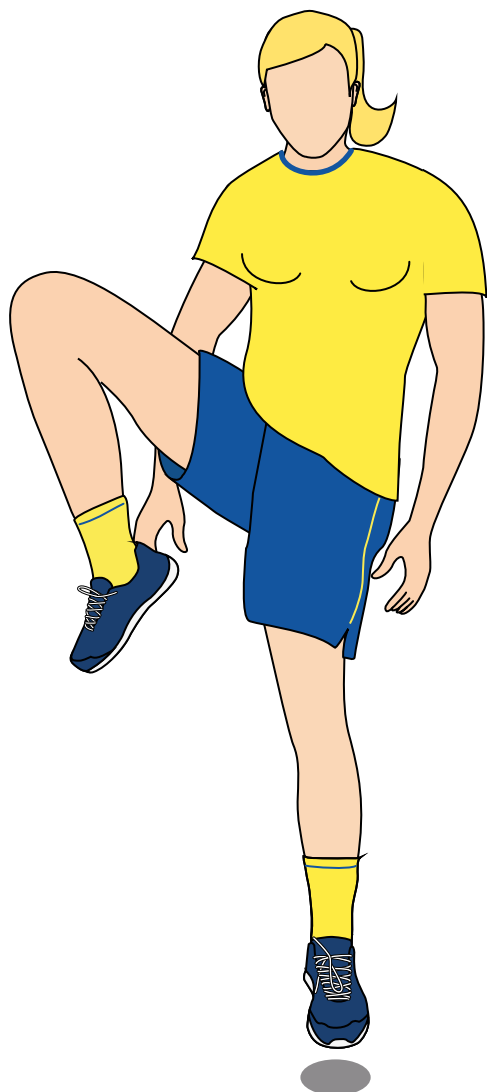
Jobba på framsidan av foten, ej på tå

Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Håll bra rytmt

Höga hopp med utåtrotterade knän



Huvudmoment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 6 Rytm

Ytterligare moment

- 8 Dynamisk rörlighet
- Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höft och fotleder. Öka känslan för rytm, balans och koordination.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen rör sig längs sträckan med små hopp. Fotsättningen vid hoppen ska vara något bredare än axelbredd och knäna bör peka utåt hela tiden.

Upprepa två gånger. En gång framåt och en gång baklänges.

Variation: Lägg till vändningar.

Tre hopp framåt, vänd, tre hopp baklänges, vänd, tre hopp framåt.

Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Lyft upp knäna ca 90 grader eller mer

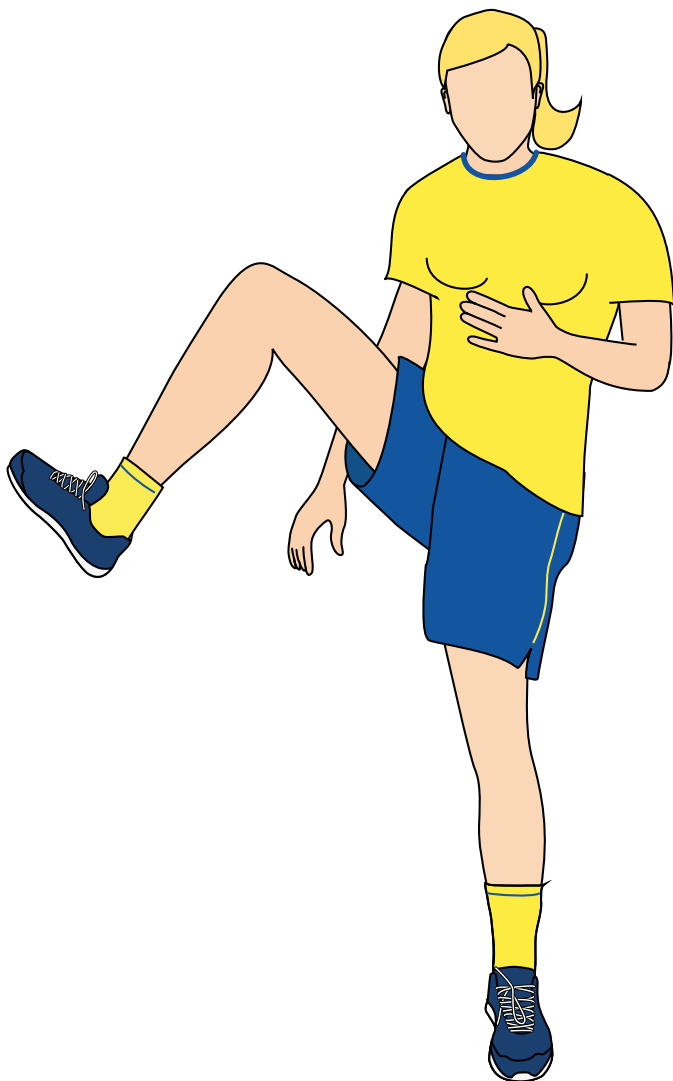
Jobba på framsidan av foten, ej på tå

Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Håll bra rytm

Häckgång



Huvud- moment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 6 Rytm
- 8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Träna rörligheten i höften samt balans och koordination.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Storlek på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen rör sig längs sträckan med höga steg som att gå över häckar.

Upprepa två gånger (en gång framåt, en gång bakåt).

Variation: Kan göras på plats.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen rak medan höfterna rör sig

Jobba på framsidan av foten, ej på tå

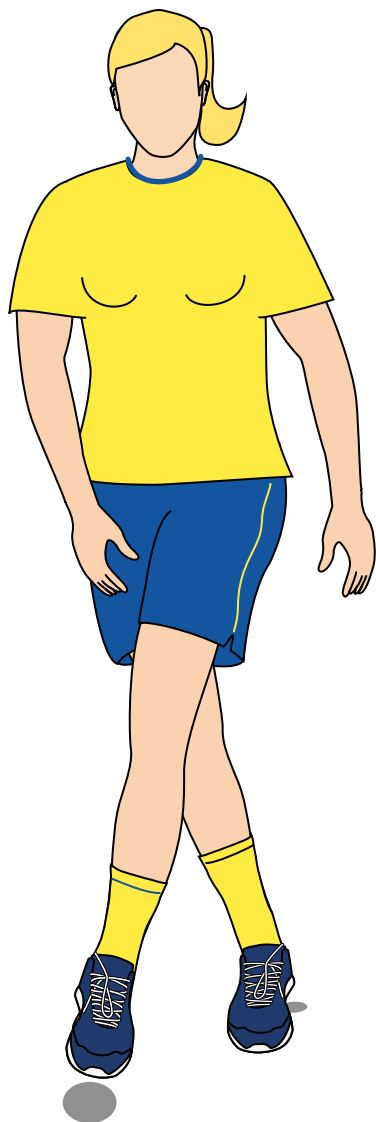
Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Blicken rakt fram hela tiden

Sänk inte höfterna och vrid inte överkroppen

Föreställ dig att gå över höga häckar

Löpning med korsade ben



Huvud- moment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 6 Rytm

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften. Öka känsla för rytm, balans och koordination.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen rör sig längs sträckan med små hopp där det inre knät korsar yttre knä vid förflyttning.

Upprepa två gånger (en gång framåt och en gång bakåt).

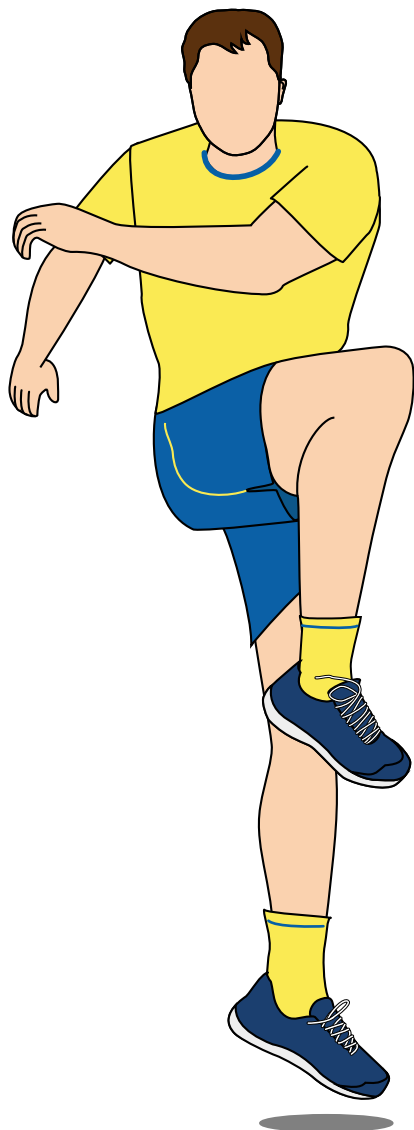
Variation: Några steg framåt några bakåt. 2:2, 2:1, 3:2.

Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Lyft upp knäna till 45 grader. ej mer
Jobba på framsidan av foten, ej på tå
Rör armarna på naturligt sätt
Håll kroppen upprätt med rakt huvud
Håll blicken framåt hela tiden
Håll bra rytm

Höga hopp med inåtrotterade knän



Huvudmoment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 6 Rytmt

Ytterligare moment

- 8 Dynamisk rörlighet
- Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften. Öka känsla för rytm, balans och koordination.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen rör sig längs sträckan med små hopp där det inre knät korsar yttre knä vid förflyttning.

Upprepa två gånger (en gång framåt och en gång bakåt).

Variation: Några steg framåt några bakåt. 2:2, 2:1, 3:2.

Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Lyft upp knäna till 90 grader eller mer

Jobba på framsidan av foten, ej på tå

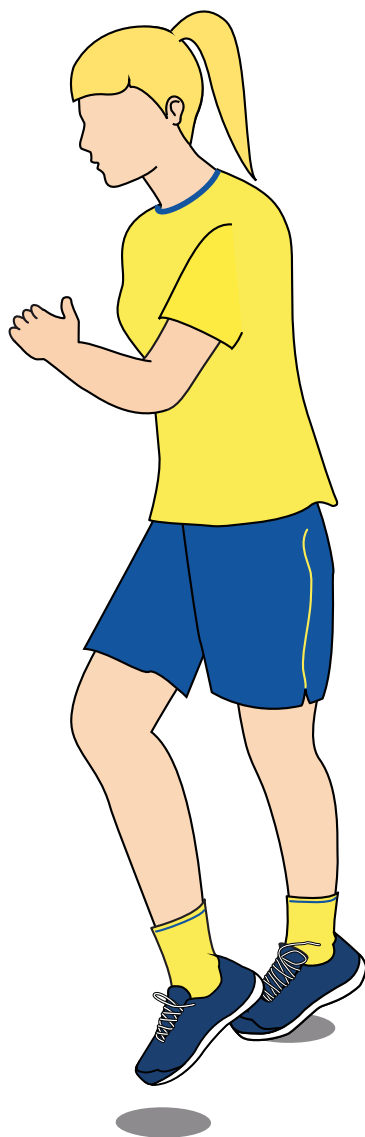
Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Håll blicken framåt hela tiden

Håll bra rytm

Översteg



Huvud- moment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 6 Rytmt
- 8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften. Öka känsla för rytm, balans och koordination.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen rör sig i sidled längs sträckan med små hopp där det inre knät korsar yttre knä vid förflyttning.

Upprepa två gånger (en gång åt varje sida).

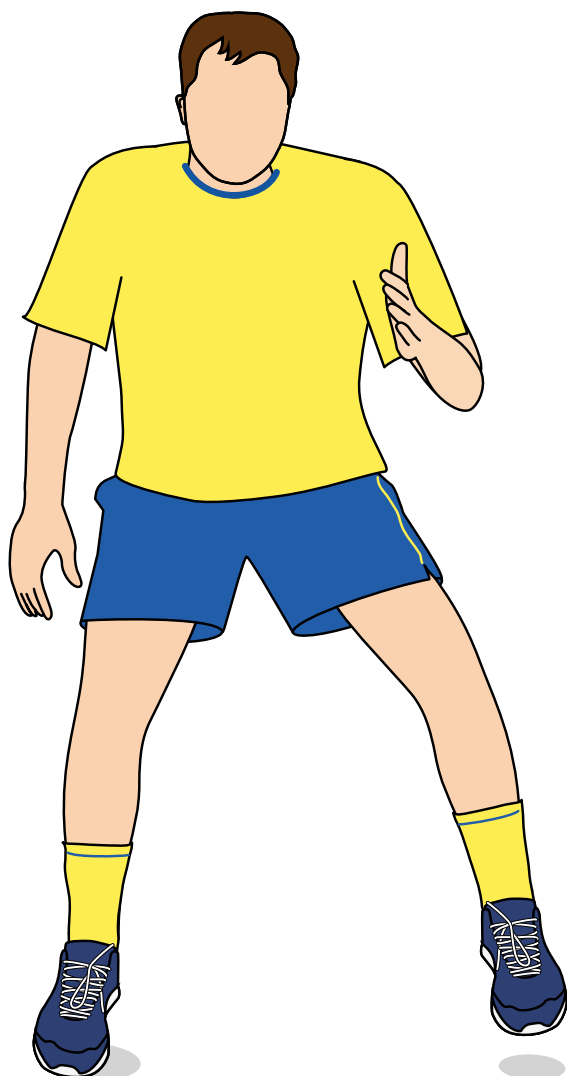
Variation: Byt sida efter några steg. 2:2, 2:1, 3:2.

Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

- Lyft upp knäna till 45 grader, ej mer
- Jobba på framsidan av foten, ej på tå
- Rör armarna på naturligt sätt
- Håll kroppen upprätt med rakt huvud
- Blicken rakt fram hela tiden
- Håll bra rytm

Sidosteg



Huvud- moment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 6 Rytmt

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbereda höfterna för riktningförändring utan att kroppen roteras. Förbättra effektivitet vid förflyttning i sidled.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen rör sig i sidled längs sträckan med korta steg. Ledande fot förflyttas i sidled precis innan den inre foten kommer ihop.

Upprepa två gånger (en gång åt varje sida).

Variation: Byt sida efter några steg. Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Sänk inte höften

Jobba på framsidan av foten, ej på tå

Hoppa inte

Rör armarna på naturligt sätt

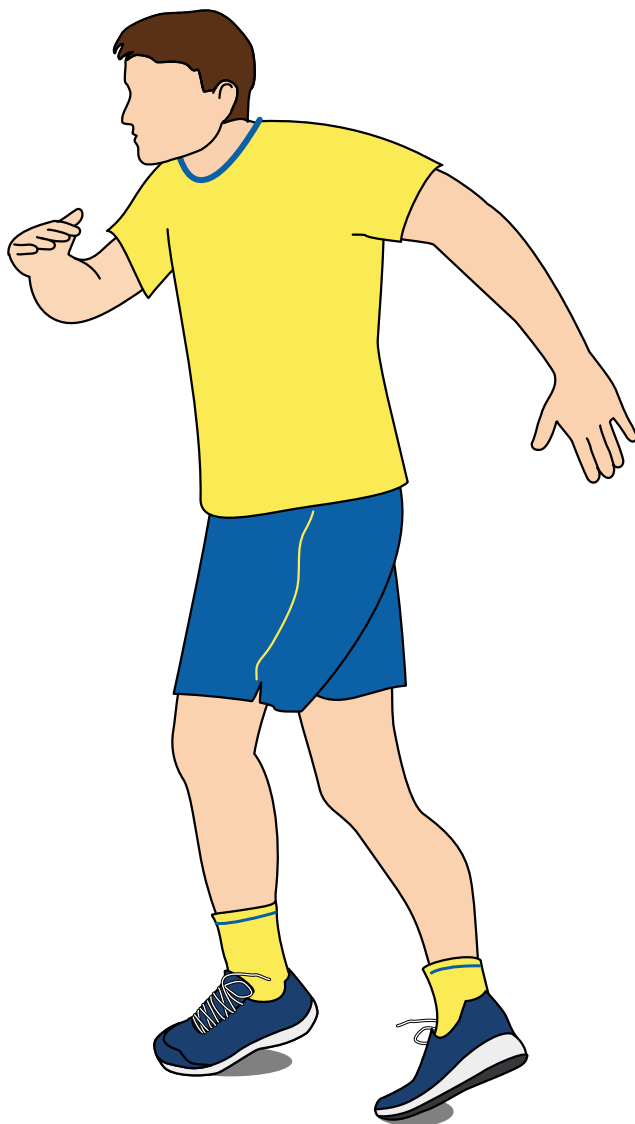
Korsa benen (gör inte översteg)

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Blicken rakt fram hela tiden

Håll bra rytmt

Carioca



Huvud- moment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 6 Rytmt
- 8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Träna balans och koordination vid vridrörelser.
Förbättra rörlighet i bålén.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen rör sig i sidled längs sträckan. Den bakre foten förflyttas i sidled framför kroppen framåt medan den ledande fot tar ett steg i sidled. Sedan förflyttas den bakre foten bakom kroppen framåt så att en vridrörelse skapas. Upprepa två gånger (en gång åt varje sida).

Variation: Byt sida efter några steg.
Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

- Börja långsamt och öka takten
- Jobba på framsidan av foten, ej på tå
- Använd armarna mest för balansen
- Håll kroppen upprätt med rakt huvud
- Blicken rakt fram hela tiden
- Överdriv inte vridrörelsen
- Håll bra rytm

Utfallsgång



Huvud- moment

2 Komplex koordination och balans
14 Styrka i lekform

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning
Styrka

Mål med övningen

Träna balans, styrka och koordination.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Storlek på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen rör sig längs sträckan med utfallssteg. Knäna bör vara böjda i 90 grader.

Upprepa två gånger (en gång framåt en gång bakåt).

Variation: Passa och fånga boll i nedre position. Ändra riktning framåt/bakåt. Gå i zigzag.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll höfterna rakt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Blicken rakt fram hela tiden

Hitta bra balans

Skridskosteg



Huvudmoment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 6 Rytme
- 8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning
Styrka

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höft och fotleder, samt fotkontroll, balans och koordination.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Storlek på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen rör sig längs sträckan med diagonala glidande steg som en skridskoåkare. Armarna svingas runt kroppen från sida till sida.

Upprepa två gånger 10 m.

Variation: Variera steglängden. Gå baklänges.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll ryggen rakt

Vrid inte kroppen

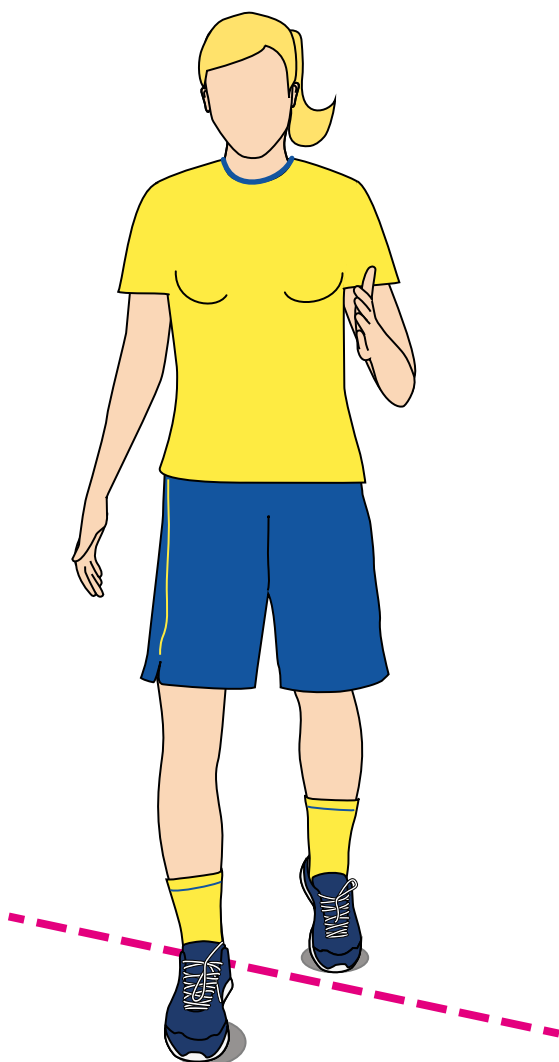
Blicken rakt fram hela tiden

Hitta bra balans

Försök att landa på framsidan av foten

Gå långsamt

Snabba fötter



Huvud- moment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 6 Rytm
- 19 Frekvenssnabbhet

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Träna fotkontroll vid hög fart samt rytm och dynamisk balans.

Förklaring

Varje barn står på ena sidan av en linje så att de kan gå över den både framåt och bakåt. På ledarens signal förflyttar barnen höger och vänster fot över linjen och sedan tillbaka. Fot och knä ska peka rakt fram när de förflyttar sig över linjen. Börja i långsamt och öka sedan successivt takten.

Variation: Samma rörelser kan göras med förflyttning längst linje, åt höger och vänster.

Att tänka på/ Egna anteckningar

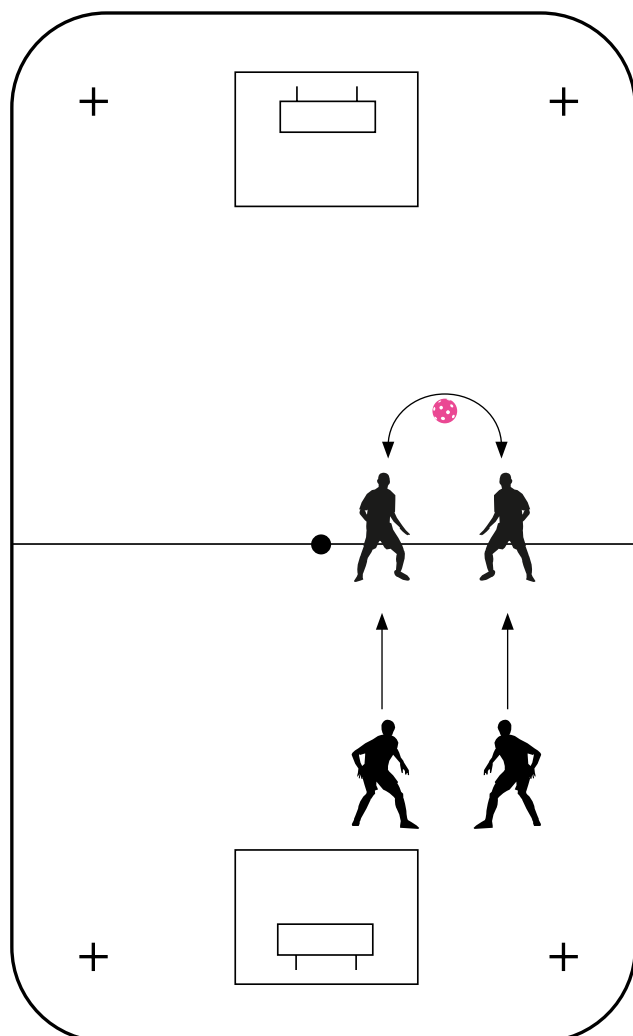
Armar ska vara böjda i ca 90 grader

Lägg tyngden på framsidan av fötterna

Gör bredare fotisättning vid riktningsförändring framåt /bakåt

Tryck höfterna/rumpan bakåt och luta överkroppen framåt

Passning under rörelse



Huvud- moment

2 Komplex koordination och balans
5 Se spelet övningar

Ytterligare moment

3 Parövningar
Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Utveckla rumsuppfattningsförmåga i
kombination med öga-hand förmågan.

Förklaring

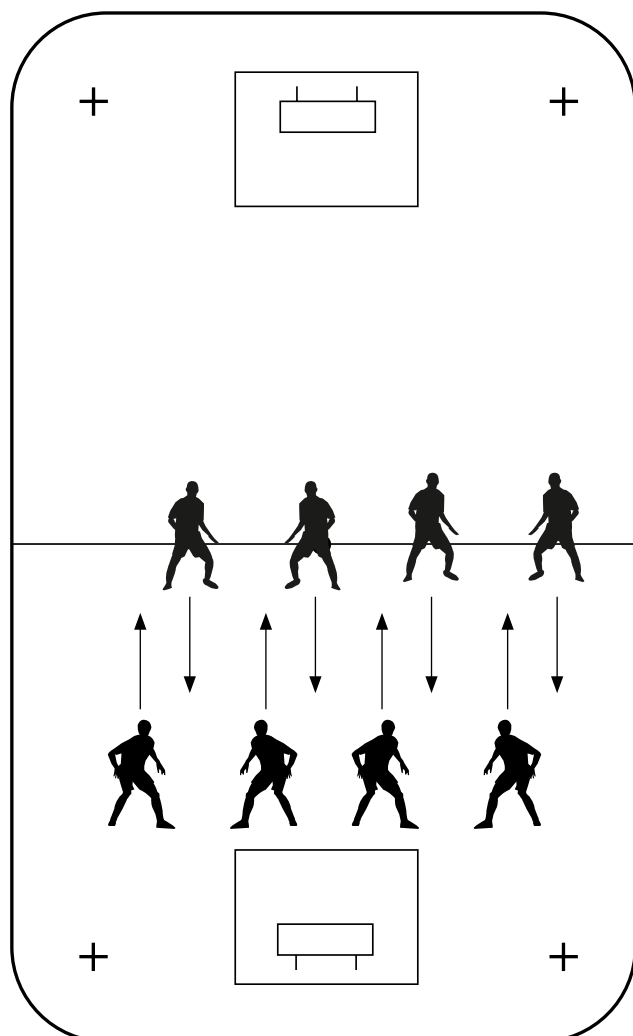
Spring och "kastpassa" med löprörelser mot
och från varandra.

Svårt om inte löp- och kaströrelsen
automatiserats då fokus måste ligga på
kompisens rörelseriktning och hastighet för att
bedöma den egna kraftinsatsen i kaströrelsen.

Variation: Övningen blir ännu svårare om
många har samma uppgift inom ett begränsat
utrymme och får förflytta sig med fria löpvägar
kors och tvärs.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Vimmel



Huvudmoment

2 Komplex koordination och balans
5 Se spelet övningar

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Att utveckla rumsuppfattning under rörelse.

Förklaring

Markera en yta på 10x10 m.

Dela barnen i två lag.

Lagen ställer sig mot varandra längst var sin sida av planen.

På given signal ska barnen förflytta sig till motsatt sida av planen utan att nudda vid varandra. Varje kontakt med ett annat barn ger ett poäng. Målet är att ha så få poäng som möjligt.

Variation: Börja långsamt och öka hastigheten.

Dela barnen i tre eller fyra lag som kommer mot varandra från olika sidor.

Att tänka på/ Egna anteckningar

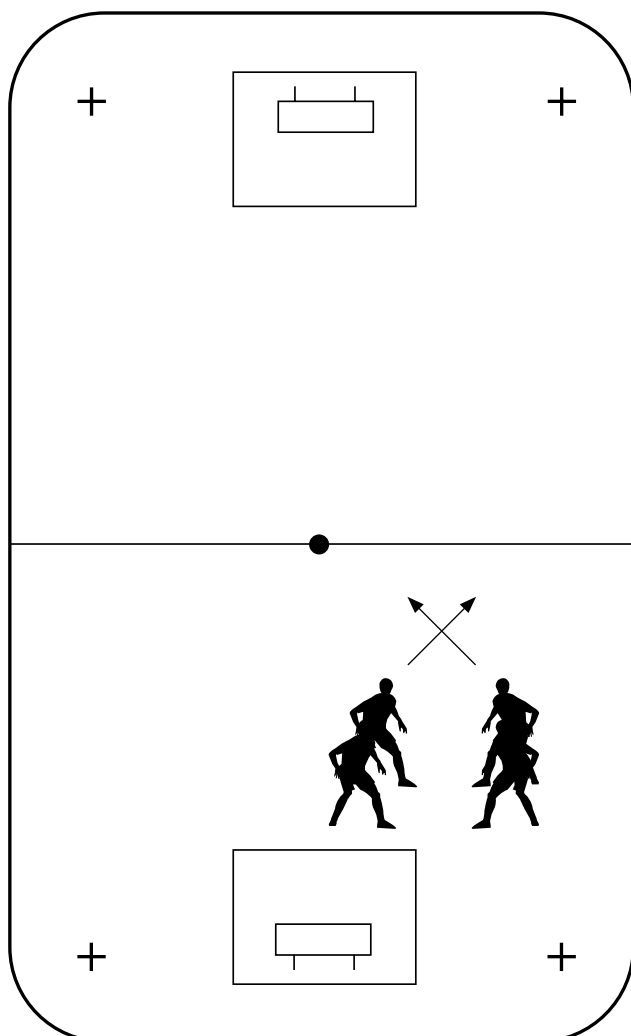
Håll armarna lätt böjda

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Håll avstånd till andra barn

Zig-zag löpning i par med platsbyte



Huvudmoment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 5 Se spelet övningar

Mål med övningen

- 3 Parövningar
- Kroppsuppfattning

Förklaring

Markera en sträcka på 15-20 m.
 Utövarna rör sig två och två längs sträckan genom att snabbt byta plats med varandra. Upprepa två gånger.
Variation: En rör sig rakt den andra ändrar riktningen.
 Variera hastigheten.
 "Vem kommer först vid platsbyte?"
 Använd klubba och boll.
 Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll armarna lätt böjda

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Sänk ner tyngdpunkten vid riktningförändringen

Dynamisk hamstringstövning



Huvud- moment

8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Sträcka ut lårets baksida.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Storlek på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen rör sig längs sträckan med långa långsamma steg. Framre foten sätts i marken med hälen först, för att sedan rulla framåt mot tårna medan höften sänks. Det bakre benet sträcks ut med hela foten kvar på marken. Armarna i kors på bröstet.

Upprepa två gånger (en gång framåt, en gång bakåt).

Variation: Kan göras på plats.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll ryggen rak

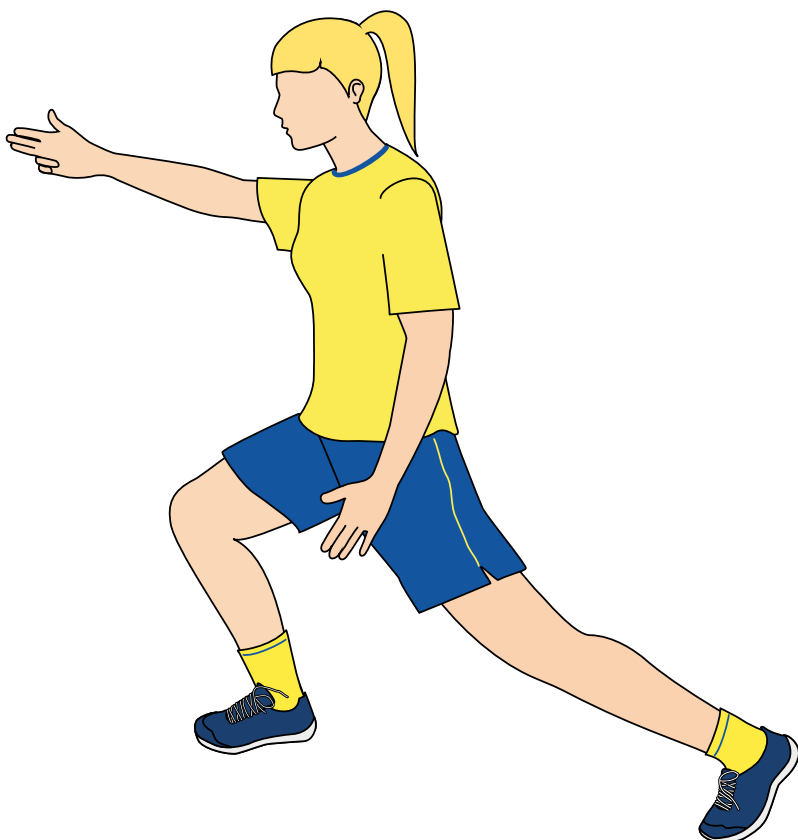
Vrid inte kroppen

Blicken rakt fram hela tiden

Hitta bra balans

Gå långsamt

”Musketören”



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 8 Dynamisk rörlighet
- 10 Komplex rörlighet

Ytterligare moment

- Kroppsuppfattning
- Knästabilitet
- Balans

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften och fotleden samt knästabilitet.

Förklaring

Låtsas att ett finger på ena handen är en värja. Stå axelbrett i god balans med fötterna rakt fram och stolt hållning.

Gör ett utfall framåt med den ena foten och landa med hela foten i marken. Stöt samtidigt svärdsspetsen framåt. Foten som är kvar på utgångsplatsen har bara tårna kvar i marken. Se till att steget är långt men balanserat utan att knät slår i marken. Bibehåll en stolt och rak rygg genom hela rörelsen. Ta nu fram den bakre foten och upprepa samma sak med den nya foten utan att byta hand för svärdet. Fortsätt så några steg för att sedan byta ”svärdshand” och vända tillbaka och göra motsvarande övning med den nya ”svärdshanden”.

Att tänka på/ Egna anteckningar

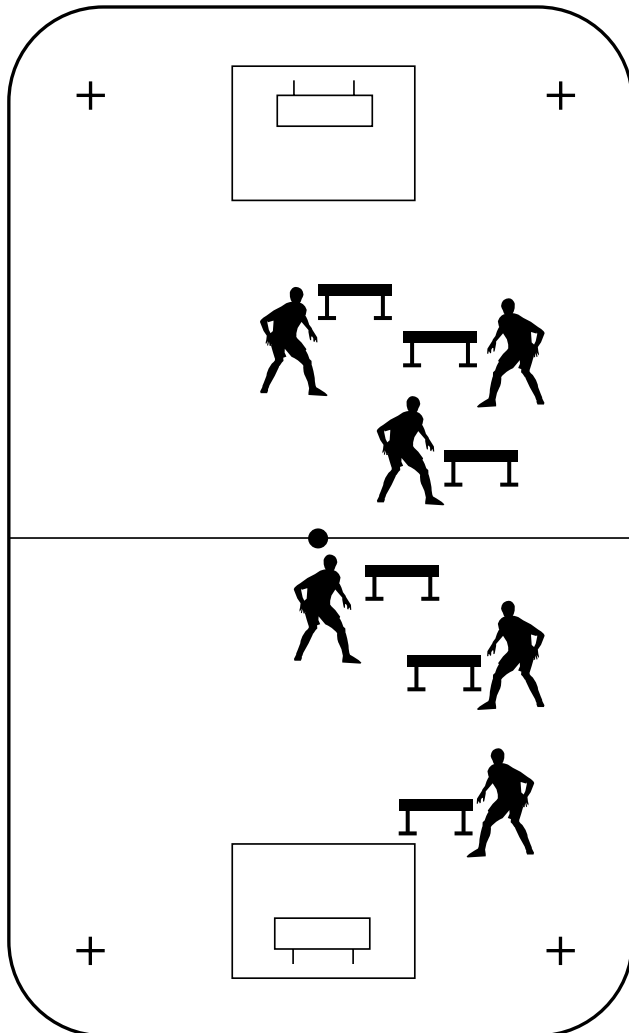
Håll höfterna rakt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Blicken rakt fram hela tiden

Hitta bra balans

Inbrottstjuven



Huvudmoment

- 2 Komplex koordination och balans
- 8 Dynamisk rörlighet
- 14 Grundstyrka i lekform

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet och styrka i höft och bål.
Träna balans i rörelse.

Förklaring

Ställ upp knähöga häckar eller liknande som barnen ska smyga över utan att röra häckarna/laserstrålarna på konstmuseet.

Om larmet går måste de som är i hinderbanan snabbt smyga under den häck man är vid.

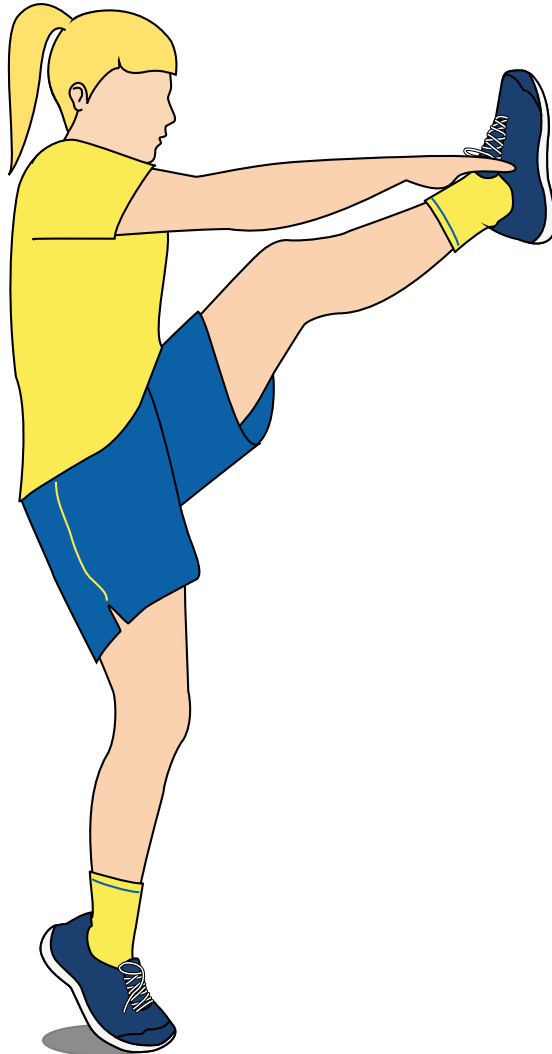
Variera höjden och variera med att ta sig varannan gång över och varannan gång under häckarna.

Vartannat ben går först över häckarna. Alternativt ett varv med ena benet före och nästa varv det andra. Ju långsammare desto bättre träning av balans och rörlighet.

Tänk på rörelsedetektorerna som annars kan larma för snabba rörelser!

Att tänka på/ Egna anteckningar

Benpendeln



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 6 Rytmt
- 8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Utveckla rörlighet i höftled och baksida lår.
Träna balans med kroppsdelar i rörelse.

Förklaring

Stå på ett ben och pendla benet framåt och bakåt med blicken fäst på en punkt i fjärran för att lättare hålla balansen.

Håll en lätt böjning i stödjebenet.

Atletisk hållning med stabil bål.

Pendla armarna samtidigt med vänster arm fram när höger ben är fram.

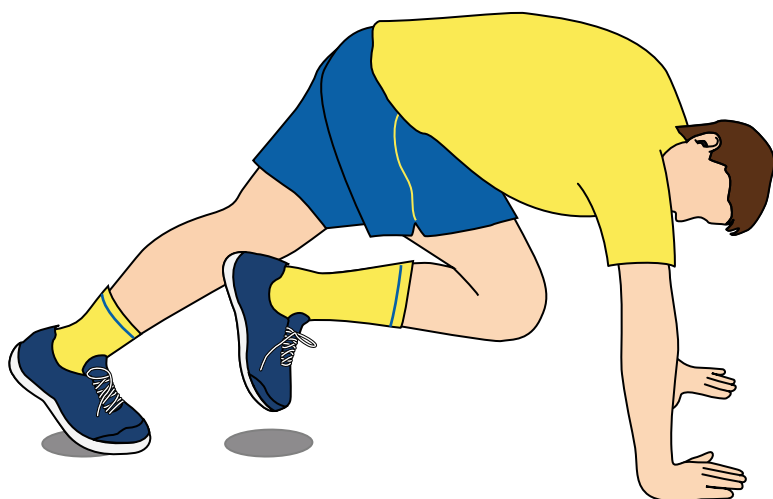
10 gånger/ben sen byte.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt

Börja pendla med små pendlingar
och öka successivt höjden

Sprinter



Huvudmoment

- 2 Komplex koordination och balans
- 8 Dynamisk rörlighet
- 10 Komplex rörlighet

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften och ljumskarna samt träna koordination.

Förklaring

Förställ dig att du är en sprinter som står i startblocket.

Inta startposition med tyngden över axlarna.

Hoppa fram med ett ben i taget och tånj (gunga) några gånger innan benväxlingen.

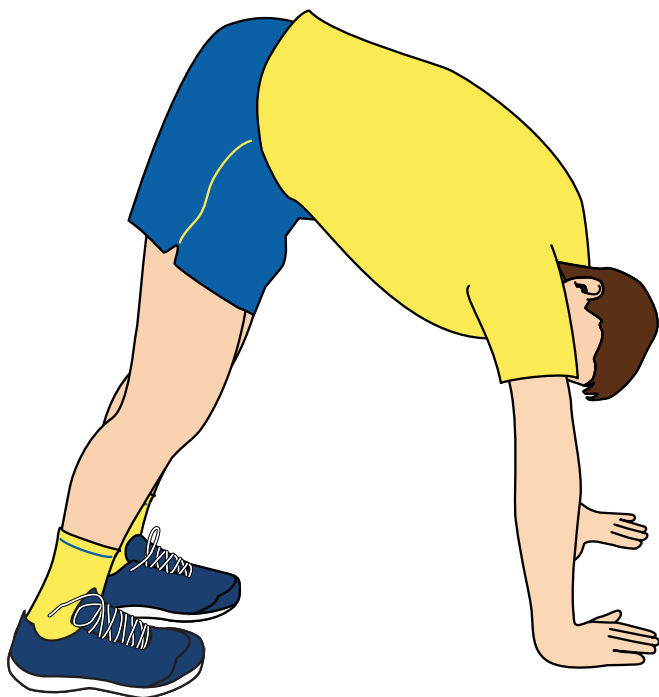
Sätt främre foten under bröstet.

Upprepa 10 gånger per ben.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Den här övningen kan utföras på olika sätt. Här beskrivs ett sätt som förbättrar rörligheten.

Tusenfoting



Huvud- moment

8 Dynamisk rörlighet
10 Komplex rörlighet

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet för vader, baksida lår och nedre rygg samt kroppskontroll.

Förklaring

Börja liggande på magen och inta armhävningssposition.

Ta små. steg framåt med raka ben och hälarna pressandes i riktning mot marken.

Försök att komma upp på samma linje som händerna.

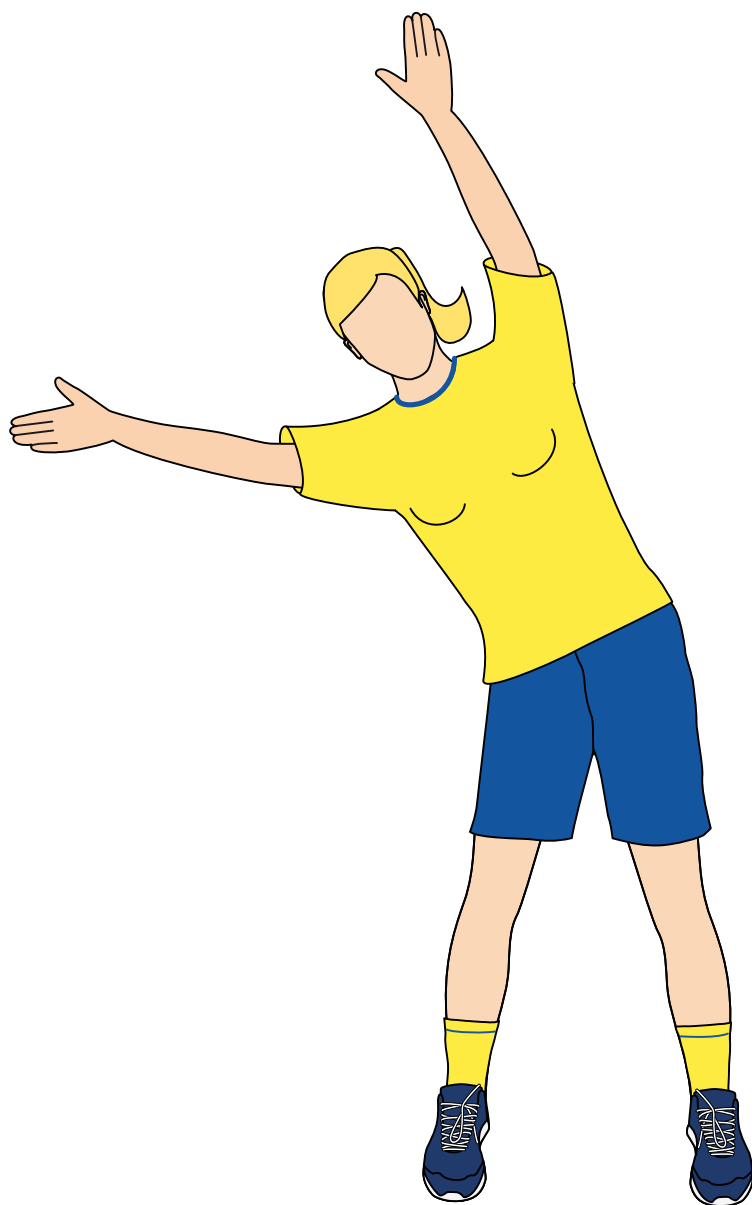
Därefter fortsätter tusenfotingen framåt med händerna tills utgångspositionen nåtts.

Upprepa några gånger.

Håll både ben och armar utsträckta

Att tänka på/ Egna anteckningar

Träd i vinden



Huvud- moment

8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i bålén och höftlederna samt kroppskontroll.

Förklaring

Stå brett med benen. Sträck armarna högt upp med händerna ihop och bli så lång och ståtlig som möjligt. Sen började vårvinden ta fart rakt framifrån först för att sedan svänga om. Luta lätt bakåt, upp igen, böj i höften framåt och håll hela tiden sträckta armar ovanför huvudet. Sidoböj sen över det ena benet först och det andra benet därefter. Gunga i vinden som ett träd och luta dig ifrån.

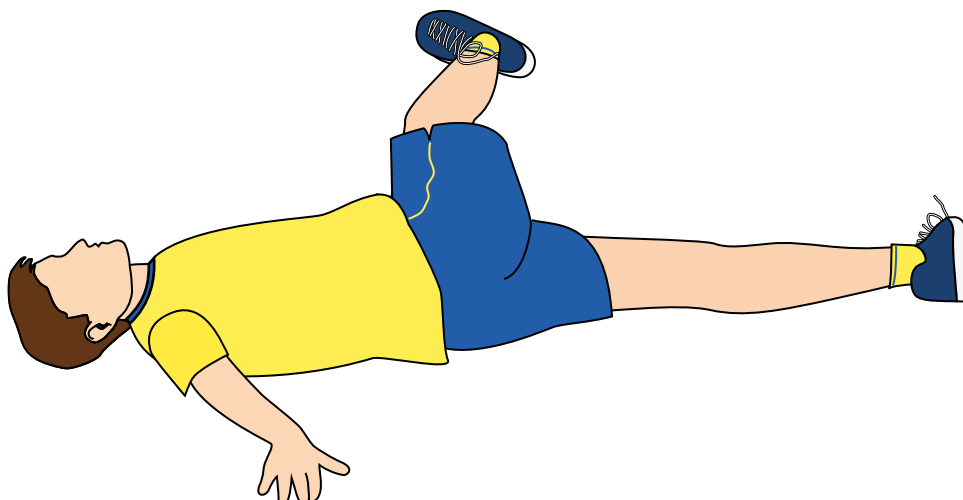
Vinden ska under övningen komma från olika riktningar.

Upprepa rörelsen tre ggr i varje riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen rak i atletisk hållning så att böjen kommer från höfterna

Gummikorset



Huvud- moment

8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

Smidighet
Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Rörlighet i ryggen Koordination över kroppens mittlinje

Förklaring

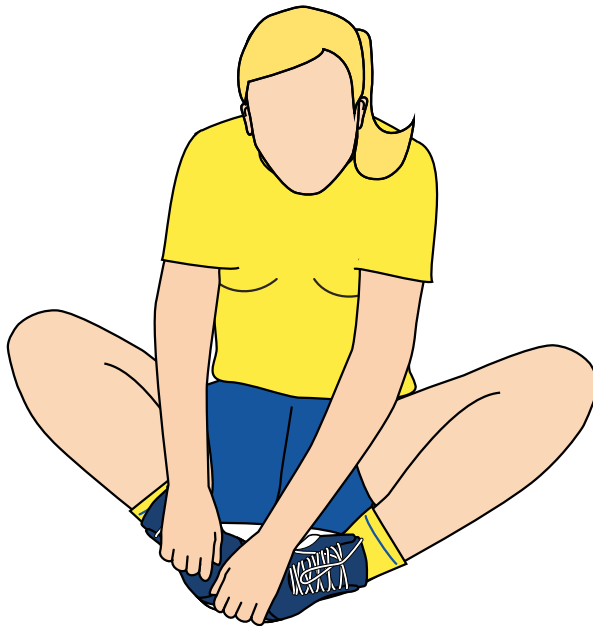
Ligg på rygg som ett kors med armarna ut åt sidorna. Lyft ena benet rakt upp. Vrid underkropp med höft tills foten når handen på motsatt sida.

Upprepa rörelsen fem gånger med varje ben.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Långsamma rörelser med kontroll
Behåll skuldrorna i golvet

Skräddaren



Huvud- moment

9 Statisk rörlighet

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Rörlighet för lumskar då höften är böjd.

Förklaring

Sitt med böjda knän som pekar ut åt sidorna.

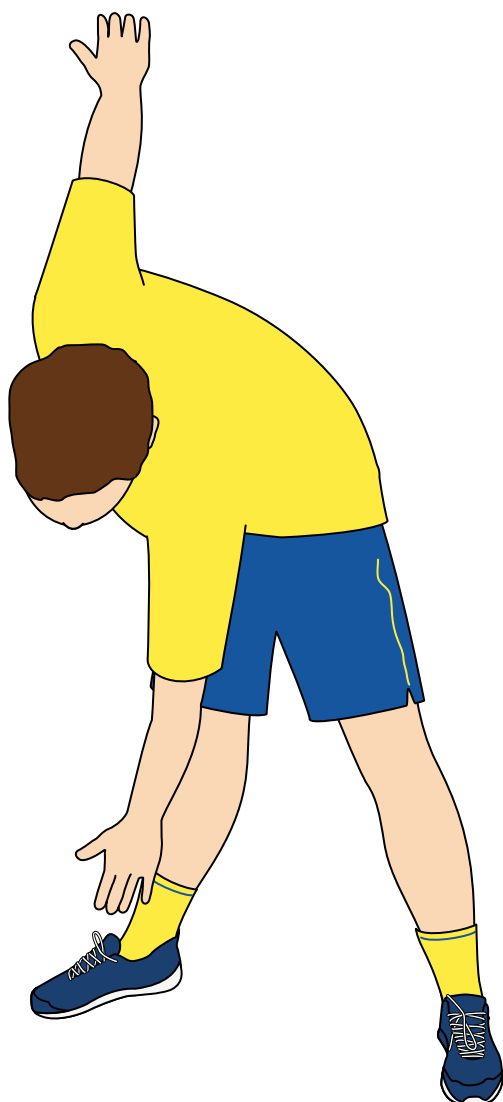
Ta tag i vristerna, dra in fötterna så nära rumpan det går och håll fotsulorna mot varandra.

Tänj 10 gånger.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Se till att en atletisk uppsträckt bål hålls

Väderkvarnen



Huvud- moment

8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet över kroppens rörlighet.

Förklaring

Stå bredbent med lätt böjda knän och luta fram överkroppen med rak rygg.

Vrid överkroppen och sträck ut handen mot diagonal fot (höger hand till vänster fot).

Samtidigt sträcks den andra handen långt uppåt bakåt.

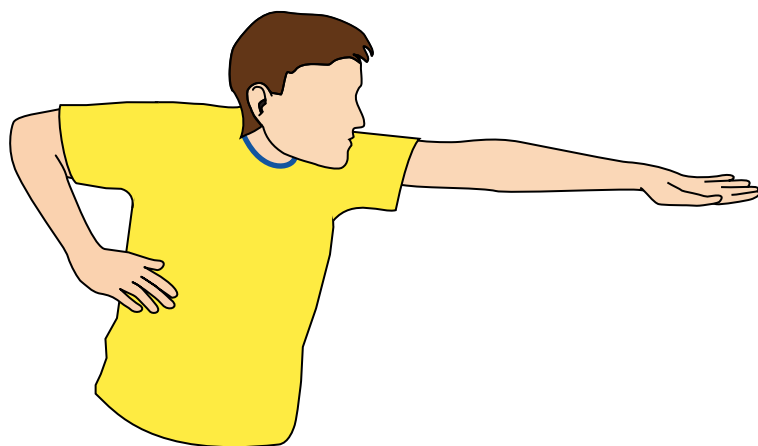
Växla rytmiskt från ena till andra sidan.

Upprepa rörelsen fem gånger/sida.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Benen ska vara lätt böjda

Simmaren



Huvud- moment

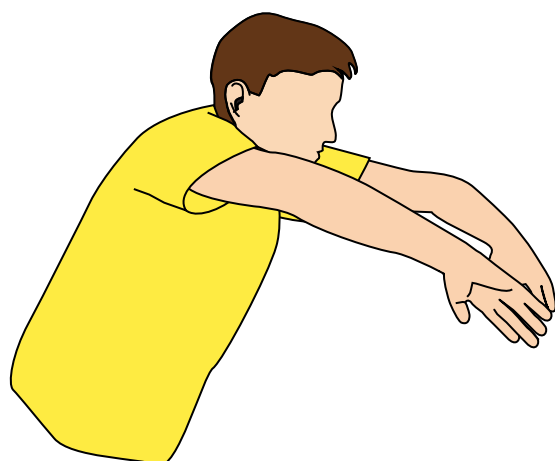
8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

2 Komplex koordination och balans

Mål med övningen

Förbättra rörlighet för axel och skuldra samt koordination.



Förklaring

Stå upp och rotera armarna som en:

1. Bröstsimmare
2. Fjärilsimmare
3. Crawlare
4. Ryggsimmare
5. Fjärilsim bakåt
6. Rundsimmare (en arm crawl + en arm ryggsim).

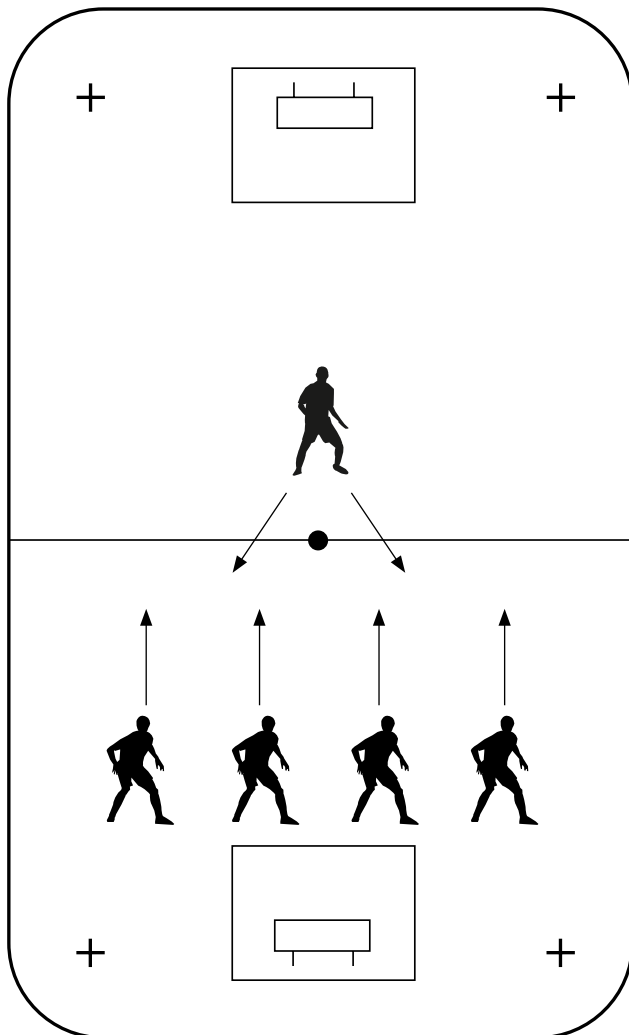
Variation:

Så småningom kan dessa in armrörelser kombineras med gång eller löpning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning
Jobba på främre delen av fötterna

Under hökens vingar kom!



Huvud- moment

11 Intervaller i lekform
17 Acceleration

Ytterligare moment

19 Frekvenssnabbhet
5 Se spelet övningar

Mål med övningen

Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller och utveckla rumsuppfattning.

Förklaring

Ett av barnen är hök och står på mitten av planen med ansiktet vänt bort från de andra. Resten av barnen står längs planens ena kortsida. Höken ropar "Under hökens vingar flyg!"; "Vilken färg!" svarar de övriga deltagarna och höken väljer en färg. Alla som har ett plagg av den aktuella färgen går fria och kan passera höken utan att riskera att bli fångade. De som inte har rätt färg på sig måste nu försöka korsa planen och komma över till andra sidan utan att bli tagna av höken. De som blir tagna stannar på mitten och blir även dom hökar i nästa omgång.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll armarna lätt böjda

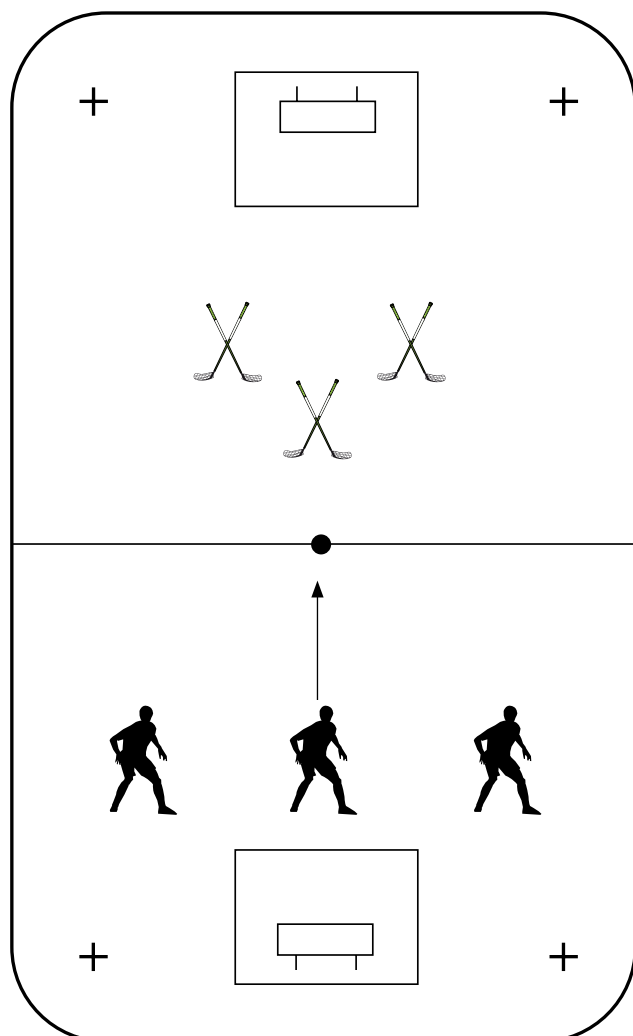
Accelerera med snabba armrörelser

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Håll avstånd till andra barn

Hämta klubban



Huvud- moment

- 11 Intervaller i lekform
- 16 Komplex reaktionssnabbhet
- 18 Acceleration
- 19 Frekvenssnabbhet

Ytterligare moment

- 5 Se spelet övningar

Mål med övningen

Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller samt rumsuppfattning.

Förklaring

Sprid ut innebandyklubbor på marken ca 10 m från barnen.

Barnen ska på given signal springa så fort de kan och hämta en klubba.

Upprepa 2 x 3 gånger med lite längre vila mellan varje set.

Variation:

Ge olika signaler: Klapp, viss ord, vinka med armen mm.

Barnen står vända med ryggen mot klubborna.

Barnen ligger/sitter på marken.

Barnen får bara hämta sin egen klubba.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll armarna lätt böjda

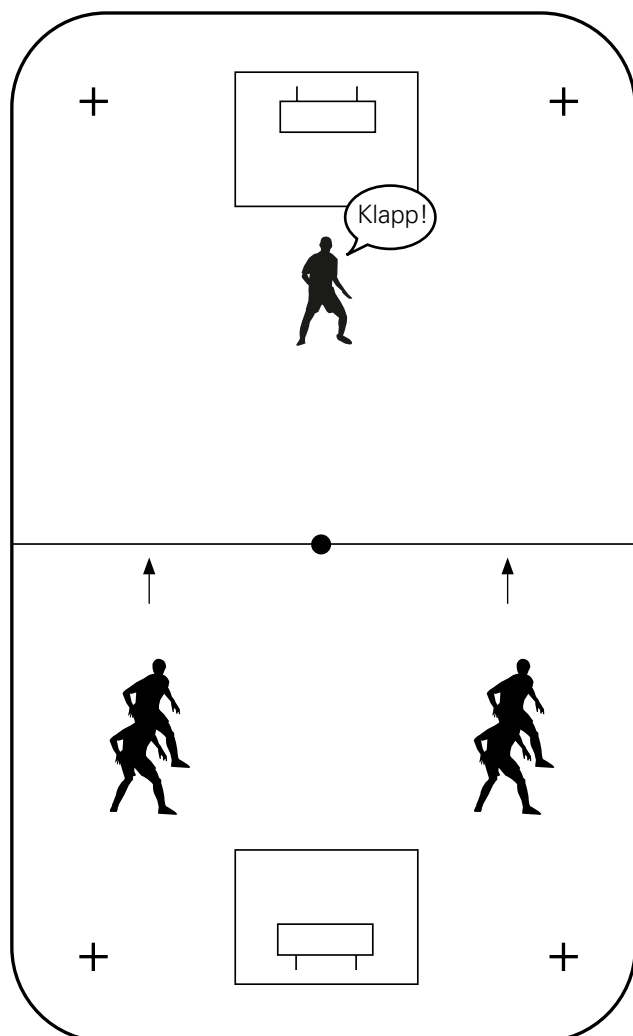
Accelerera med snabba armrörelser

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Håll avstånd till andra barn

Slangbellan



Huvudmoment

- 11 Intervaller i lekform
- 16 Komplex reaktionssnabbhet
- 18 Acceleration
- 19 Frekvenssnabbhet

Ytterligare moment

- 6 Rytmt

Mål med övningen

Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller.

Förklaring

Barnen delas in i par.

Ett av barnen håller den andra i tröjan medan den "laddar upp farten" med "snabba fötter"

På given signal släpper hållaren tröjan och barnet springer så fort den kan en viss sträcka. Efter varje löpning byter barnen plats.

Upprepa 2 x 5 gånger med lite längre vila mellan varje set.

Variation: Ge olika signaler: Klapp, viss ord, vinka med armen osv.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll armarna lätt böjda

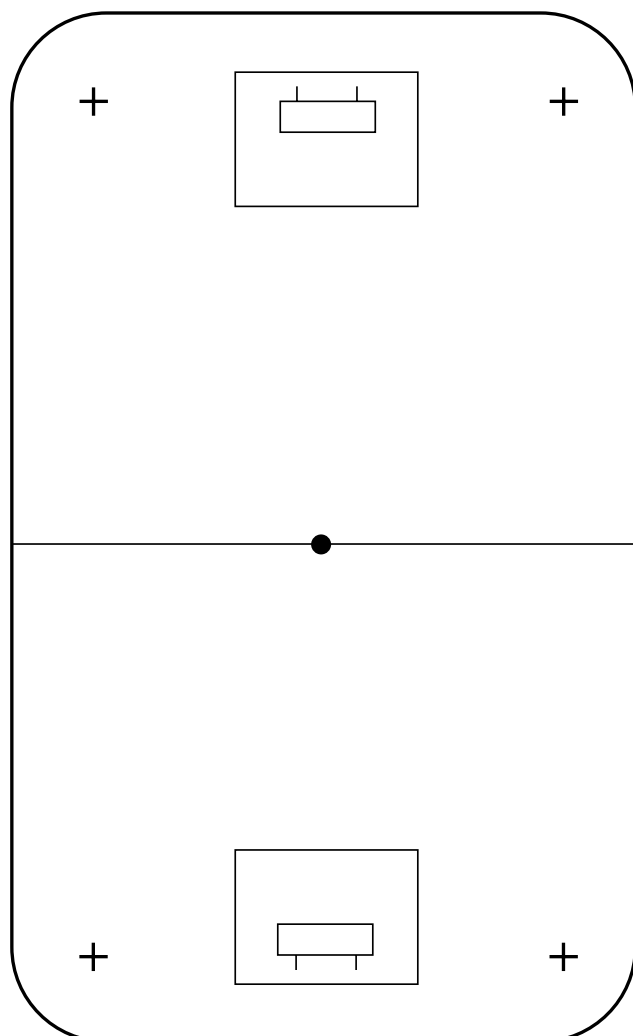
Accelerera med snabba armrörelser

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Håll avstånd till andra barn

Vända koner



Huvudmoment

11 Intervaller i lekform

Ytterligare moment

5 Se spelet övningar

Mål med övningen

Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller under längre tid. Utveckla rumsuppfattning.

Förklaring

Mät upp en yta motsvarande 10 x 10 m med fyra koner.

Dela upp barnen i två-fyra lag.

Sprid ut ett antal låga koner i olika färger över planen (samma antal koner inom respektive färg).

Varje lag får en egen färg.

Målet för laget är att hålla sina egna koner vända åt rätt håll och samtidigt försöka vända de andras koner upp och ner.

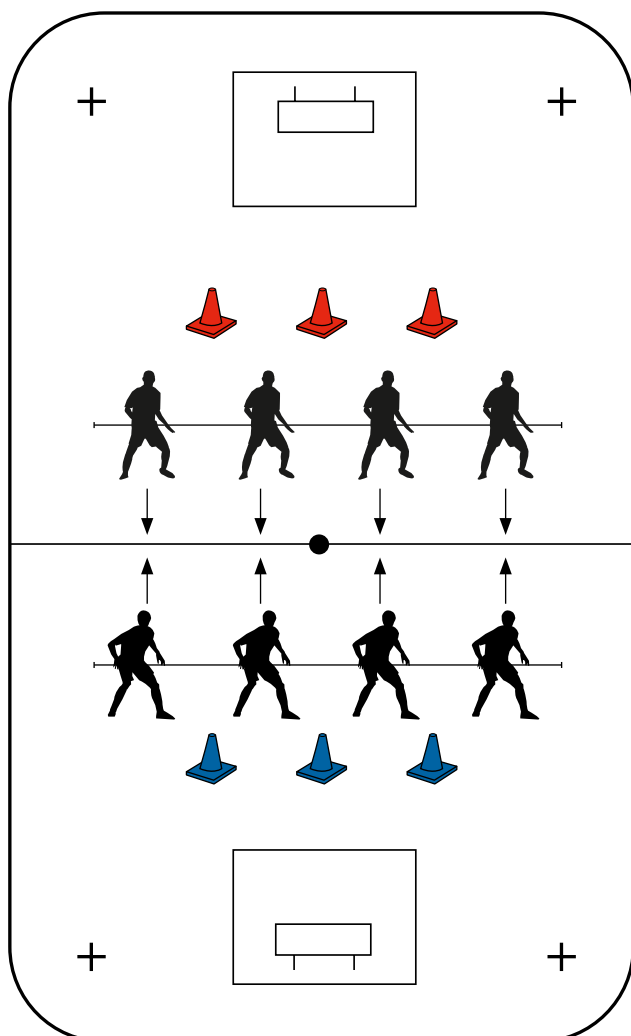
Jobba i 30 sekunders intervaller.

Efter varje intervall kan laget räkna antalet rättvända koner.

Upprepa 4 x 30 sek.

**Att tänka på/
Egna anteckningar**

Tjuva koner



Huvud- moment

11 Intervaller i lekform

Ytterligare moment

5 Se spelet övningar

Mål med övningen

Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller under längre tid. Stärka rumsuppfattning.

Förklaring

Markera två linjer på cirka 10 m avstånd.

Dela upp barnen i två lag.

Varje placerar lika många koner som de är barn i laget bakom "sin" linje.

Målet för laget är plocka så många koner som möjligt från det andra laget och placera dem bakom sin egen linje.

Upprepa 4 x 30 sek.

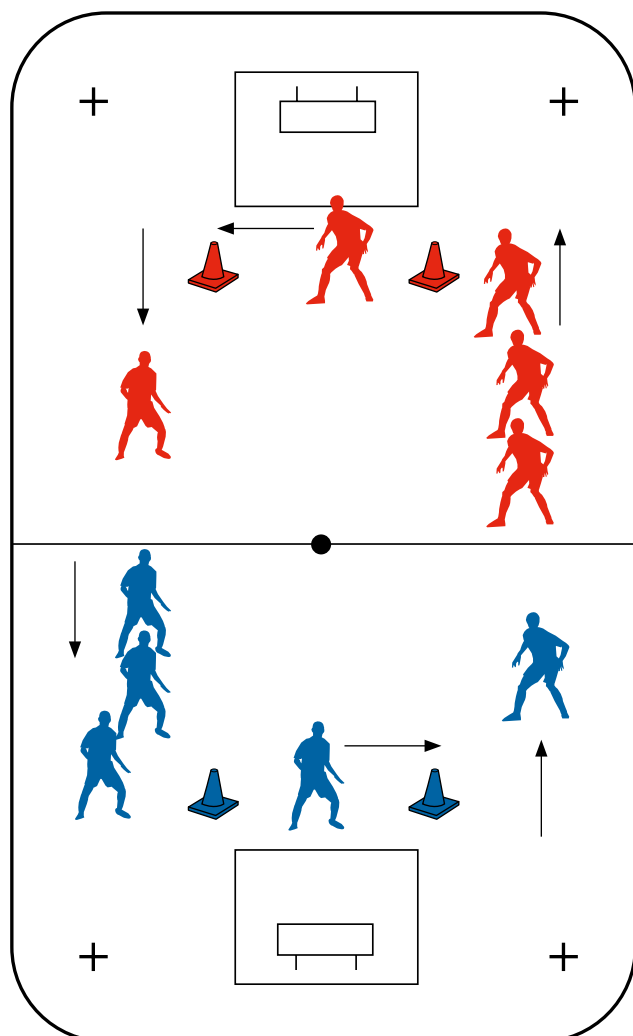
Att tänka på/ Egna anteckningar

Man får ta bara en kon åt gången

Jobba i 30 sekunders intervaller

Efter varje intervall kan laget räkna antalet koner

Evighetsstafett



Huvudmoment

11 intervaller i lekform

Ytterligare moment

19 Frekvenssnabbhet

Mål med övningen

Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller under längre tid.

Förklaring

Mät upp en yta motsvarande 10 x 10 m med fyra koner.

Dela upp barnen i två- fyra lag.

Varje lag ställer sig vid varsitt hörn av planen.

Ett barn från varje lag springer ett varv runt planen och gör en "high five" med nästa barn i laget, som springer vidare. Efter att ha sprungit ett varv ställer sig barnet som sist i leden i det egna laget.

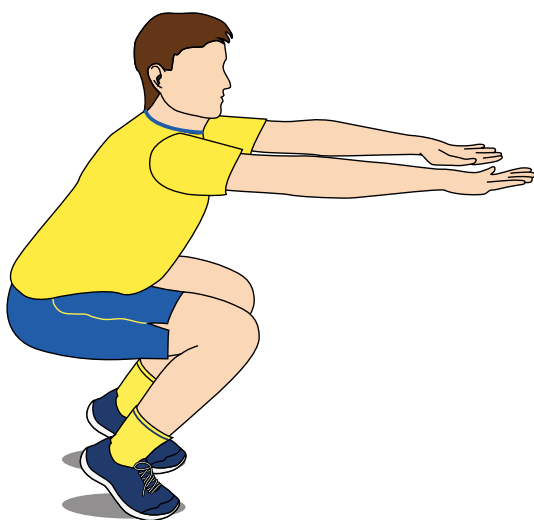
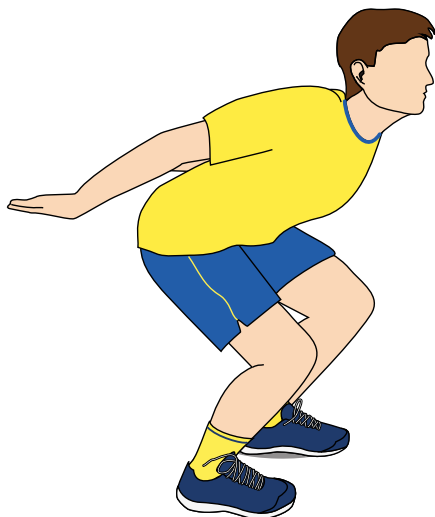
Löpningen pågår tills någon sprungit ikapp löparen från ett annat lag.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Växla varvriktningen.

Begränsa antal varv /intervaller per barn till 4-6.

Jämfotahopp och landning (Grodhopp)



Huvudmoment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 8 Dynamisk rörlighet
- 14 Grundstyrka i lekform

Ytterligare moment

- 15 Prehab- Skadeförebyggande

Mål med övningen

Att utveckla hopp teknik, styrka, balans och kroppsuppfattning.

Förklaring

Använd en yta på ca 10x10m.

Barnen jobbar på plats eller rör sig framåt på en linje.

Barnen härmar grodorna genom att hoppa små hopp med båda ben samtidigt och försöker landa så tyst som möjligt.

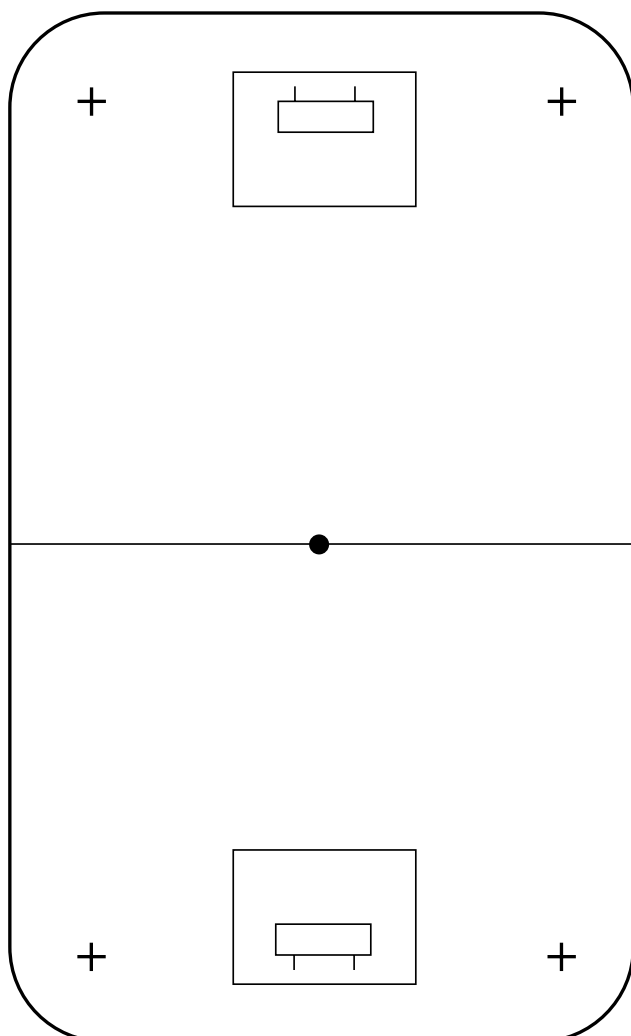
Armarna pendlar fram och tillbaka.

Upprepa 2 x 5 hopp.

Att tänka på/ Egna anteckningar

- Ha upprätt kropp under övningen
- Huvudet rakt med blicken rakt fram
- Fötterna i axelbredd
- Landa på främre delen av fötterna

Fånga boll



Huvudmoment

- 2 Komplex koordination och balans
- 16 Reaktionsnabbhet
- 17 Aktionssnabbhet

Ytterligare moment

- 3 Parövningar

Mål med övningen

Förbättra reaktionsförmågan i olika situationer.

Förklaring

Barnen jobbar i par.

Det ena barnen håller en boll med utsträckt hand. Det andra barnet står beredd på ca två meters avstånd. När bollen släpps ska det andra barnet fånga den innan bollen når marken.

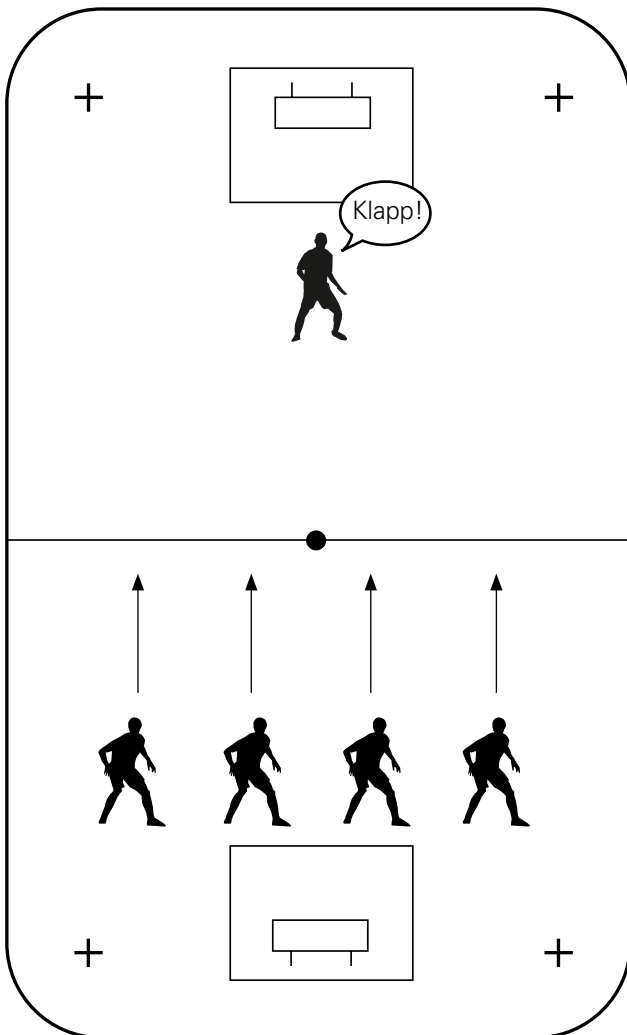
Upprepa 10 gånger.

Variation: Jobba med en boll i varje hand. Starta vänd åt sidan.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Utför rörelser på korrekt sätt
Kroppskontroll och hållning

Spring på signal



Huvud- moment

- 11 Intervaller i lekform
- 16 Komplex reaktionssnabbhet
- 18 Acceleration

Ytterligare moment

Mål med övningen

Förbättra reaktionsförmågan i olika situationer och på olika signal. Öka accelerationsförmågan.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x 10m.
Barnen ska på given signal starta och springa 10 meter så fort de kan.
Signalen kan vara en klapp med händerna, ett nummer, rop, ord mm.
Upprepa 2 x 4 gånger.
Variation: Starta vänd med ryggen, liggande på marken, sittande mm.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Utför rörelser på korrekt sätt.
Kroppskontroll och hållning.

Snabba fötter



Huvud- moment

1 Löp- och hoppkoordination
6 Rytm

Ytterligare moment

19 Frekvenssnabbhet

Mål med övningen

Träning av fotkontroll vid hög fart, rytm och dynamisk balans.

Förklaring

Barnen jobbar på plats.

Börja jogga på plats med små steg. Öka successivt takten tills du kommer till maximal stegfrekvens.

Upprepa 3 x 10 sek

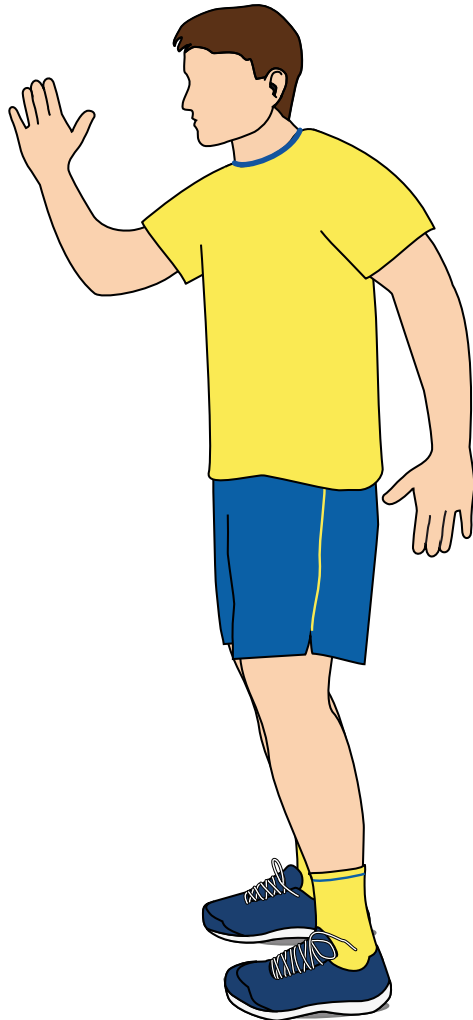
Variation: Variera knähöjd.

Variera armrörelser/position.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Lägg vikten på främre delen av foten
Håll kroppen upprätt

Snabba armar



Huvud- moment

1 Löp- och hoppkoordination
6 Rytme

Ytterligare moment

17 Frekvenssnabbhet

Mål med övningen

Träna armkontroll vid hög fart. Samt rytm och dynamisk balans.

Förklaring

Barnen jobbar på plats.

Barnen pendlar med armarna på samma sätt som de gör vid löpning. Pendelrörelser börjar långsamt och ökar successivt takten tills barnet kommer till maximal pendelfrekvens. Upprepa 3 x 10 sek.

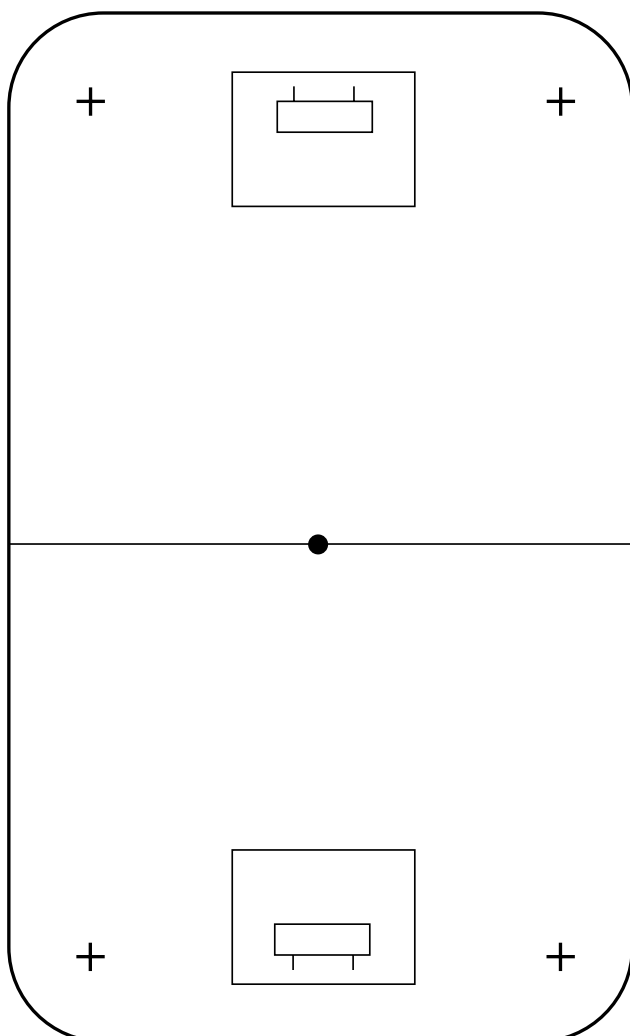
Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt

Huvudet rakt och blicken framåt

Vrid inte överkroppen

Följa John



Huvud- moment

Övningen är egentligen ett arbetssätt och kan beroende på hur den används stimulera alla pusselbitar

Ytterligare moment

Mål med övningen

Träna flera egenskaper samtidigt i lekform.

Förklaring

Barnen rör sig fritt i lokalen.

En av barnen är ledaren (John) och alla ska härma de rörelser John gör.

John kan springa, hoppa, krypa, klättra osv. Arbetstiden är 4-6 x 30 sek.

Variation: Byt ut John ofta.

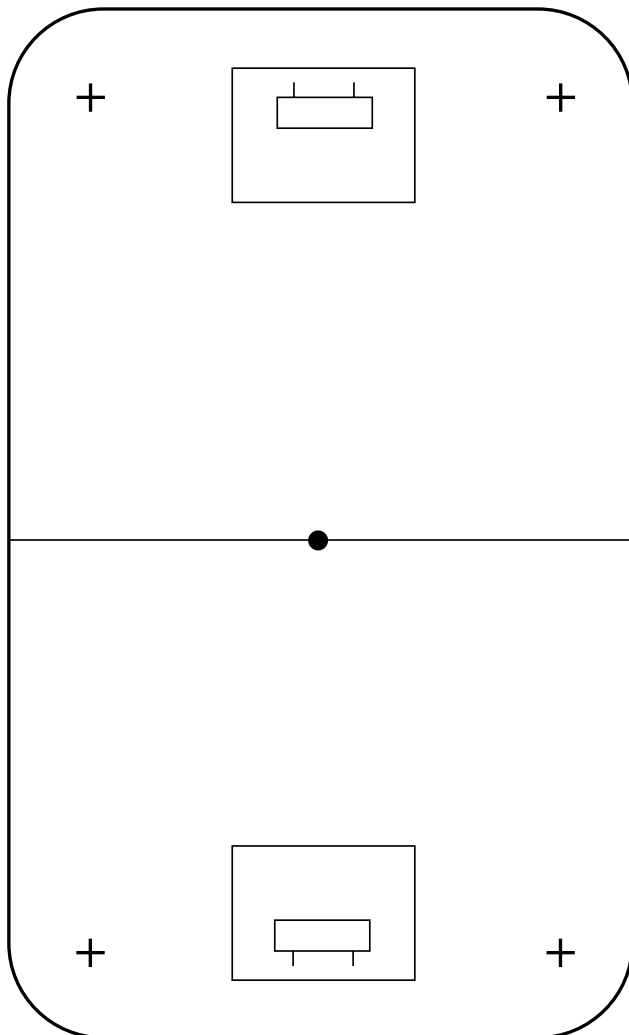
Dela gruppen i flera mindre grupper med var sin John.

Minst antal barn per gupp är två.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Utför rörelser på korrekt sätt
Kroppskontroll och hållning

Gör si gör så



Huvud- moment

Alla

Ytterligare moment

Beslutsförmåga

Mål med övningen

En allsidig övning som tränar olika kvaliteter i kombination med beslutsfattande.

Förklaring

Barnen jobbar utspridda i lokalen.

När ledaren säger "Gör så" ska alla göra samma rörelse som ledaren.

T.ex. "Armarna upp i luften!"

Om ledaren säger någonting annat får barnen inte härma rörelsen. Allt ska gå fort.

Variation: Beroende av valet av rörelser tränas olika kvaliteter.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Utför rörelser på korrekt sätt

Kroppskontroll och hållning

Sidospark inåt



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 8 Dynamisk rörlighet
- 10 Komplex rörlighet

Ytterligare moment

- 6 Rytmt

Mål med övningen

Förbättra rörligheten i höften och bålen, balans och bålstabilitet.

Förklaring

Barnen jobbar på plats utspridda i salen, alternativt rör sig framåt med små steg genom att vid varje steg sparka med benet inåt åt sidan. För att behålla balansen vrids överkroppen åt motsatt håll.

Variation: Sparka flera gånger med samma ben.

Variera höjden på sparkarna.

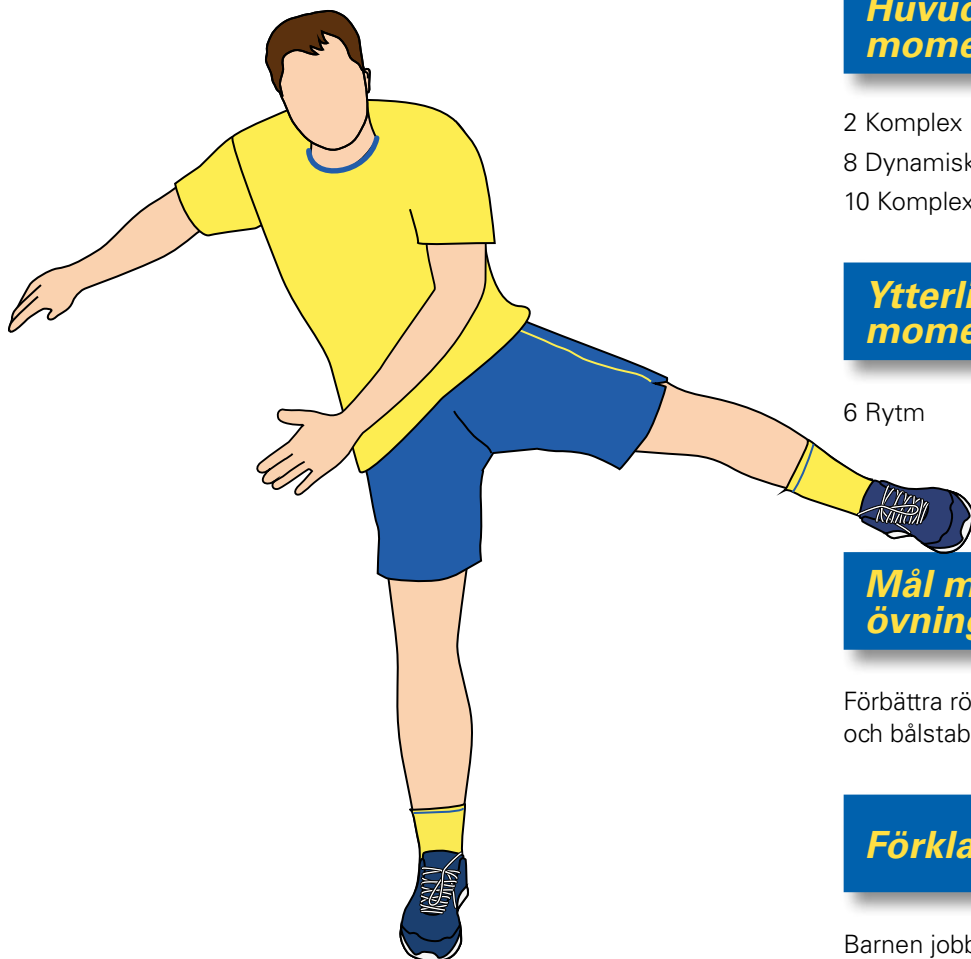
Att tänka på/ Egna anteckningar

Börja med små korta sparkar

Kroppen ska vara upprätt med blicken riktad framåt

Stå på framsidan av foten på stödbenet

Sidospark utåt



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 8 Dynamisk rörlighet
- 10 Komplex rörlighet

Ytterligare moment

- 6 Rytmt

Mål med övningen

Förbättra rörligheten i höften och bålen, balans och bålstabilitet.

Förklaring

Barnen jobbar på plats utspridda i salen, alternativt rör sig framåt med små steg genom att vid varje steg sparka med benet utåt åt sidan. För att behålla balansen vrids överkroppen åt motsatt håll.

Variation: Sparka flera gånger med samma ben.

Variera höjden på sparkarna.

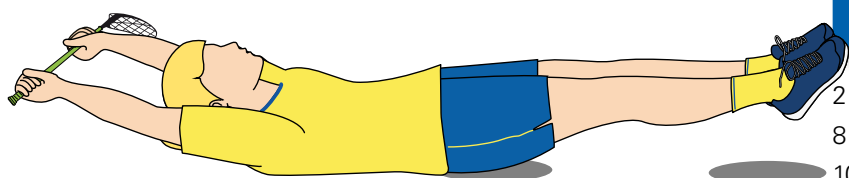
Att tänka på/ Egna anteckningar

Börja med små korta sparkar

Kroppen ska vara upprätt med blicken riktad framåt

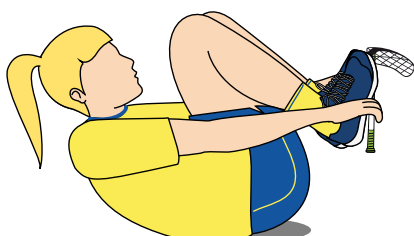
Stå på framsidan av foten på stödbenet

Situps med klubban



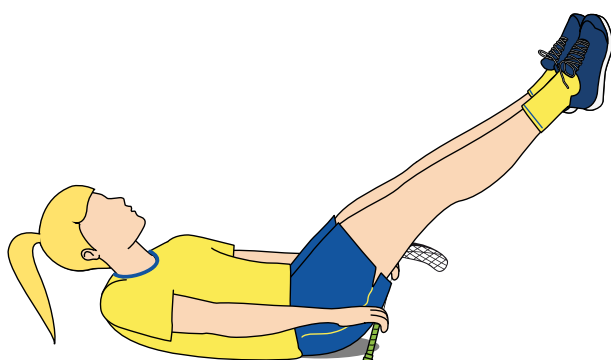
Huvudmoment

- 2 Komplex koordination och balans
- 8 Dynamisk rörlighet
- 10 Komplex rörlighet
- 14 Grundstyrka i lekform



Ytterligare moment

- 15 Prehab- Skadeförebyggande



Mål med övningen

Förbättra rörligheten i axlar, ryggen och höfterna samt utveckla bålstyrka.

Förklaring

Barnen ligger på marken med sträckt kropp och innebandyklubban i händerna. Från startpositionen drar barnen ihop kroppen och för klubban förbi fötterna så den hamnar vid rumpan och kroppen sträcks ut. På samma sätt för barnen klubban till utgångsposition.

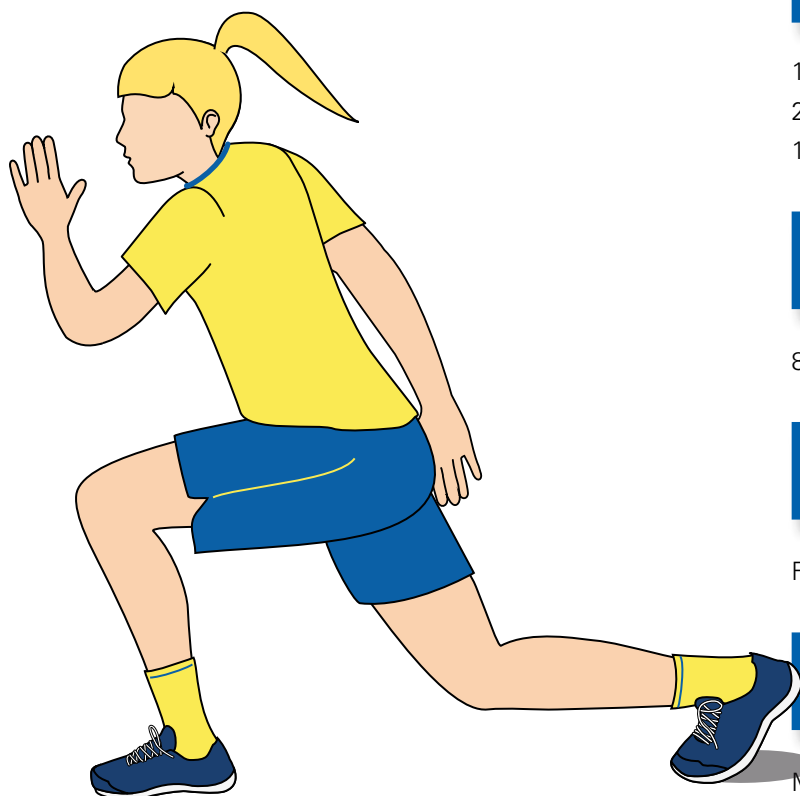
Variation: Försök föra klubban förbi fötterna utan att böja på benen.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll benen i luften under hela övningen

Kommer du inte förbi fötterna, jobba så gott du kan och försök att komma längre varje gång

Dynamiska utfallshopp



Huvud- moment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 14 Grundstyrka i lekform

Ytterligare moment

- 8 Dynamisk rörlighet

Mål med övningen

Förbättra styrka, balans och ledstabilitet.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Storlek på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen gör utfallssteg på plats. Knäna bör vara böjda i 90 grader.

2 x 10 hopp.

Att tänka på/ Egna anteckningar

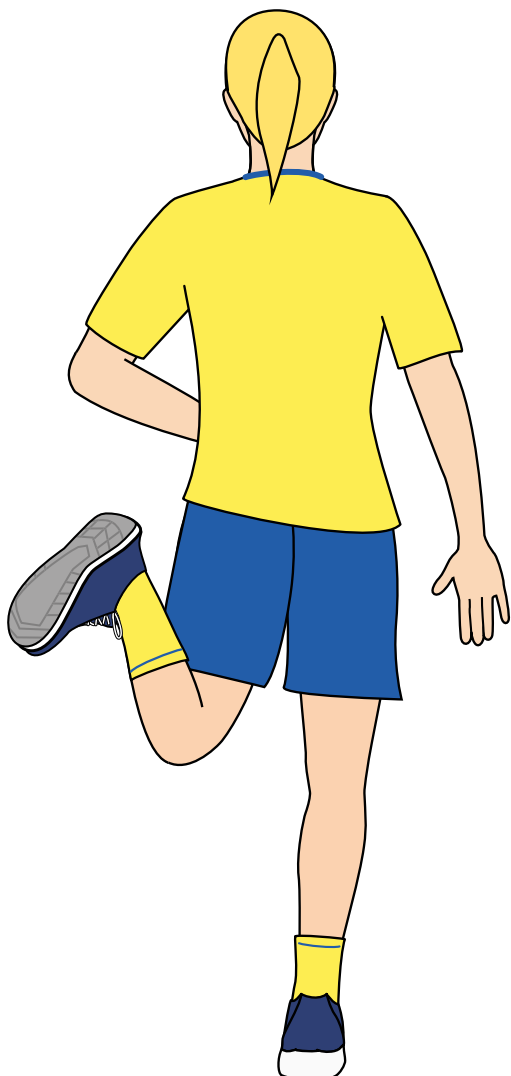
Håll höfterna rakt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Blicken rakt fram hela tiden

Hitta bra balans

Spark bakåt och utåt



Huvud- moment

2 Komplex koordination och balans
8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

6 Rytme

Mål med övningen

Träna rörligheten i höften och framsidan av låret. Samt balans och koordination.

Förklaring

Barnen rör sig i salen med korta steg. Vid varje steg sparkar hälen på den bakre foten bakåt och utåt på utsidan av rumpan.

Upprepa två gånger (en gång framåt, en gång bakåt).

Variation: Gör några steg framåt, några bakåt.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Börja långsam och öka takten

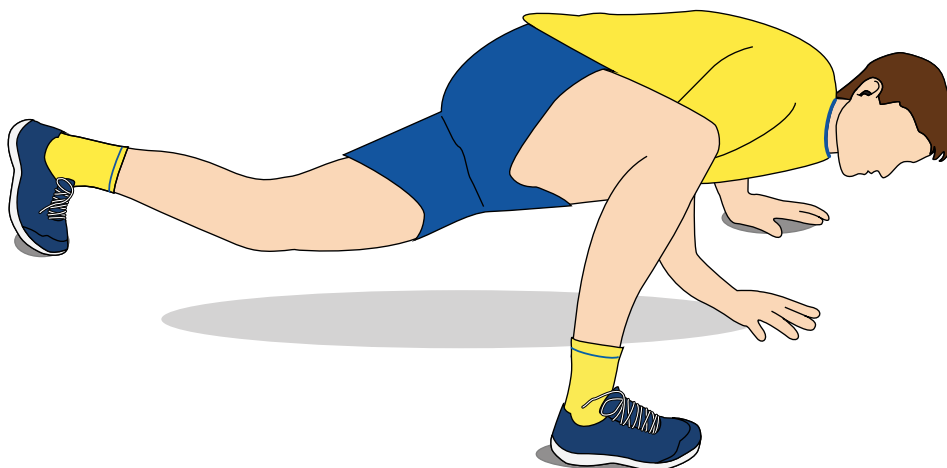
Jobba på framsidan av foten, ej på tå

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Blicken rakt fram hela tiden

Sänk inte höfterna

Spindeln



Huvud- moment

- 2 Komplex Koordination och Balans
- 8 Dynamisk rörlighet
- 10 Komplex rörlighet

Ytterligare moment

- 14 Grundstyrka i lekform

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften och ljumskarna. Utveckla koordination och kroppsuppfattning samt arm- och bålstyrka.

Förklaring

Börja liggande på magen i armhävningssposition.

Ta ett långt kliv fram med ena foten till i höjd med och utanför handen.

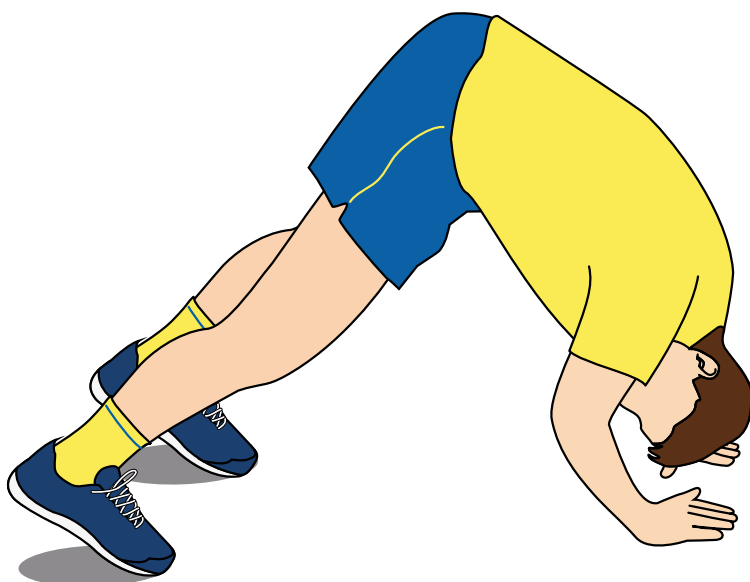
Flytta sen fram händerna till ny armhävningssposition innan nästa fot flyttas fram på andra sidan.

Variation: Stå still med armarna och hoppa fram och tillbaka med benen.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Det är en ganska svår övning som kräver bra grundstyrka i hela kroppen

Axelpress



Huvud- moment

- 7 Akrobatik
- 8 Dynamisk rörlighet
- 14 Grundstyrka i lekform

Ytterligare moment

Mål med övningen

Förbättra arm- och axelstyrka. Samt utveckla rörlighet och kroppskontroll.

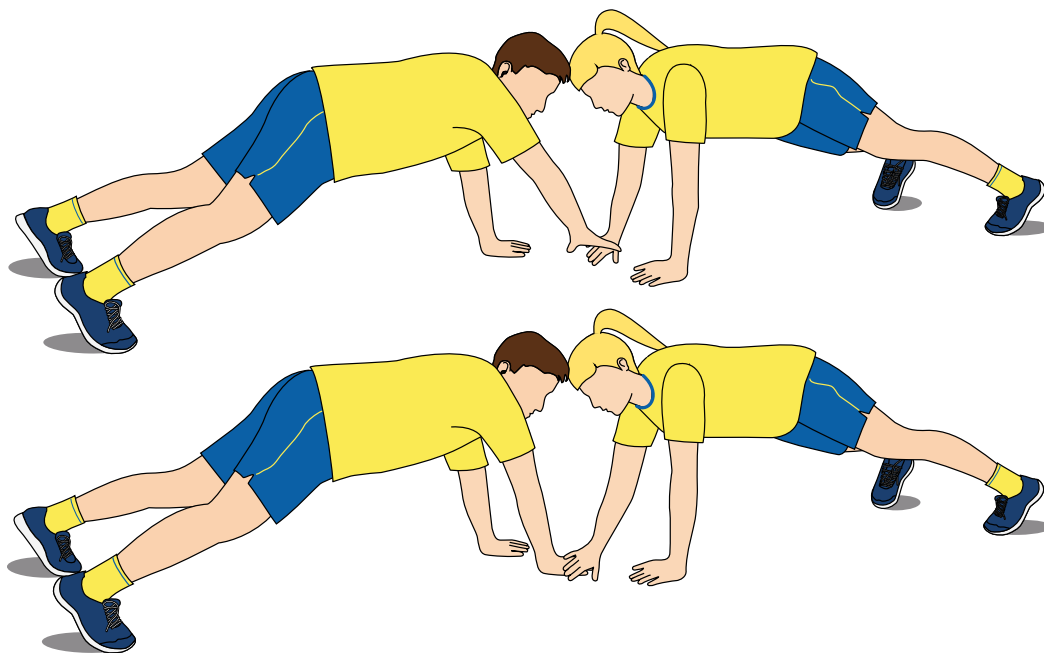
Förklaring

Barnen jobbar utspridda i salen.
Från startpositionen på alla fyra lutar sig barnen framåt och lyfter upp rumpan. Böj och sträck på armarna.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Anpassa övningen till barnens styrka genom att börja jobba från knästående

Handpåslagning



Huvud- moment

- 2 Komplex Koordination och Balans
- 3 Parövningar
- 14 Grundstyrka i lekform

Ytterligare moment

Mål med övningen

Öka styrkan i bälten, skuldrorna och armarna. Utveckla koordinationen och reaktionsförmågan.

Förklaring

Barnen jobbar parvis och är utspridda i salen. Barnen försöker att lägga sin hand över den andres händer och undvika att den andre gör likadant.

Det är tillåtet att röra sig för att lura motståndaren.

Arbetstiden är 30-50 sek.

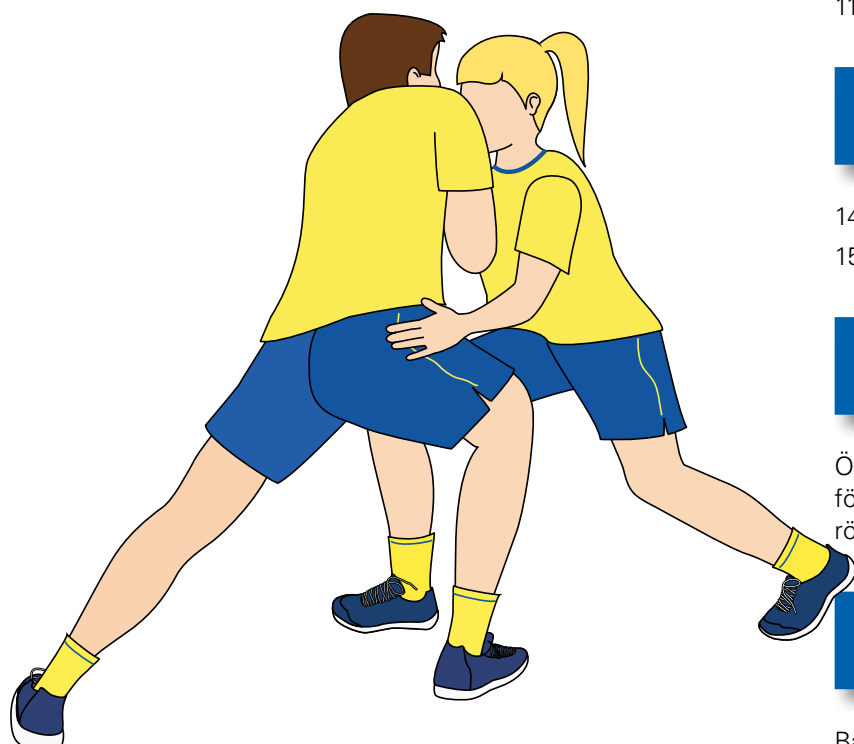
Att tänka på/ Egna anteckningar

Försök att hålla bälten rak och kroppen utsträckt.

Uppmuntra barnen att röra sig runt varandra

Poängtera att "slaget" ska vara mer av en markering än ett slag

Bakträff med handgrepp



Huvud- moment

- 2 Komplex Koordination och Balans
- 3 Parövningar
- 10 Komplex rörlighet
- 11 Intervaller i lekform

Ytterligare moment

- 14 Grundstyrka i lekform
- 15 Prehab- Skadeförebyggande

Mål med övningen

Öka styrkan i bälen och armarna. Förbättra förmågan att behålla balansen och koordinera rörelser när kroppen utsätts för störningar.

Förklaring

Barnen jobbar parvis och är utspridda i salen. Som utgångsläge håller de varandra i hand (vänster eller höger). På en given signal försöker barnen att träffa varandra på baken och undvika att själv bli träffad.

Arbetstiden är 30-50 sek.

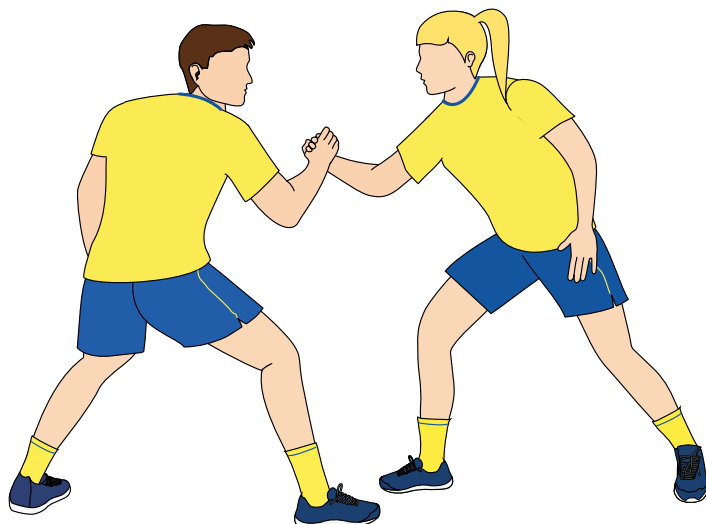
Variation: Byt arm efter varje arbetsperiod.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt i
atletisk hållning

Rör dig på framsidan av fötterna

Balanskamp



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 3 Parövningar
- 10 Komplex rörlighet
- 11 Intervaller i lekform
- 14 Grundstyrka i lekform

Ytterligare moment

Mål med övningen

Öka styrkan i överkroppen. Förbättra balansen och koordinationen genom anpassning till motståndarens rörelser.

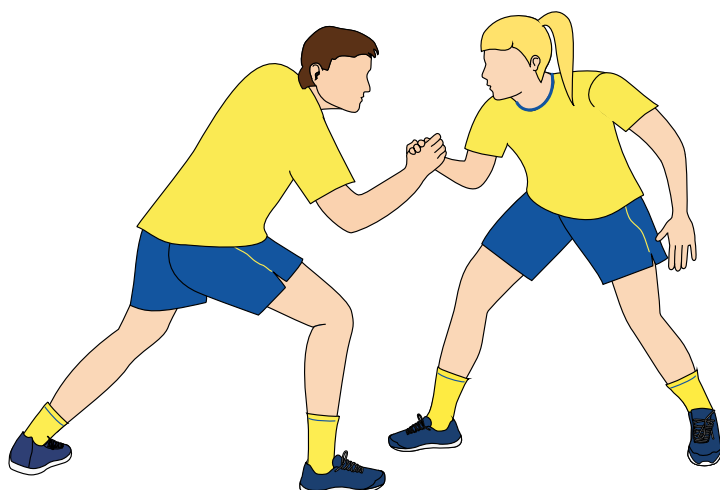
Förklaring

Barnen jobbar i par utspridda i salen.

På given signal försöker barnen, som håller varandra i hand, att få motståndaren ur balans genom att dra, rycka och pressa med handen.

Fötterna får inte förflyttas.

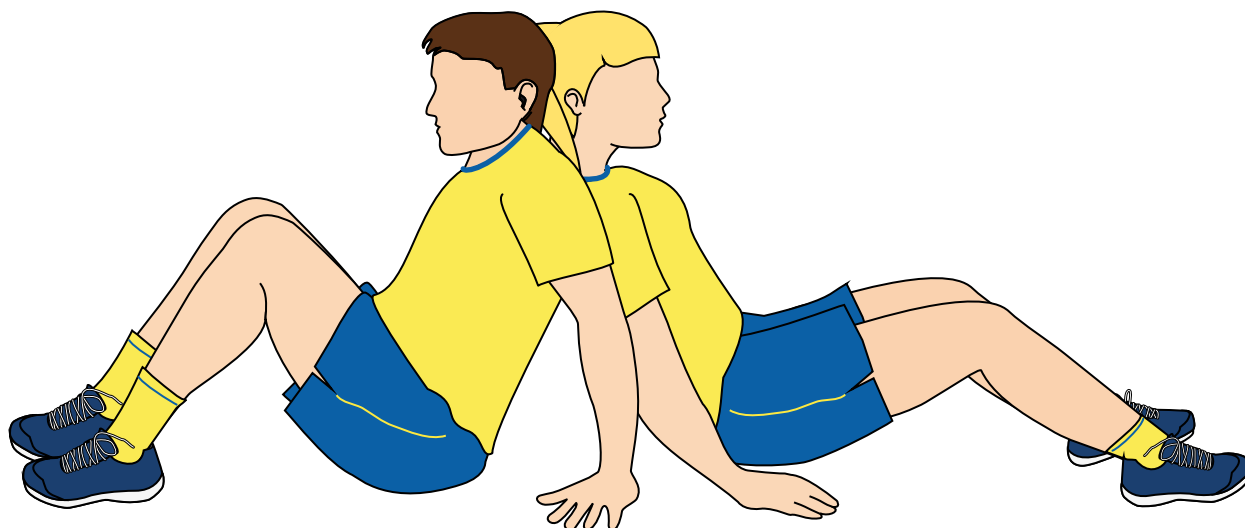
Arbetstiden är 30-60 sek.



Att tänka på/ Egna anteckningar

Ha fötterna i linje med varandra som utgångsposition

Sittande benpress



Huvud- moment

- 11 Intervaller i lekform
- 14 Grundstyrkan i lekform

Ytterligare moment

- 3 Parövningar
- 13 Intervall 10/20

Mål med övningen

Öka styrkan i lårmuskulaturen och ryggen.

Förklaring

Barnen jobbar i par och sitter på marken med ryggen vänd mot varandra som utgångsläge. På en given signal försöker barnen att trycka varandra bakåt och fortsätter så till nästa signal.

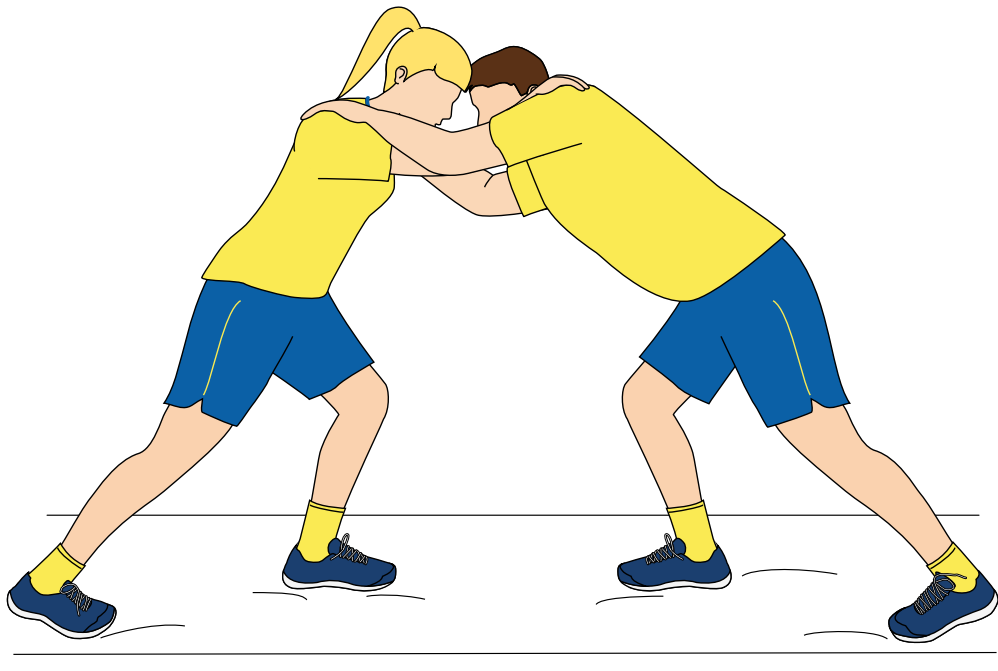
Arbetstiden är 10-60 sek.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Stabilisera bålen

Se till att ha bra fäste under fötterna

Stående benpress



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 3 Parövningar
- 11 Intervaller i lekform
- 14 Grundstyrkan i lekform

Mål med övningen

Utveckla balans och koordination.

Ytterligare moment

Förklaring

Barnen jobbar i par utspridda i salen.

Barnen håller händerna på varandras axlar och försöker pressa motståndaren bakåt antingen över en viss linje eller inom en given yta.

Arbetstiden är 30-60 sek.

Variation: Använd tjockmatta som extra belastning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Pressa med jämn tryck utan ryck och slag

Håll kroppen rak, stabilisera bålen och tryck med benen

Benrotationer

Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 11 Intervaller i lekform
- 14 Grundstyrka i lekform

Ytterligare moment

- 3 Parövning
- 13 Intervaller 10/20

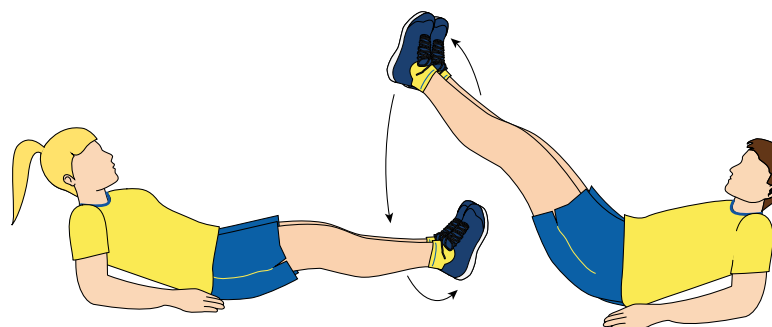
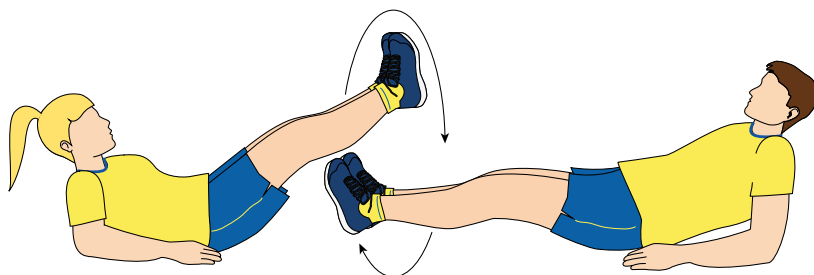
Mål med övningen

Öka styrkan i bålmskulaturen. Utveckla balans och koordination.

Förklaring

Barnen jobbar i par utspridda i salen.
Barnen sitter vända mot varandra med båda benen i luften och gör cirklar med benen.
Arbetstiden är 10-60 sek.

Variation: Byt riktning efter halva tiden.

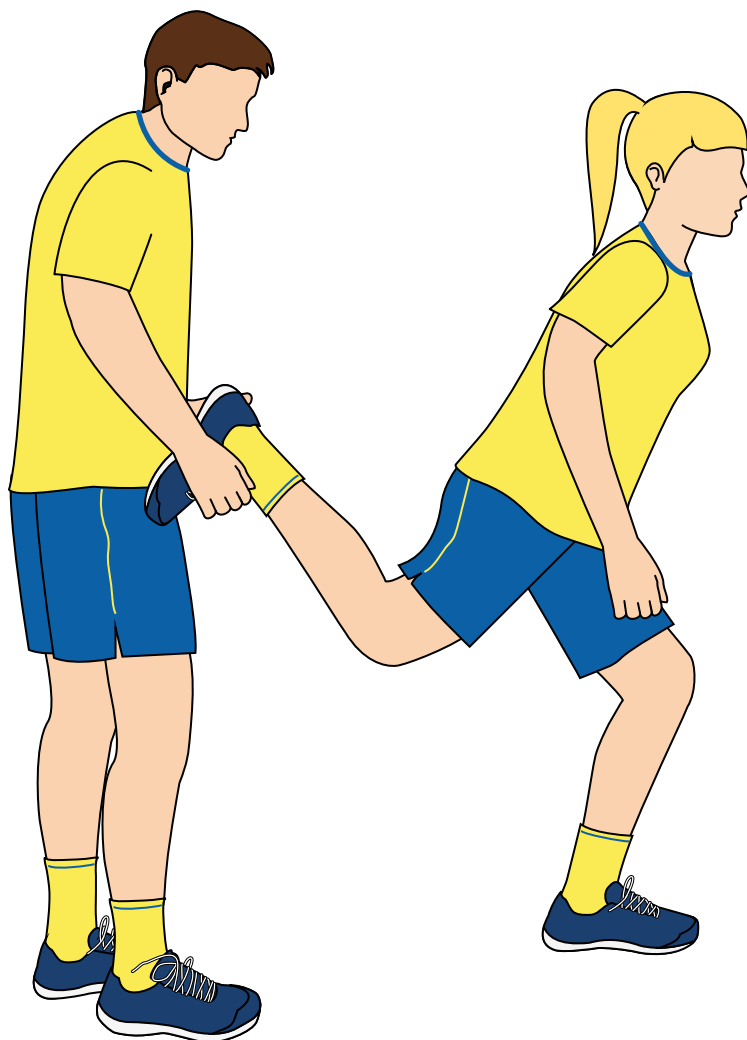


Att tänka på/ Egna anteckningar

Anpassa belastningen genom att böja/sträcka ut benen

Armbågarna får vara på marken och stabilisera kroppen

Benstyrning



Huvudmoment

- 2 Komplex koordination och balans
- 11 Intervaller i lekform
- 14 Grundstyrka i lekform
- 15 Prehab- Skadeförebyggande

Ytterligare moment

- 3 Parövning
- 13 Intervaller 10/20

Mål med övningen

Öka styrkan i benmuskulaturen. Utveckla balans och koordination.

Förklaring

Barnen jobbar i par utspridda i salen. Ett av barnen håller den andre i benet och styr runt i salen. Det andra barnet hoppar på ett ben.

Arbetstiden är 10-40 sek.

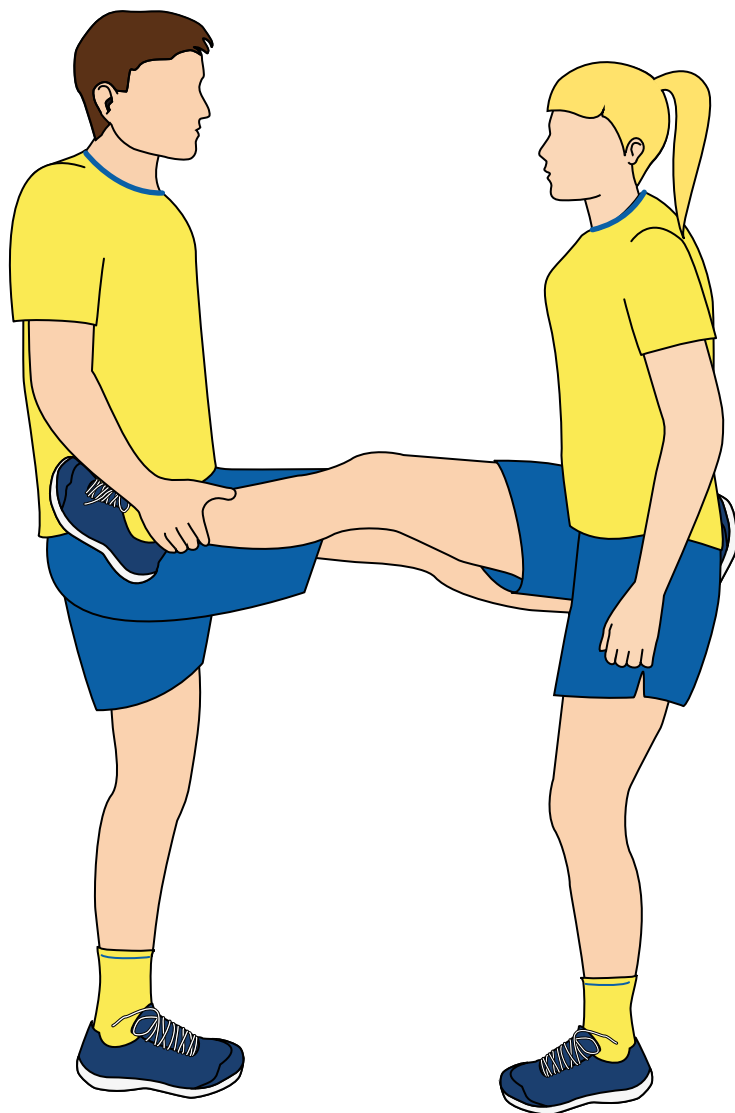
Variation: Byt ben efter halva tiden.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning.

Landa efter hopp på framsidan av fötterna

Dubbelt Ettbenshopp



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 6 Rytmt
- 11 Intervaller i lekform
- 14 Grundstyrka i lekform
- 15 Prehab- Skadeförebyggande

Ytterligare moment

- 3 Parövning
- 13 Intervaller 10/20

Mål med övningen

Öka styrkan i benmuskulaturen samt utveckla balans och koordination.

Förklaring

Barnen jobbar i par utspridda i salen. Barnen håller i varandras ben och styr runt i salen. Båda barnen hoppar på ett ben. Arbetstiden är 10-40 sek.

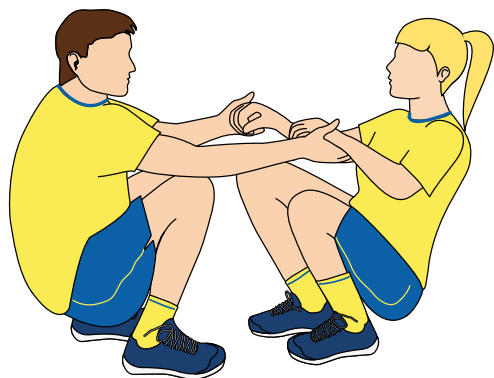
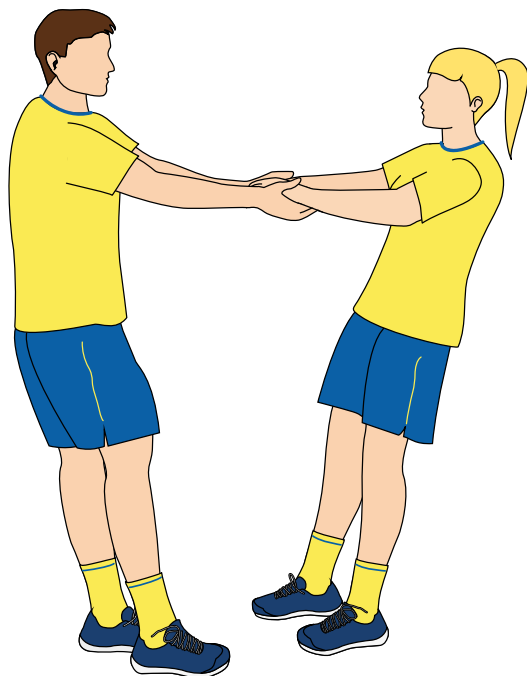
Variation: Byt ben efter halva tiden.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning

Landa efter hopp på framsidan

Dubbel knäböj



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 14 Grundstyrka i lekform

Ytterligare moment

- 3 Parövning
- 11 Intervaller i lekform
- 13 Intervaller 10/20

Mål med övningen

Öka styrkan i benmuskulaturen. Utveckla balans och koordination.

Förklaring

Barnen jobbar i par utspridda i salen.

Barnen håller varandra i händerna och gör djupa knäböj.

Arbetstiden är 10-40 sek.

Variation: Båda barnen utför knäböj samtidigt.

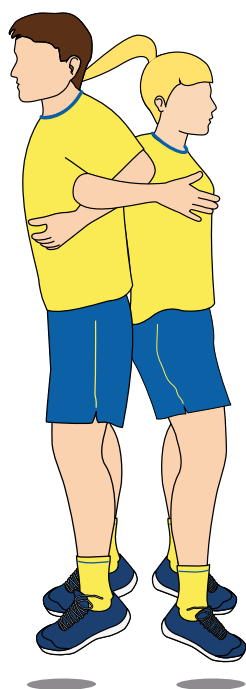
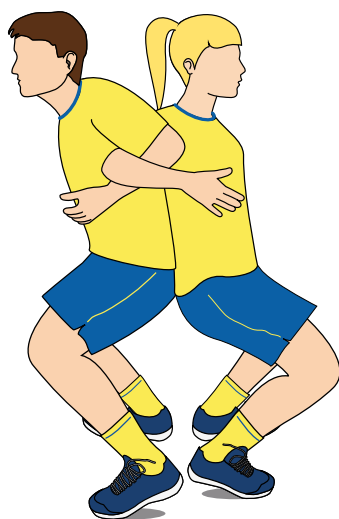
Barnen turas om att göra knäböj.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt i
atletisk hållning

Se till att barnen matchar
varandra storleksmässigt

Dubbel kosack



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 14 Grundstyrka i lekform

Ytterligare moment

- 3 Parövning
- 11 Intervaller i lekform
- 13 Intervaller 10/20

Mål med övningen

Öka styrkan i benmuskulaturen. Utveckla balans och koordination.

Förklaring

Barnen jobbar i par utspridda i salen. Barnen håller varandra i armarna vända med ryggen mot varandra och gör små hopp. Arbetstiden är 10-40 sek.

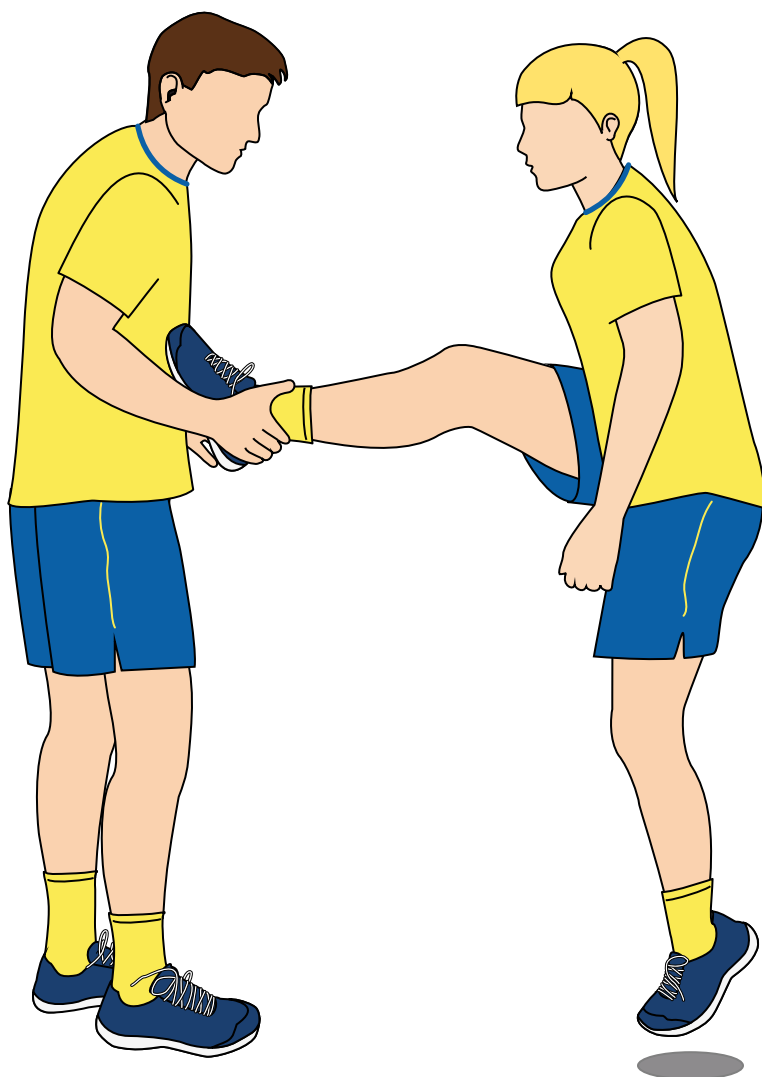
Variation: Variera djupet på hoppet.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt i
atletisk hållning

Se till att barnen matchar
varandra storleksmässigt

Ettbenshopp



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 14 Grundstyrka i lekform
- 15 Skadeförebyggande styrka

Ytterligare moment

- 3 Parövning
- 11 Intervaller i lekform
- 13 Intervaller 10/20

Mål med övningen

Öka styrkan i benmuskulaturen. Utveckla balans och koordination.

Förklaring

En av utövarna håller i ett av den andra utövarens ben och styr runt i salen. Den styrda utövaren hoppar på det andra benet. Arbetstiden är 10-40 sek.

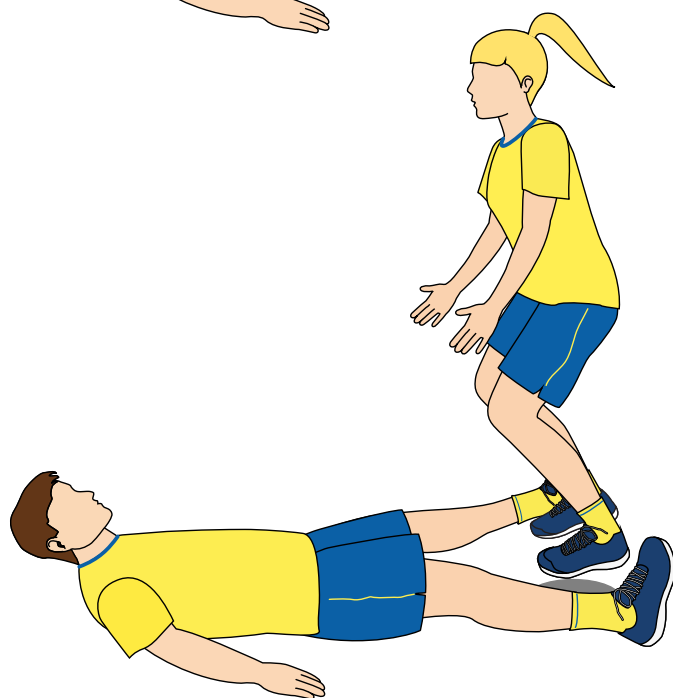
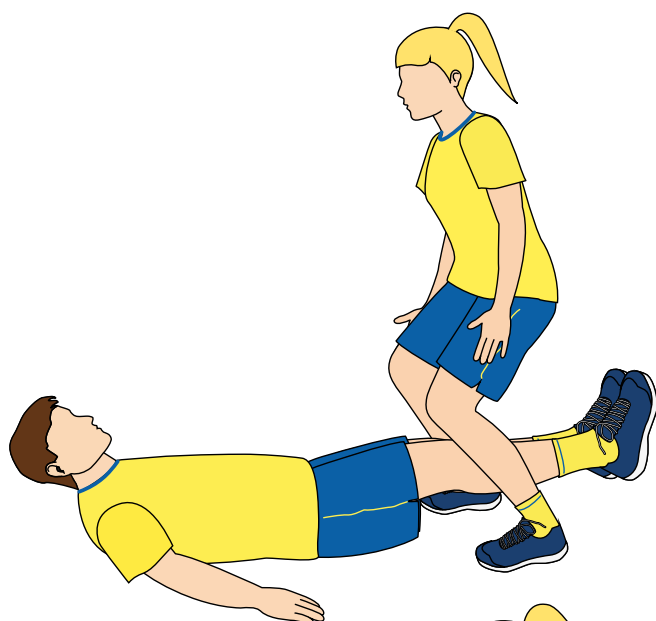
Variation: Byt ben efter halva tiden.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning

Landa efter varje hopp på framsidan av fötterna

Fothopp och pendling



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 6 Rytm
- 14 Grundstyrka i lekform
- 15 Prehab- Skadeförebyggande

Ytterligare moment

- 3 Parövning
- 11 Intervaller i lekform
- 13 Intervaller 10/20

Mål med övningen

Öka styrkan i benmuskulaturen. Utveckla balans och koordination.

Förklaring

Barnen jobbar i par utspridda i salen.

Ett av barnen ligger på rygg och saxar med benen lite ovanför marken. Det andra barnet hoppar så att det landar en gång utanför och den andra gången mellan benen på det liggande barnet.

Arbetstiden är 10-40 sek.

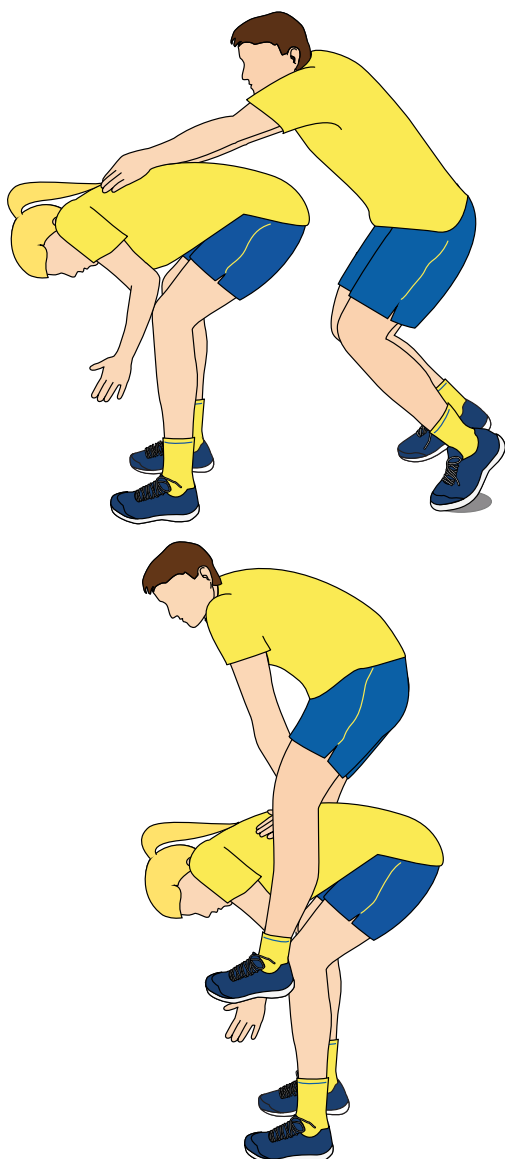
Variation: Det ena barnet rör benen fram och tillbaka i sidled medan det andra barnet hoppar över benen.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning

Landa efter varje hopp på framsidan av fötterna

Hoppa bock



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 14 Grundstyrka i lekform

Ytterligare moment

- 3 Parövning
- 11 Intervaller i lekform
- 13 Intervaller 10/20

Mål med övningen

Öka styrkan i ben- och bålmskulaturen.
Utveckla balans och koordination.

Förklaring

Barnen jobbar i par utspridda i salen.
Barnen hoppar bock över varandra och rör sig
på det sättet runt om i salen.
Arbetstiden är 10-40 sek.

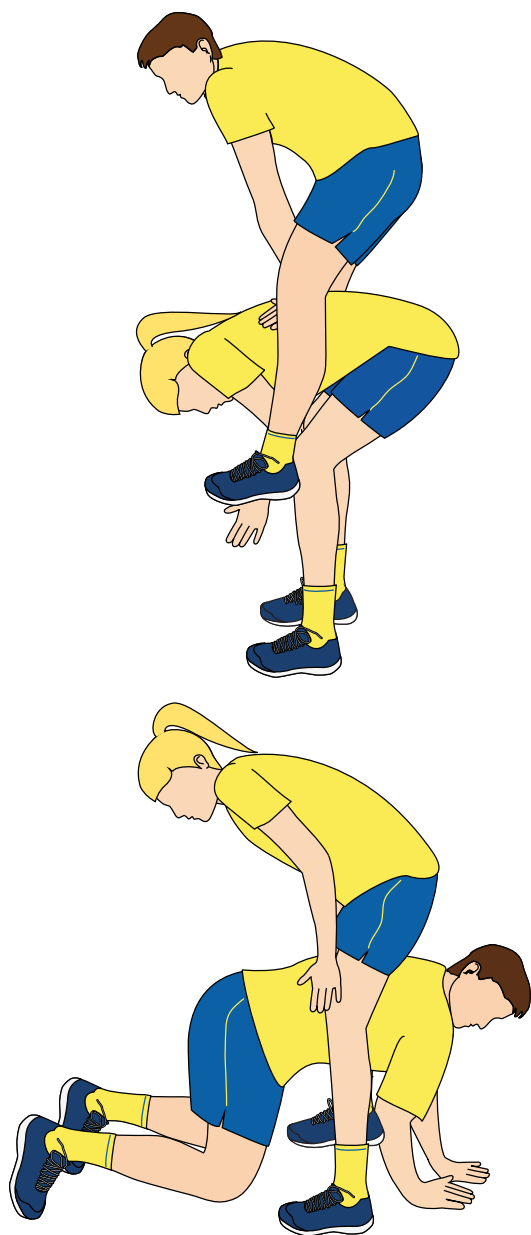
Variation: Barnen är indelade i grupper och
står led, den siste i ledet hoppar över alla.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Mjuk landning på framsidan
av fötterna

Anpassa höjden på hindret utifrån
barnens förutsättningar

Hoppa bock och krypa under



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 14 Grundstyrka i lekform

Ytterligare moment

- 3 Parövning
- 11 Intervaller i lekform
- 13 Intervaller 10/20

Mål med övningen

Öka styrkan i ben- och bålmuskulaturen.
Utveckla balans och koordination.

Förklaring

Barnen jobbar i par utspridda i salen.
Barnen hoppar bock över varandra och direkt efter hoppet vänder sig de om och kryper mellan benen på den andre.
Arbetstiden är 20-40 sek.

Variation: Flera barn på led, det siste i leden växelvis hoppar över och kryper under de barnen framför sig.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Mjuk landning på framsidan
av fötterna

Anpassa höjden på hindret utifrån
barnens förutsättningar

Hundpromenad

Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 14 Grundstyrka i lekform

Ytterligare moment

- 3 Parövning
- 11 Intervaller i lekform
- 13 Intervaller 10/20

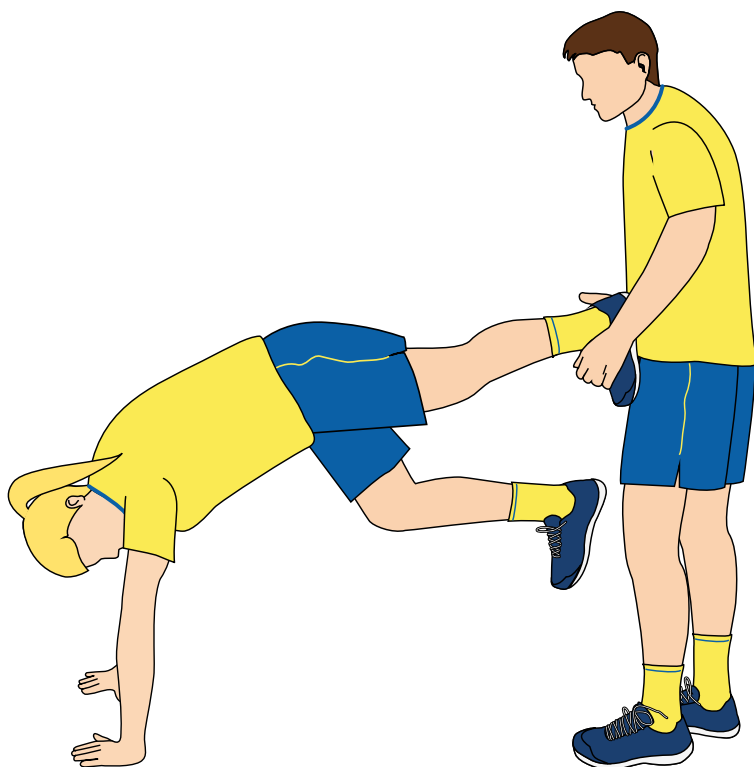
Mål med övningen

Öka styrkan i axlar och bålmskulaturen.
Utveckla balans och koordination.

Förklaring

Barnen jobbar i par utspridda i salen.
Ett av barnen håller det andre i benet och styr
runt i salen. Det andra barnet går på händerna
och hoppar på ett ben.
Arbetstiden är 20-40 sek.

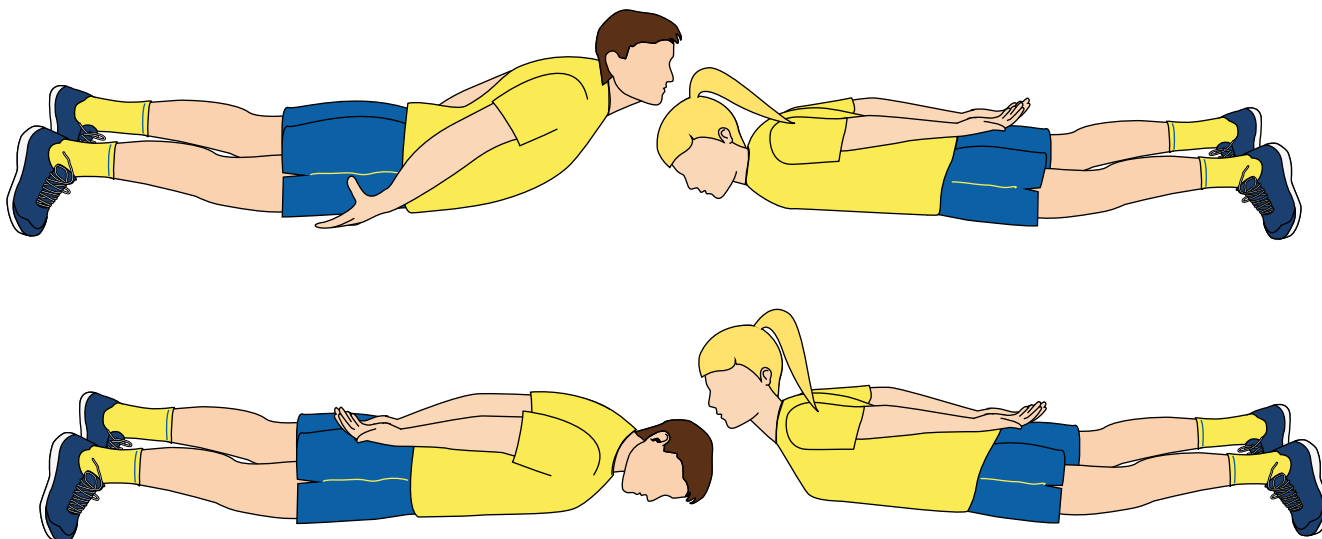
Variation: Byt ben efter halva tiden.



Att tänka på/ Egna anteckningar

Styr rörelserna i olika riktningar

Huvudcirklar



Huvud- moment

14 Grundstyrka i lekform

Ytterligare moment

3 Parövning
11 Intervaller i lekform
13 Intervaller 10/20

Mål med övningen

Öka styrkan i bålmskulaturen och ryggen.

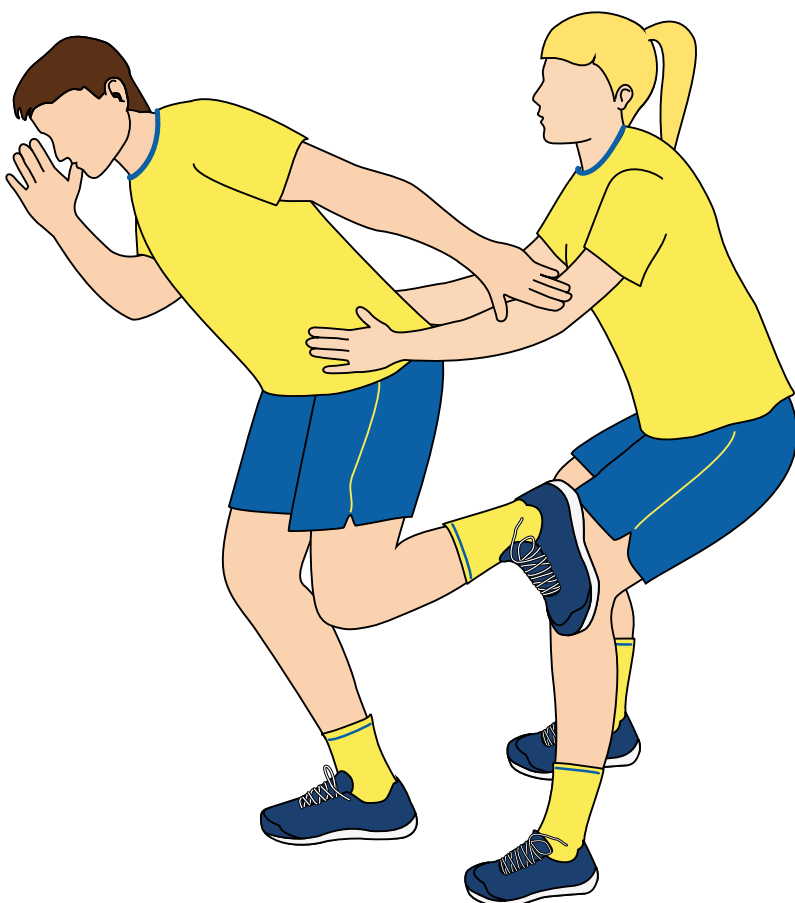
Förklaring

Barnen jobbar i par utspridda i salen.
Barnen ligger på magen vända mot varandra med överkroppen i luften och gör cirklar med huvuden.
Arbetstiden är 10-40 sek.
Variation: Byt riktning efter halva tiden.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen utsträckt i atletisk hållning med huvudet rakt. (böj inte huvudet bakåt).

Bromsande löpning



Huvud- moment

- 3 Parövningar
- 11 Intervaller i lekform
- 14 Styrka i lekform

Ytterligare moment

- 13 Intervaller 10/20

Mål med övningen

Öka styrkan i benmuskulaturen

Förklaring

Markera en sträcka på 10-15 m.

Barnen jobbar i par.

Ett av barnen springer längs en given sträcka medan det andra barnet håller kompisen runt midjan och bromsar. Efter varje sträcka byter barnen plats med varandra.

Upprepa två gånger.

Variation: Kan anordnas som stafett.

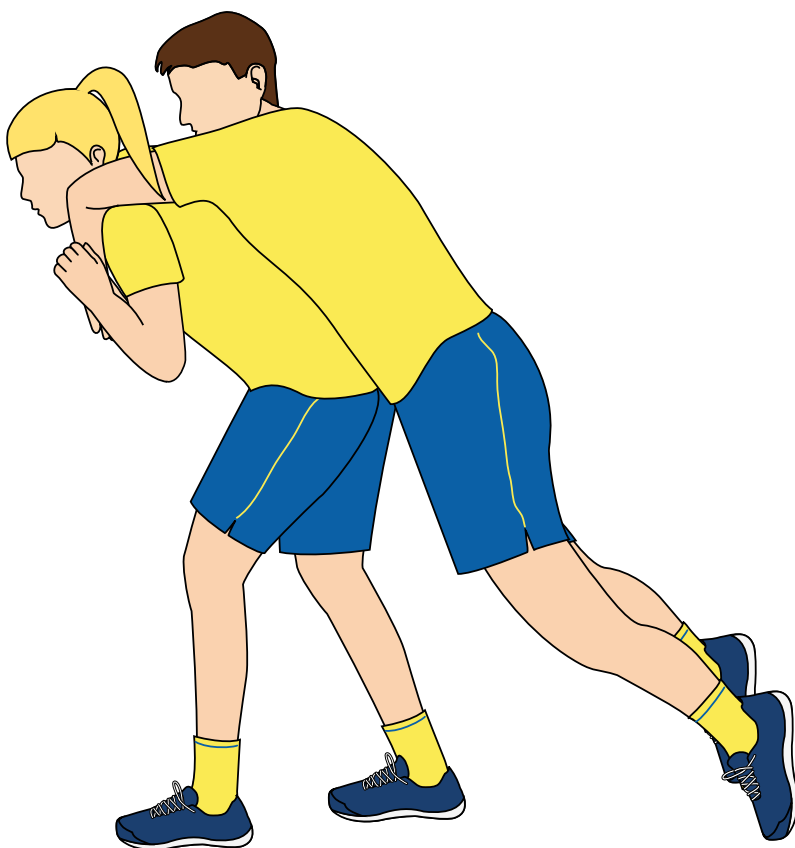
Att tänka på/ Egna anteckningar

Se till att barnen matchar varandra storleksmässigt

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning

Använd armarna vid löpning

Sandsäcken



Huvud- moment

- 3 Parövningar
- 11 Intervaller i lekform
- 14 Styrka i lekform

Ytterligare moment

- 13 Intervaller 10/20

Mål med övningen

Öka styrkan i benmuskulaturen.

Förklaring

Markera en sträcka på 10-15 m.

Barnen jobbar i par.

Ett av barnen går längs en given sträcka med det andra barnet hängande över ryggen. Efter varje sträcka byter barnen plats med varandra. Upprepa två gånger.

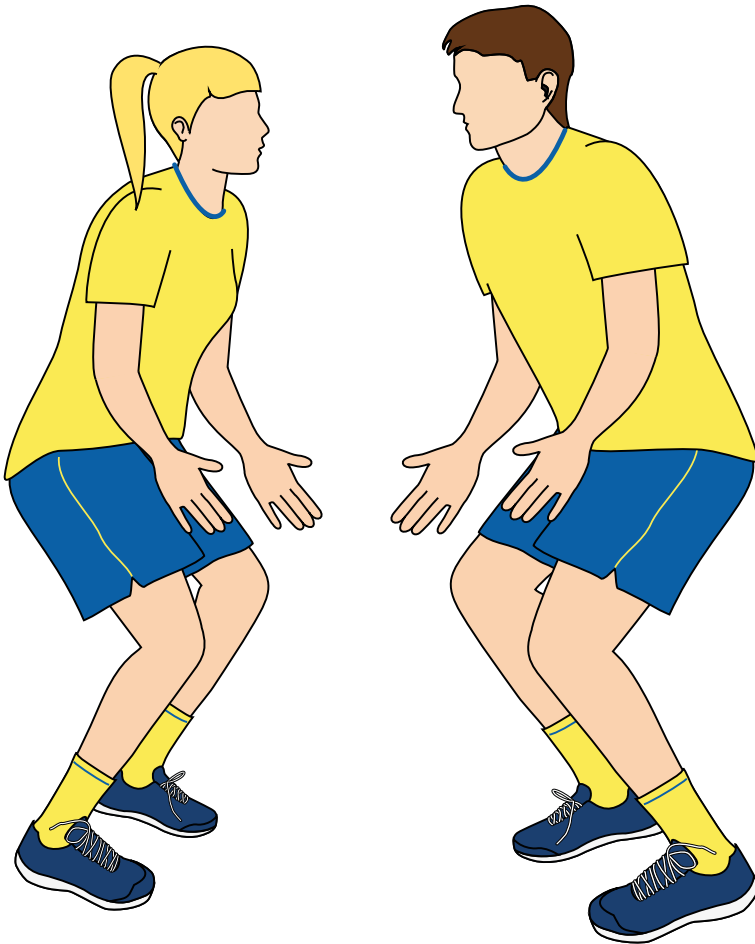
Variation: Kan anordnas som stafett.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Se till att barnen matchar varandra storleksmässigt

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning

Spegelbilden



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 14 Grundstyrka i lekform
- 16 Komplex reaktionssnabbhet

Ytterligare moment

- 3 Parövningar
- 11 Intervaller i lekform

Mål med övningen

Öka reaktionsförmåga och kroppskontroll vid komplexa situationer.

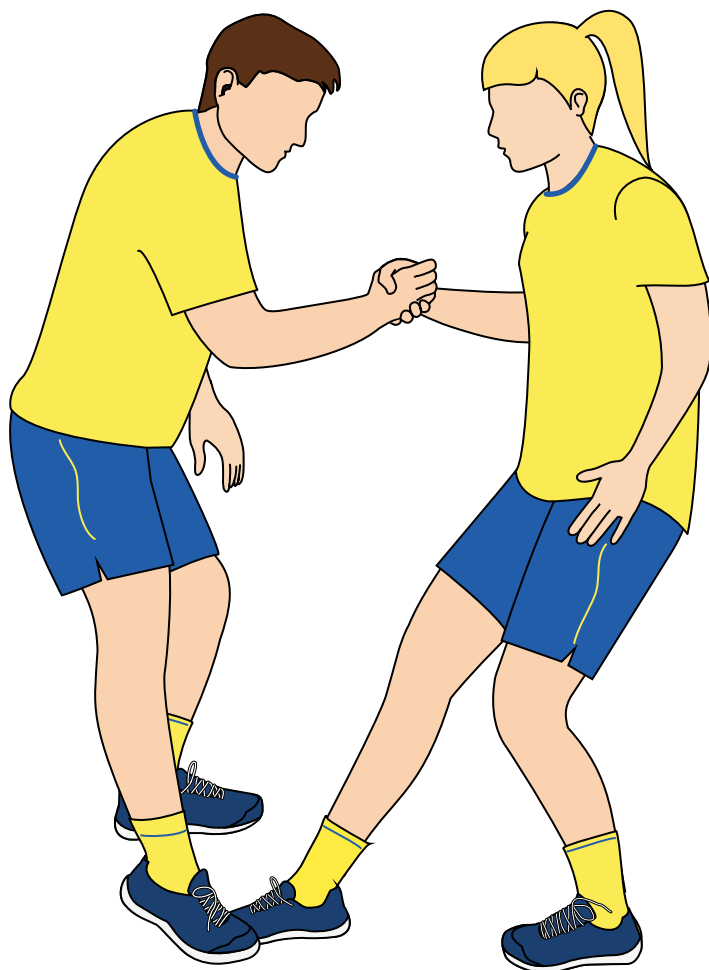
Förklaring

Barnen jobbar i par utspridda i salen.
Ett av barnen är ledare och rör sig i olika riktningar medan det andra barnet försöker härma rörelser som en spegelbild.
Arbeta i intervaller 30-60 sek.
Efter varje intervall byter barnen roller.
Variation: En ledare som flera följer som spegelbild.
Byt kompis efter varje rollbyte.

Att tänka på/ Egna anteckningar

- Håll kroppen upprätt i atletisk hållning
- Jobba på främre delen av fötterna
- Håll avstånd till andra barn

Stämpla foten



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 14 Grundstyrka i lekform
- 16 Komplex reaktionssnabbhet

Ytterligare moment

- 3 Parövningar
- 11 Intervaller i lekform

Mål med övningen

Öka reaktionsförmåga och kroppskontroll vid komplexa situationer.

Förklaring

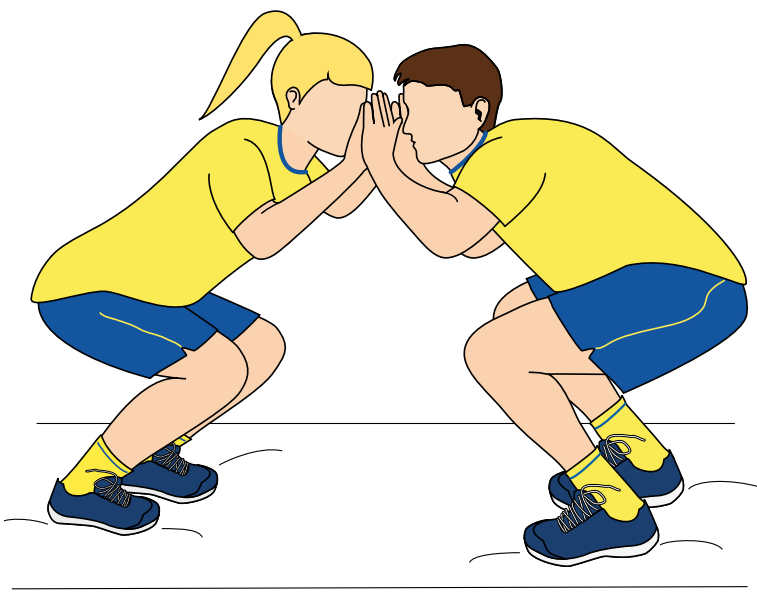
Barnen jobbar i par utspridda i salen. Barnen håller varandra i höger eller vänster hand och försöker "stämpla" varandras fötter. Arbeta i intervaller 30-60 sek.

Variation: Byt kompis efter varje intervall.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Tänk på att "stämpla" foten ska vara lätt markering, inte trampa på varandra

Sumobrottning



Huvud- moment

2 Komplex koordination och balans
14 Grundstyrkan i lekform

Ytterligare moment

3 Parövningar
11 Intervaller i lekform

Mål med övningen

Öka styrkan i ben och bål. Utveckla balans och koordination.

Förklaring

Barnen jobbar i par utspridda i salen, med en låg hållning.

Barnen håller varandra i händerna och försöker pressa motståndaren bakåt antingen över en viss linje eller inom en given yta.

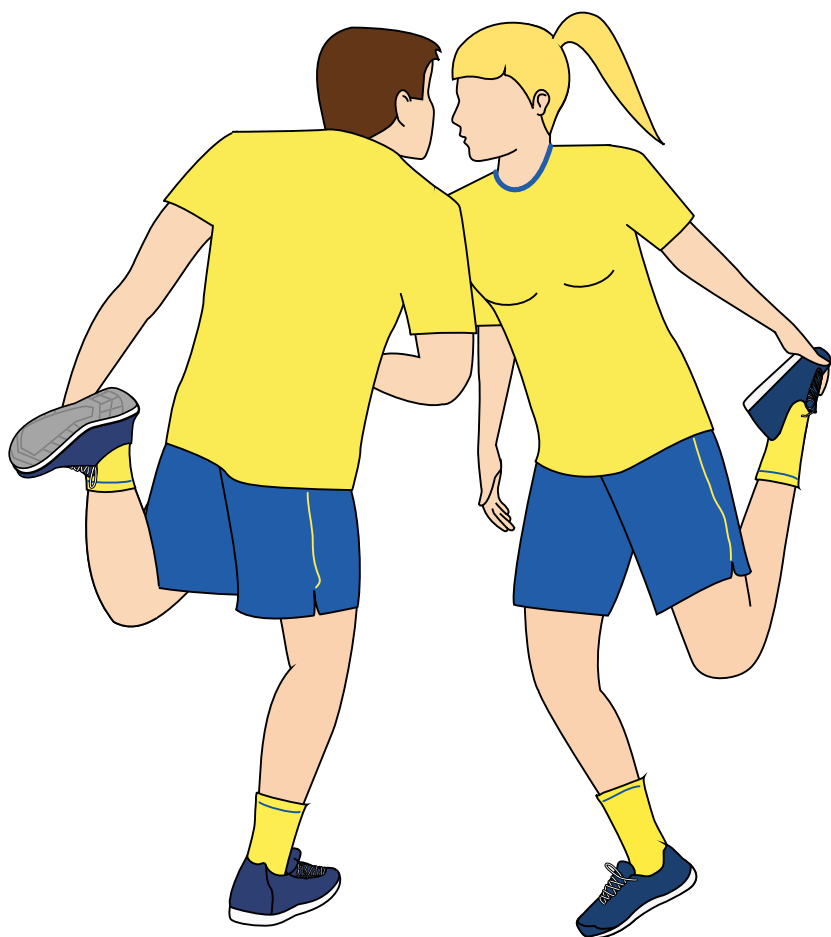
Arbetstiden är 30-60 sek.

Variation: Använd tjock matta som extra belastning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt,
atletisk hållning

Tuppfäktning



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 14 Grundstyrkan i lekform
- 15 Prehab- Skadeförebyggande

Ytterligare moment

- 3 Parövningar
- 11 Intervaller i lekform

Mål med övningen

Öka styrkan i ben- och bålmskulaturen.
Utveckla knästabilitet, koordination och balans.

Förklaring

Barnen jobbar i par utspridda i salen, hoppandes på ett ben samtidigt som de håller sitt andra ben böjd bakåt. Målet är att med axel eller bröst knuffa varandra ur balans.

Arbetstiden är 20-40 sek.

Växla ben efter varje intervall.

Variation: Byt kompis några gånger.

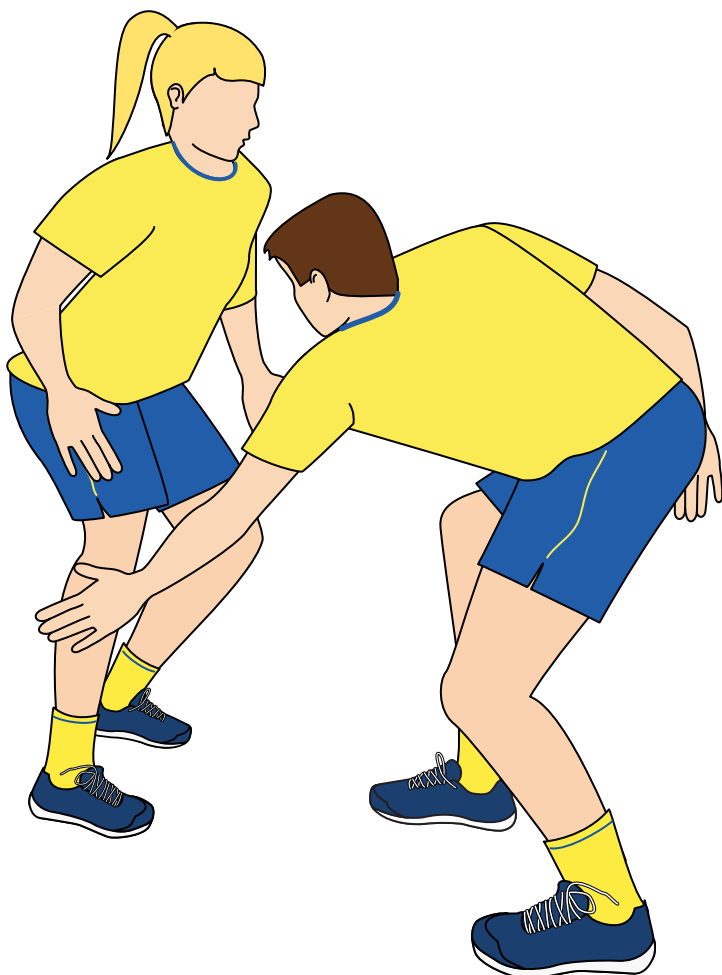
Att tänka på/ Egna anteckningar

Stabilisera bålen vid tacklingar

Håll kroppen upprätt

Pöngtera lagom hårda knuffar

Vadslagning



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 14 Grundstyrkan i lekform
- 15 Prehab- Skadeförebyggande
- 16 Komplex reaktionssnabbhet

Ytterligare moment

- 3 Parövningar
- 11 Intervaller i lekform

Mål med övningen

Öka reaktionsförmåga och kroppskontroll vid komplexa situationer.

Förklaring

Barnen jobbar i par utspridda i salen och försöker klappa varandra på vaderna
Arbetstiden är 30-60 sek.

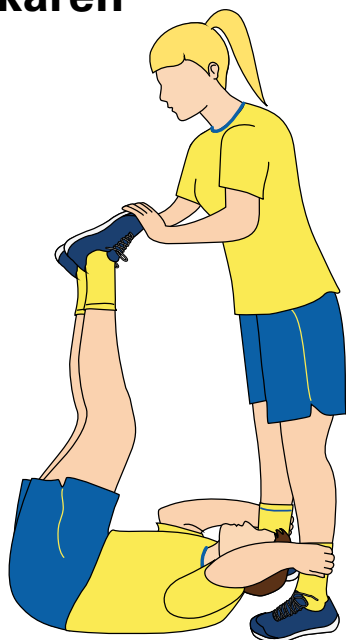
Variation: Byt kompis efter varje intervall.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt

Klappa varandra på vaden försiktigt
som en markering

Vindrutetorkaren



Huvud- moment

14 Grundstyrka i lekform

Ytterligare moment

3 Parövning

11 Intervaller i lekform

Mål med övningen

Öka styrkan i bål- och höftböjarmuskulaturen.

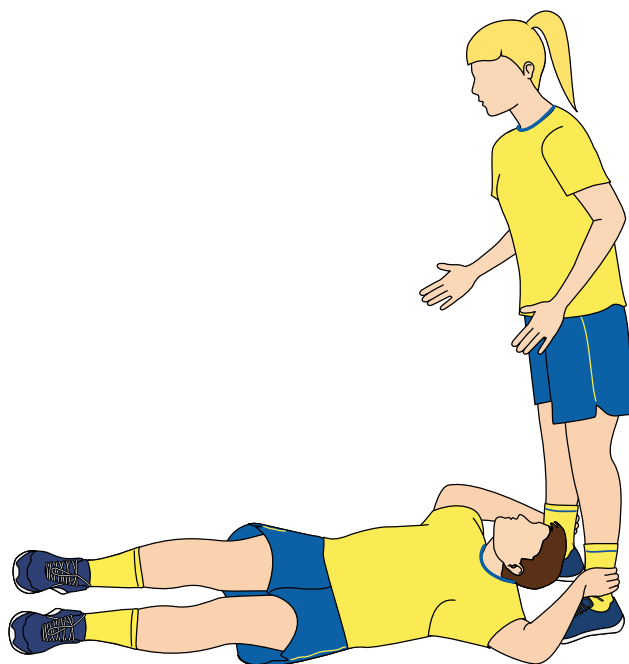
Förklaring

Barnen jobbar i par.

Ett av barnen ligger på golvet med benen utsträckta. Det andra barnet tar tag i fötterna och slänger de växelvis framåt och åt sidan. Arbetstiden är 20-40 sek.

Efter varje intervall byter barnen plats med varandra.

Variation: Genom att böja/sträcka på benen kan belastningen anpassas till egna förutsättningar.



Att tänka på/ Egna anteckningar

Bromsa mjukt innan fötterna når marken och försök att komma tillbaka till utgångsläget så fort som möjligt

Släng inte fötterna för hårt utan anpassa efter den andres förmåga

Bolljakt (bollinnehav)

Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 5 Se spelet övningar
- 11 Intervaller i spelform
- 16 Komplex reaktionssnabbhet

Ytterligare moment

- 3 Parövningar

Mål med övningen

Öka förmågan att hantera "en mot en" situationer på plan.

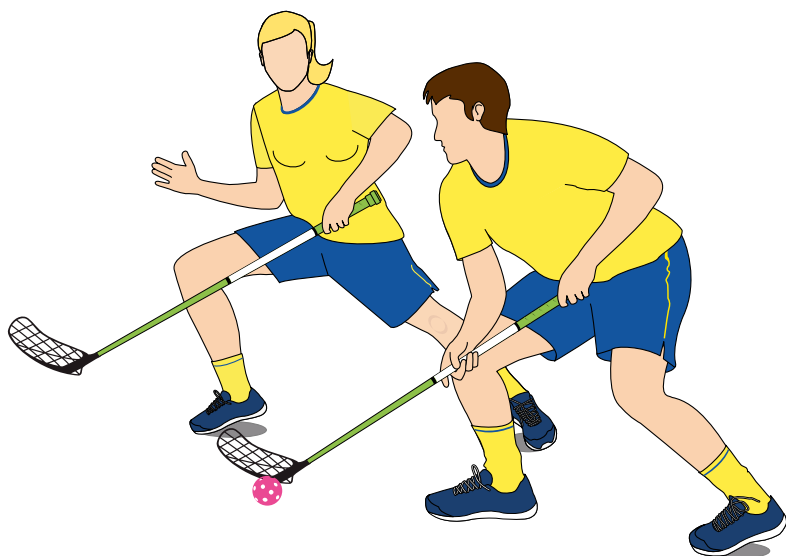
Förklaring

Barnen jobbar med klubba och boll i par utspridda i salen.

Målet är att försöka under given tid (t.ex. 30 sek) behålla bollen så mycket som möjligt. Så fort bollen förlorats ska den försöka tas tillbaka den.

Arbetstiden är 30-60 sek.

Variation: Öka antalet barn per boll till tre.

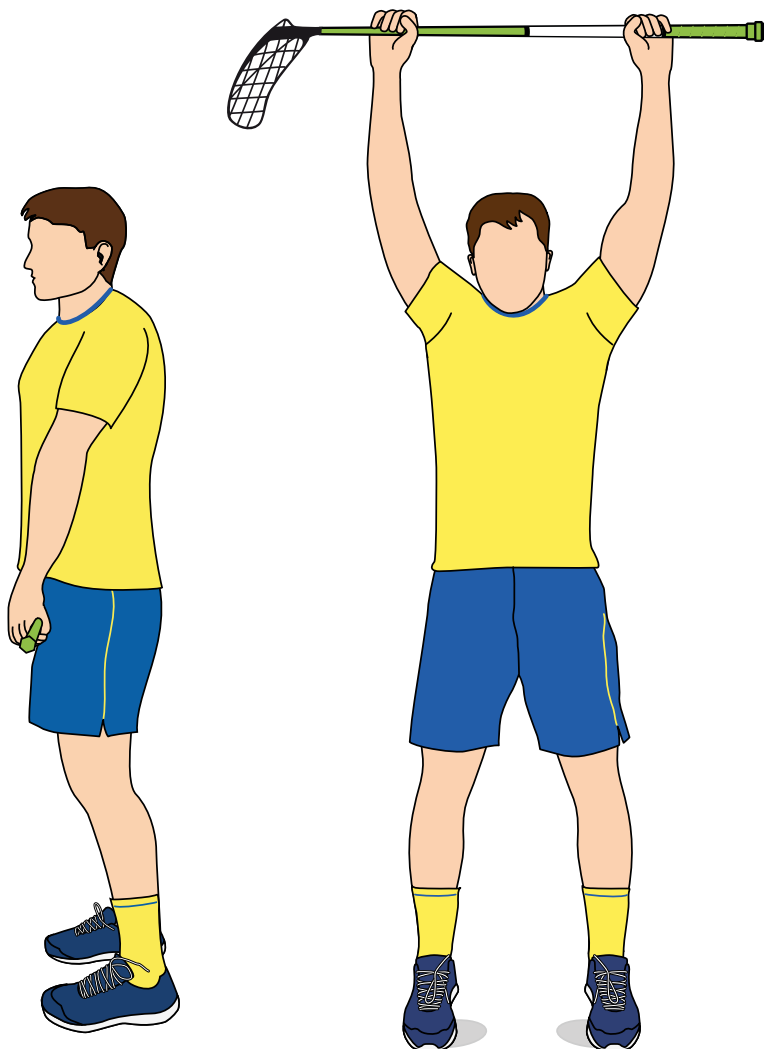


Att tänka på/ Egna anteckningar

Se till att inte krocka med andra par

Håll kroppen upprätt i grundposition under övningen

"Tyngdlyftaren 1"



Huvudmoment

- 2 Komplex koordination och balans
- 4 Lyftteknik
- 10 Komplex rörlighet

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Utveckla rörlighet, lyftteknik, balans och kroppsuppfattning.

Förklaring

Använd en yta på ca 10x10m.

Barnen jobbar på plats med en pinne eller innebandyklubba.

Håll klubban hängande framför kroppen. Barnen ska ha atletisk hållning (långa och stolta) med axelbred fotsättning och bra balans. Nig så långt det går med hämlarna i backen och håll ryggen rak utan att luta framåt. Klubban/pinnen ska glida längs kroppen. Dra den sen upp längs kroppen till raka armar ovanför huvudet. Håll balansen upp på tå med tryck under stortå.

Upprepa 10 gånger.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Ha atletisk hållning under övningen
Huvudet rakt med blicken rakt fram
Fötterna i axelbredd

"Tyngdlyftaren 2"

Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 4 Lyftteknik
- 10 Komplex rörlighet

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Utveckla rörlighet, lyftteknik, balans och kroppsuppfattning.

Förklaring

Använd en yta på ca 10x10m.

Barnen jobbar på plats med en pinne eller innebandyklubba.

Övningen fortsätter där övningen "Tyngdlyftaren 1" slutade).

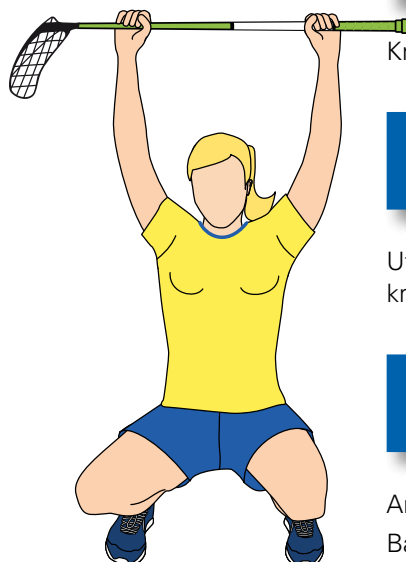
Gå ner från tårna till hälarna i golvet.

Sitt ner på en osynlig stol med pinnen kvar på raka armar ovanför huvudet utan att böja ryggen.

Håll kvar i bottenläget tre sek.

Därefter uppresning tillbaka till "tåstående" med tryck under stortå.

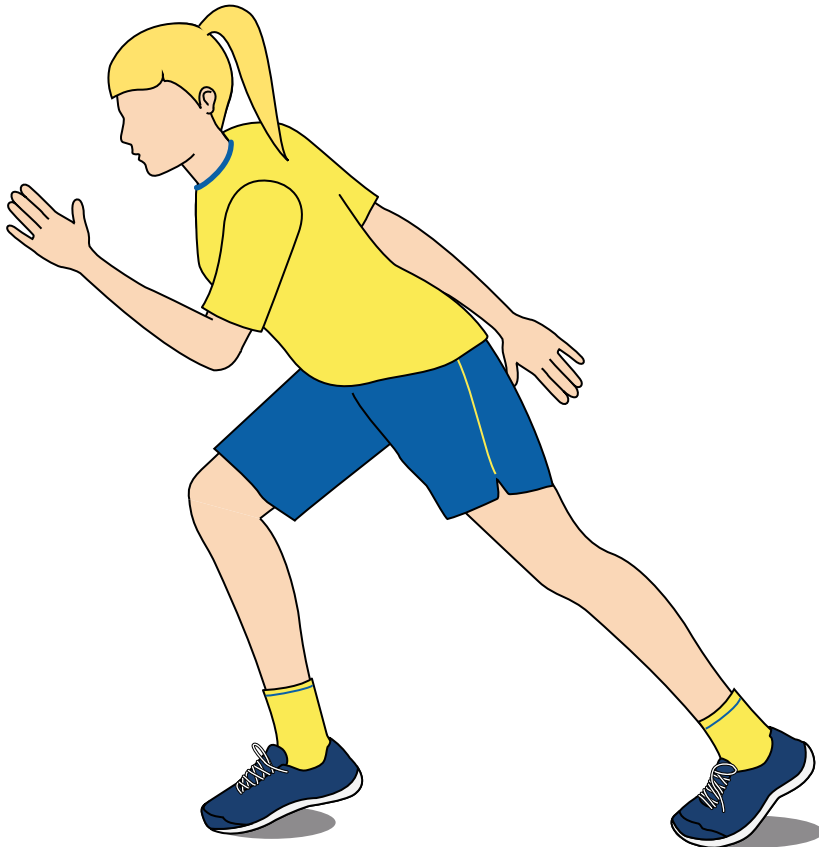
Upprepa fem gånger.



Att tänka på/ Egna anteckningar

Ha atletisk hållning under övningen
Huvudet rakt med blicken rakt fram
Fötterna i axelbredd

Acceleration



Huvudmoment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 18 Acceleration
- 19 Frekvenssnabbhet

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Öka förmågan att accelerera från stillastående.

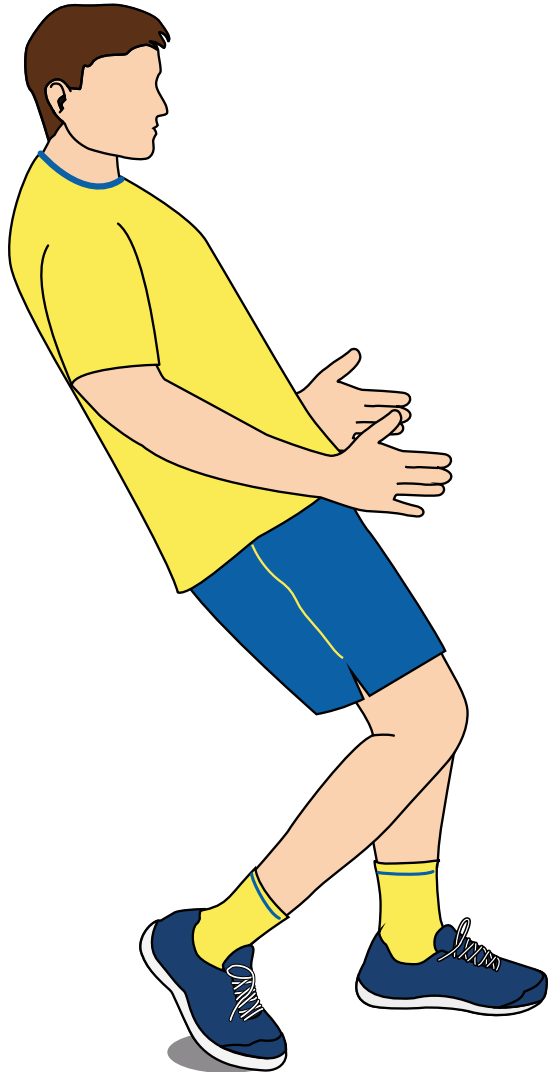
Förklaring

Markera en sträcka på 10-15 meter.
Barnen rör sig över sträckan genom att snabbt accelerera från stillastående.
Upprepa 5-10 gånger.

Att tänka på/ Egna anteckningar

- Luta kroppen framåt vid starten
- Börja accelerationen med korta steg
- Använd armar
- Jobba på främre delen av fötterna

Inbromsning



Huvudmoment

- 1 Löp- och hoppkoordination
- 2 Komplex koordination och balans
- 18 Acceleration

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Öka förmågan att bromsa inför riktningförändringar.

Förklaring

Övningen är avslutning på övningen Acceleration. Efter att ha kommit upp i maxfart sänker barnen farten genom att luta sig bakåt och skjuta höfterna framåt samtidigt som de bromsar med benen.

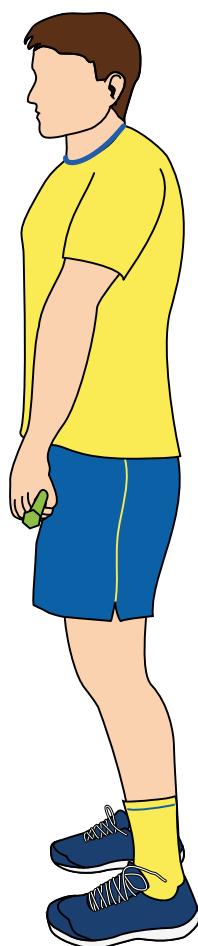
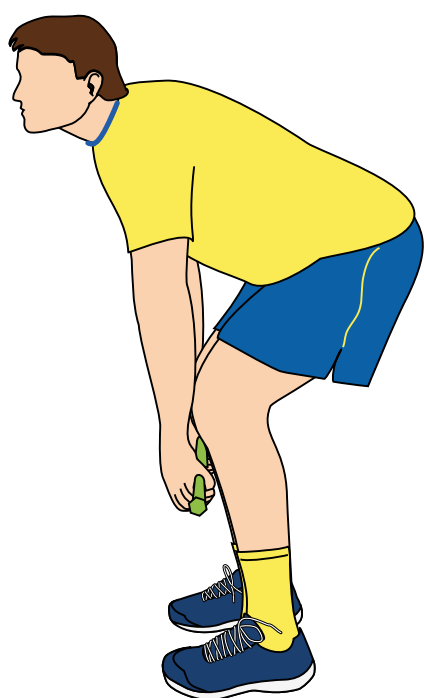
På så sätt hålls kroppen rak och bromskraften riktas mot marken.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Luta kroppen bakåt och skjut höfterna framåt

Använd armarna på ett naturligt sätt

Marklyft



Huvudmoment

4 Lyftteknik
15 Prehab- Skadeförebyggande

Ytterligare moment

Mål med övningen

Teknikinläring för att förebygga skador vid tyngre lyft på röd nivå.

Förklaring

Barnen jobbar på plats med en pinne eller innebandyklubba.

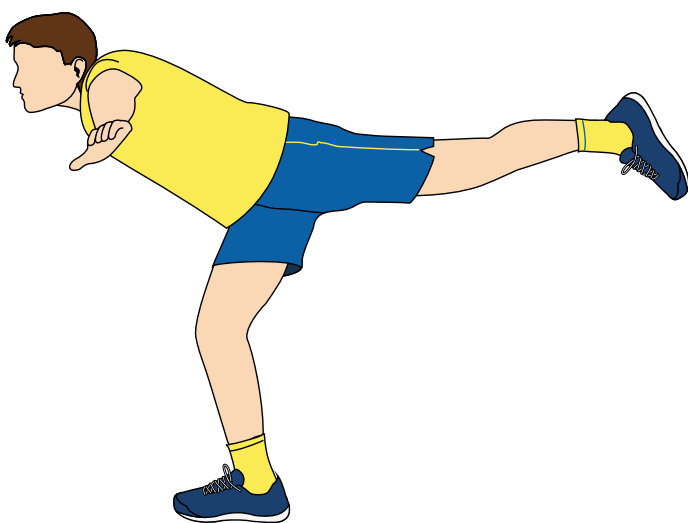
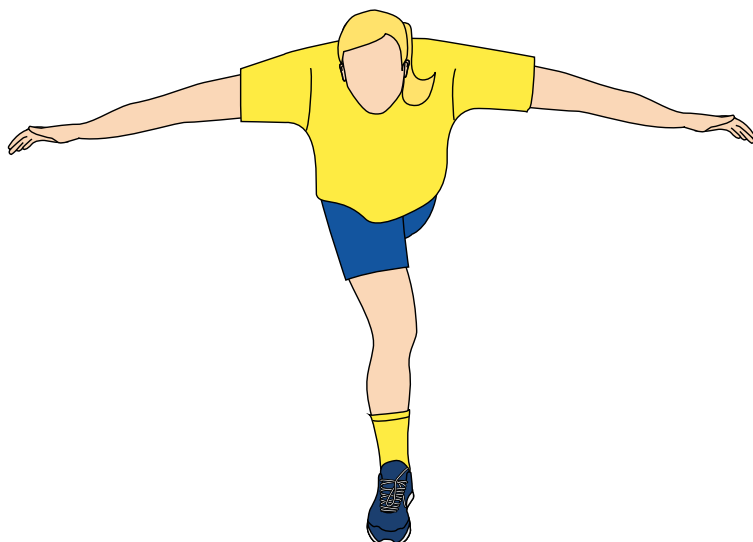
Håll klubban hängande framför kroppen. Barnen ska ha atletisk hållning (långa och stolta) med axelbred fotsättning och bra balans. Sänk klubban ner mot marken genom att luta kroppen framåt och böja på knäna lite samtidigt som ryggen hålls rak. Lyft upp klubban genom att sträcka på benen och ryggen.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll ryggen rak i atletisk hållning under hela övningen

Titta framåt

Draken



Huvudmoment

- 2 Komplex koordination och balans
- 10 Komplex rörlighet
- 15 Prehab- Skadeförebyggande

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Öka balans och komplex rörlighet i ryggen och baksidan av lår.

Förklaring

Barnen står på ett ben med armarna utsträckta åt sidan. Från startpositionen lutar sig barnen långsamt framåt så långt det går. Håller positionen i några sekunder och reser sig upp igen.

Upprepa 10 gånger på varje ben.

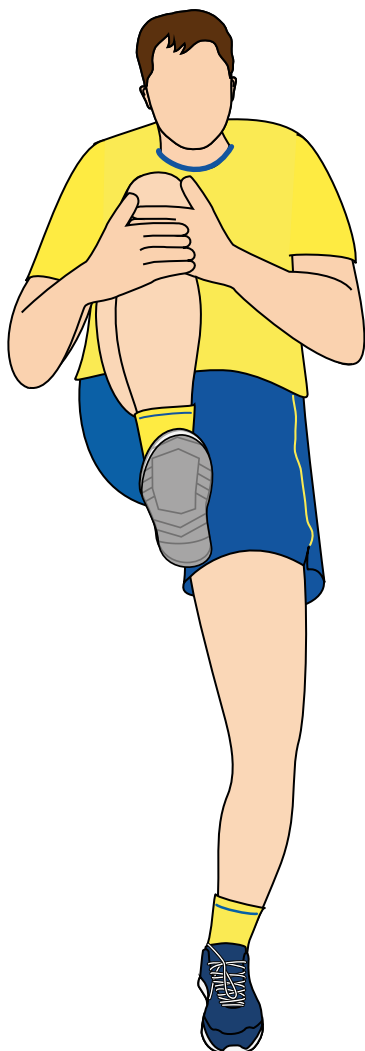
Variation: Håll armarna utsträckta ovanför huvudet.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen rak

Höfterna ska vara parallellt med marken utan vridning

Dynamisk stretch höga knä



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 10 Komplex rörlighet
- 15 Prehab- Skadeförebyggande

Ytterligare moment

Mål med övningen

Öka rörlighet i höftpartiet och ländryggen.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

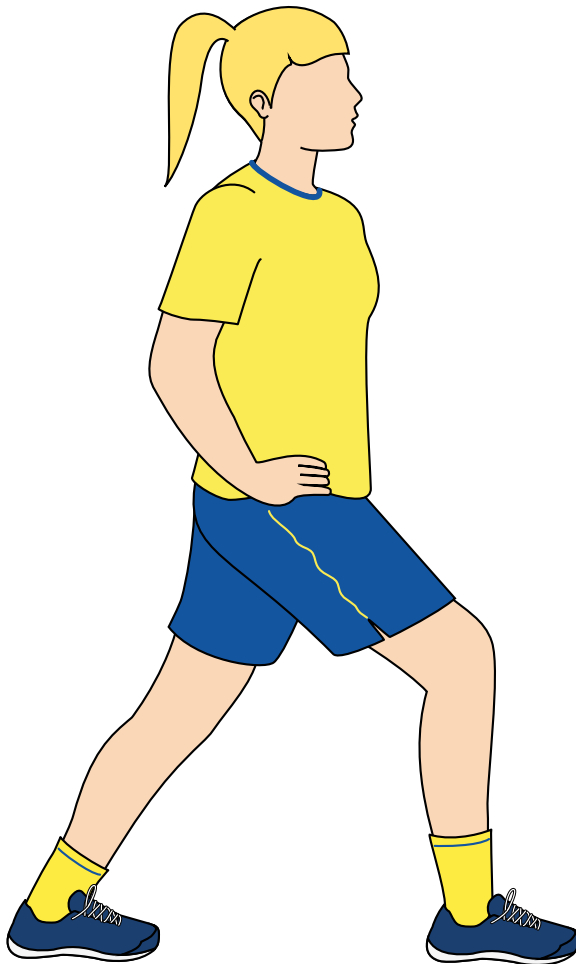
Barnen rör sig långsamt framåt med små steg. Vid varje steg lyfter de knät mot bröstet, tar tag i det med händerna och trycker upp det mot bröstet ytterligare.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning

Jobba på främre delen av fötterna

Dynamisk vadstretch



Huvud- moment

8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

Mål med övningen

Öka rörlighet i vadmuskulaturen och fotleden.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Storlek på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen rör sig längs sträckan med långa långsamma steg. Framre foten sätts i marken med hälen först och benet sträckt. Sänk sedan höften medan det bakre benet hålls utsträckt med hela foten kvar på marken. Armarna hålls på höfterna.

Upprepa två gånger.

Variation: Kan göras på plats med växlande steg.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll ryggen rak

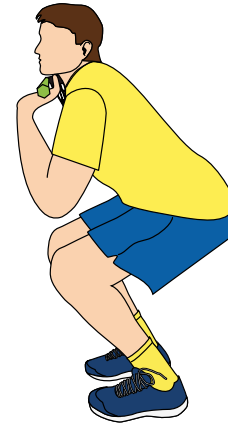
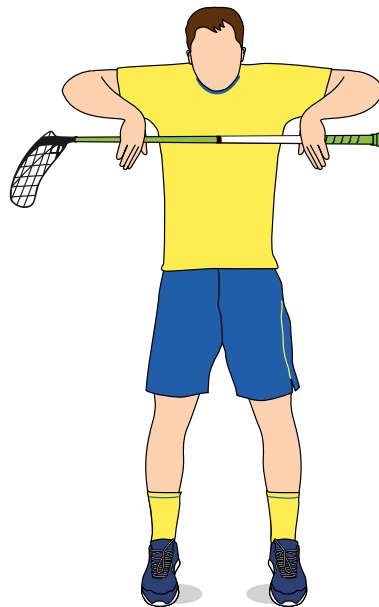
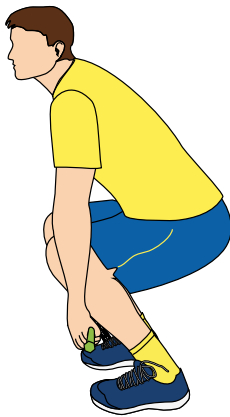
Vrid inte kroppen

Blicken rakt fram hela tiden

Hitta bra balans

Gå långsamt

Frivändning



Huvud- moment

- 2 Komplex koordination och balans
- 4 Lyftteknik
- 15 Prehab- Skadeförebyggande

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Teknikinläring för att förebygga skador vid tyngre lyft på röd nivå.

Förklaring

Håll klubban hängande framför kroppen. Barnen ska ha atletisk hållning (långa och stolta) med axelbred fotsättning och bra balans. Nig så långt det går med hälarna i backen och med rak rygg utan att luta framåt. Klubban/pinnen ska glida längs kroppen. Vid axelhöjd sänk armbågarna ner så att klubban bli vilande i händerna. Armarna ska vara böjda. Böj samtidigt på knäna.

Sträck ut kroppen till stående position.

Att tänka på/ Egna anteckningar

- Ha atletisk hållning under övningen
- Huvudet rakt med blicken rakt fram
- Fötterna i axelbredd

Stöt

Huvud- moment

4 Lyftteknik
15 Prehab- Skadeförebyggande

Ytterligare moment

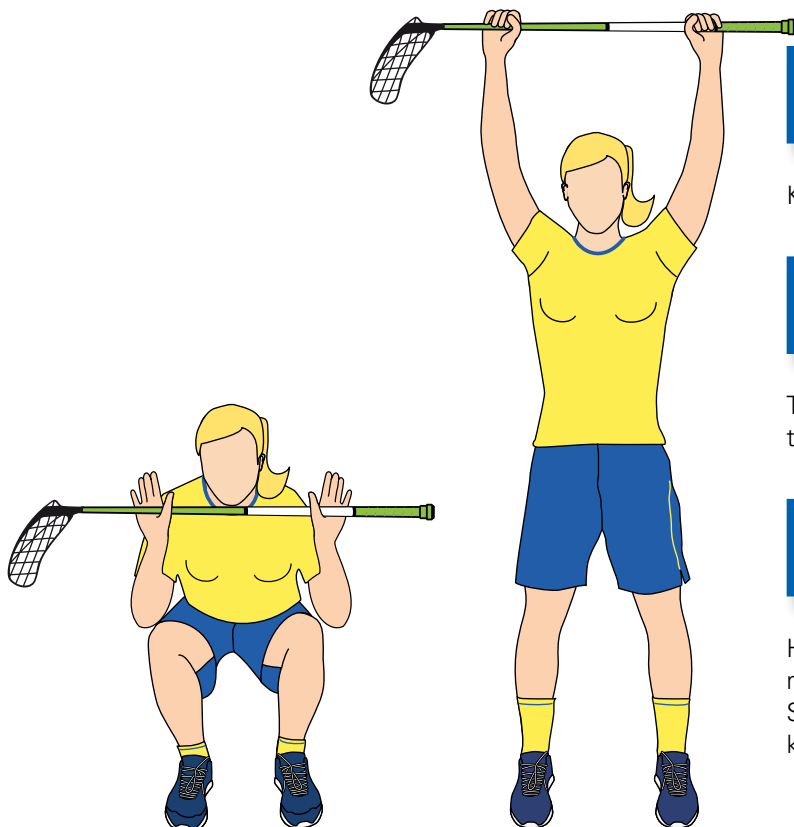
Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Teknikinläring för att förebygga skador vid tyngre lyft på röd nivå.

Förklaring

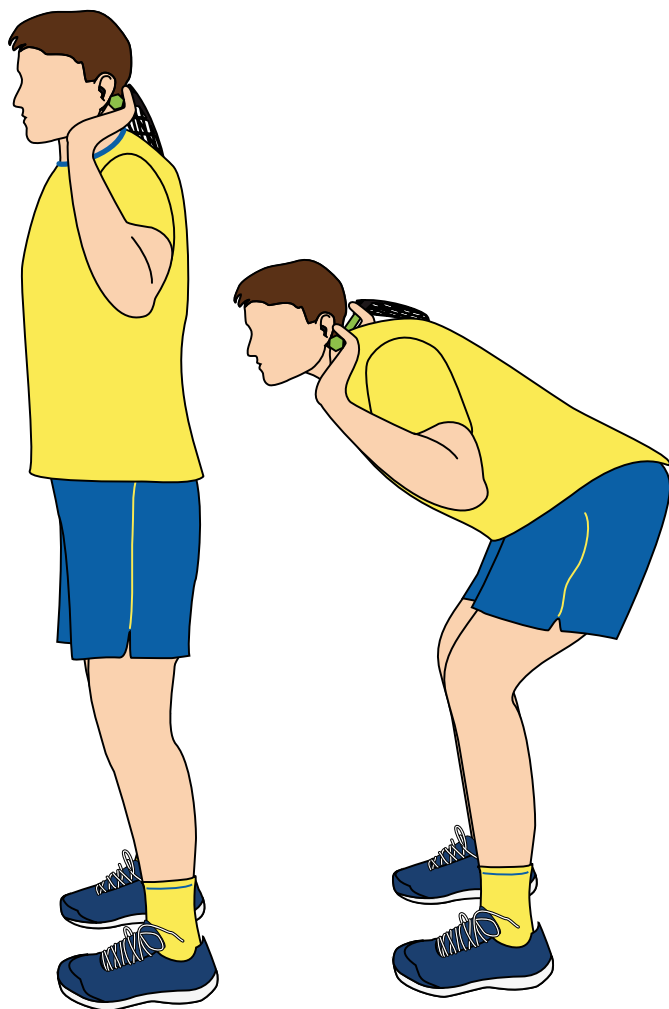
Håll klubban/pinnen vilande på axlarna med rak kropp i atletisk hållning. Böj knäna något. Sträck ut benen samtidigt som du pressar klubban upp till raka armar ovanför huvudet.



Att tänka på/ Egna anteckningar

Ha atletisk hållning under övningen
Huvudet rakt med blicken rakt fram
Fötterna i axelbredd

"Godmornings"



Huvud- moment

4 Lyftteknik
15 Prehab- Skadeförebyggande

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Teknikinläring för att förebygga skador vid tyngre lyft på röd nivå.

Förklaring

Håll klubban/pinnen vilande på axlarna med rak kropp i atletisk hållning. Böj knäna något och luta kroppen framåt samtidigt som du behåller ryggen rak. Res upp kroppen och sträck ut benen.

Att tänka på/ Egna anteckningar

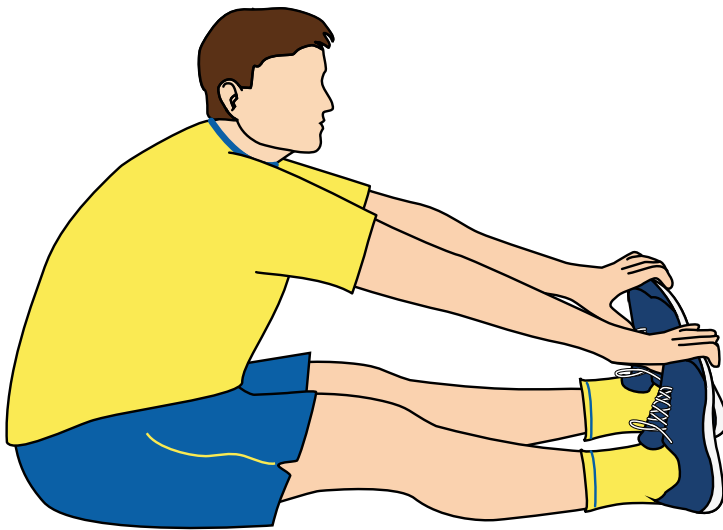
Ha atletisk hållning under övningen

Huvudet rakt med blicken rakt fram

När överkroppen lutar sig framåt rör sig rumpan samtidigt bakåt

Fötterna i axelbredd

Hamstringsstretch



Huvud- moment

9 Statisk rörlighet

Ytterligare moment

Mål med övningen

Öka rörligheten i baksidan av lår.

Förklaring

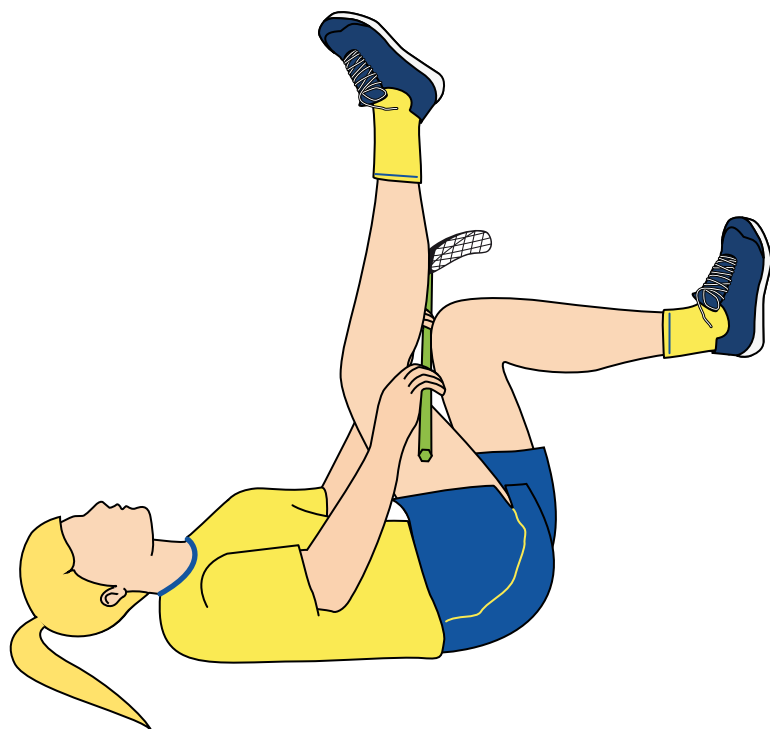
Försök att nå fötterna från sittande position på marken samtidigt som ryggen hålls rak. När barnen kommit så långt det går håller de positionen i 30 sek.

Upprepa tre gånger.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll ryggen rak under övningen

Hamstringsstretch med klubban



Huvud- moment

8 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

Mål med övningen

Öka rörligheten i baksidan av lår

Förklaring

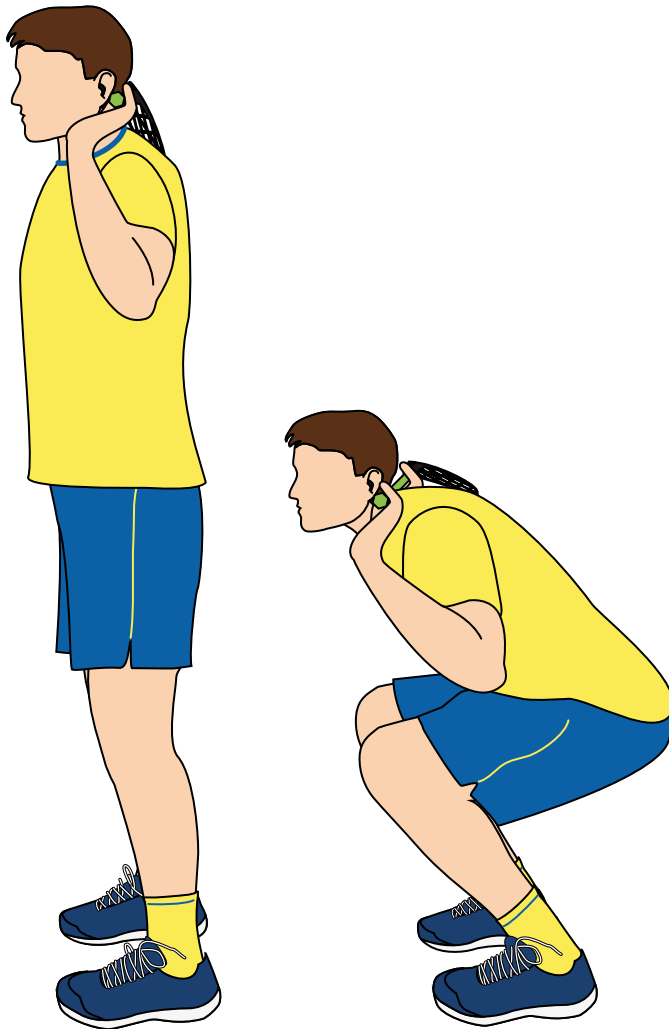
Ligg på rygg och lyft båda benen i luften böjda i 90 grader. Lagg klubban strax ovanför knävecket på det ena benet och dra benet med klubban mot bröstkorgen. Sträck ut benet långsamt så långt det går och börja om.

Upprepa 10 gånger växla sedan ben.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Dra upp benet mot bröstkorgen medan det är böjt i 90 grader innan benet sträcks ut.

Knäböj



Huvud- moment

4 Lyftteknik
15 Prehab- Skadeförebyggande

Ytterligare moment

Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Teknikinläring för att förebygga skador vid tyngre lyft på röd nivå.

Förklaring

Håll klubban/pinnen vilande på axlarna med rak kropp i atletisk hållning. Böj på knäna samtidigt som du behåller ryggen rak. Stanna när låren är parallella med marken. Sträck på benen.

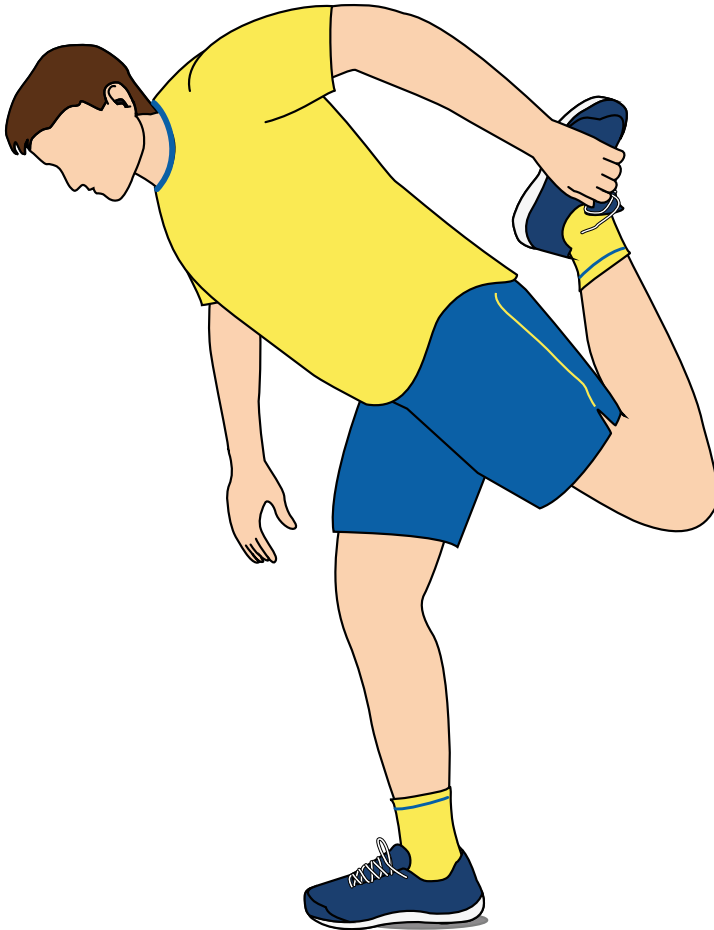
Att tänka på/ Egna anteckningar

Klubban ska röra sig upp och ner i en rak linje

Ryggen ska hållas rak under hela övningen

Hälarna ska vara på marken under hela övningen

Lårstretch



Huvud- moment

9 Statisk rörlighet

Ytterligare moment

Balans

Mål med övningen

Öka rörligheten i lårmuskulaturen.

Förklaring

Barnen jobbar på plats utspridda i salen.

Stående på ett ben tar barnet tag i vristen på det andra benet och drar det först bakåt och sedan uppåt mot rumpan så långt det går. Håll positionen i 30 sek.

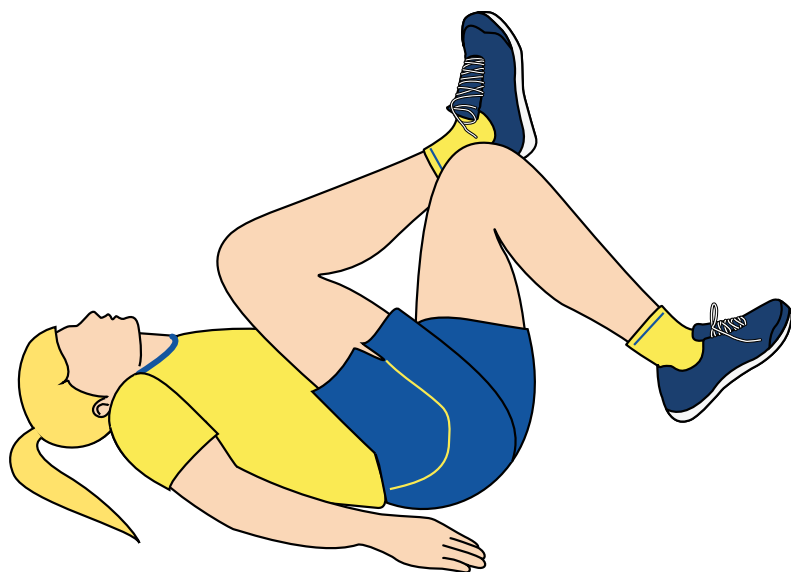
Upprepa två gånger, växla sedan ben.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen rak och tryck fram höften

Stå på hela foten

Sätessstretch



Huvud- moment

9 Statisk rörlighet

Ytterligare moment

Mål med övningen

Öka rörligheten i nedre delen av ryggen och sättesmuskulaturen.

Förklaring

Barnen ligger på rygg och lyfter båda benen i luften. Lägg det ena benet över knät på det andra och dra upp båda benen mot bröstkorgen. Håll i 30 sek.

Upprepa två gånger, växla sedan ben.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll huvudet vilande på marken under övningen
