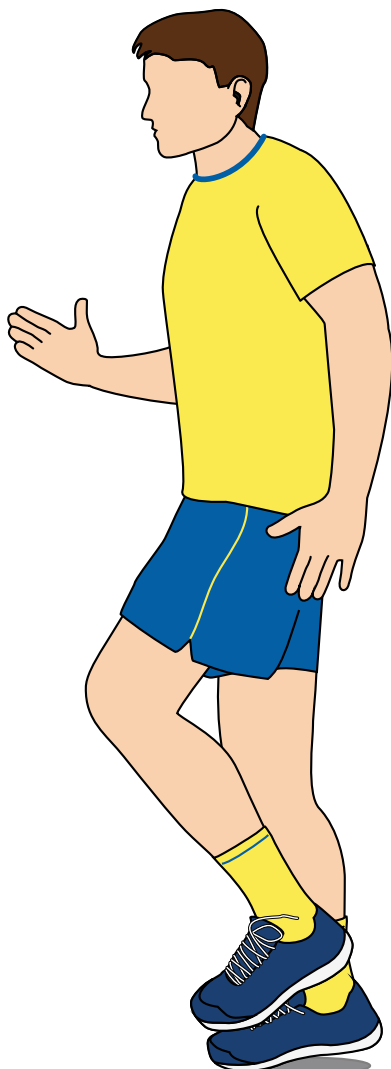


ATLETEN

ÖVNINGAR

Gång på främre delen av fötterna



Huvud- moment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytm

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i fotlederna, sidobalans och koordination.

Förklaring

Barnen rör sig framåt / bakåt längs sträckan genom att gå på framsidan av fötterna.

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

Variation: Håll armarna utsträckta åt sidan under förflyttning. (Större krav på balans och bålstabilitet).

Att tänka på/ Egna anteckningar

Gå inte på tårna utan på främre delen av foten

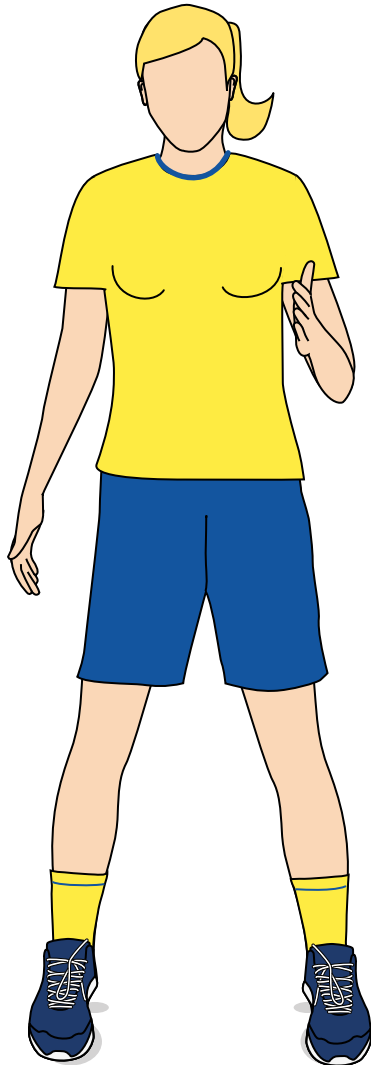
Hälarna ska vara i luften

Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Håll avstånd till andra barn

Gång i sidled på främre delen av fötterna



Huvud- moment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmt

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i fotlederna,
sidobalans 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 genom
att gå på framsidan av fötterna.

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

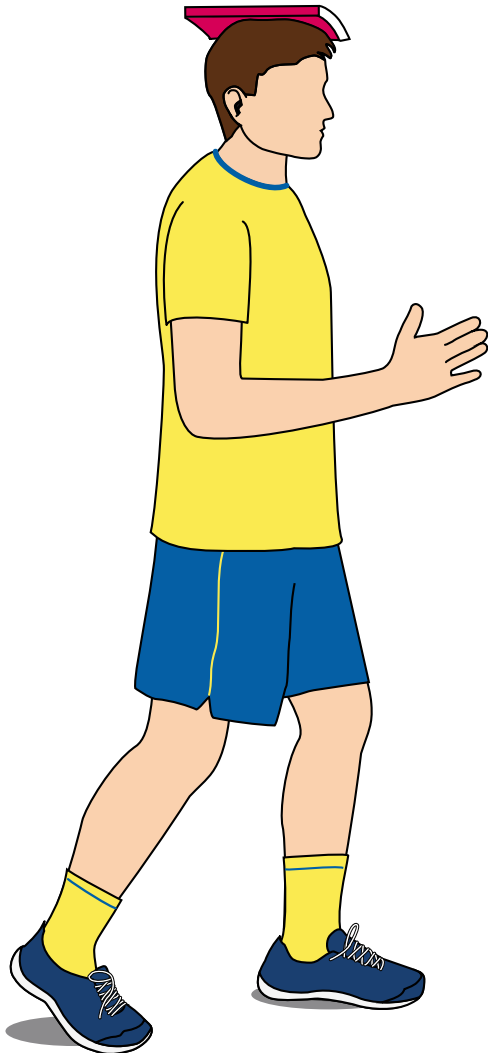
Variation: Håll armarna utsträckta åt sidan
under förflyttning. (Större krav på balans och
bålstabilitet).

Håll händerna bakom huvudet.

Att tänka på/ Egna anteckningar

- Gå på den främre delen av fötterna
- Hälarna ska vara i luften
- Rör armarna på naturligt sätt
- Håll kroppen upprätt med rakt huvud
- Håll avstånd till andra barn
- Korsa inte fötterna
- Sätt inte fötterna helt ihop
vid förflyttning

Gång med bok/kon på huvudet



Huvud- moment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 7 Kroppsuppfattning

Ytterligare moment

- 3 Rytmen

Mål med övningen

Förbättra kroppshållning vid förflyttning och samordning mellan arm- och benrörelser samt balans.

Förklaring

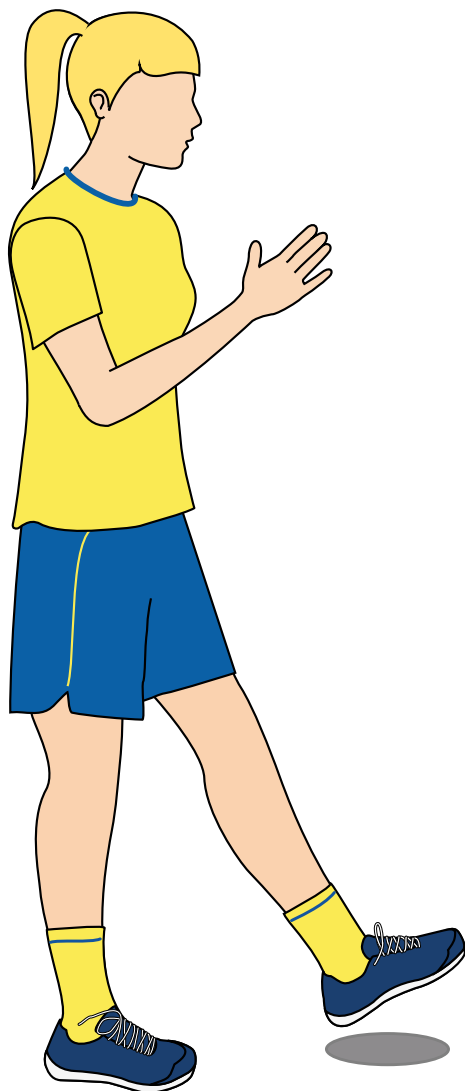
Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

Barn rör sig fritt runt i rummet med långsamma kontrollerade rörelser och bok/kona på huvudet. Målet är att inte tappa boken/konan. Övningen pågår i ca 30 sek och upprepas tre gånger.

Att tänka på/ Egna anteckningar

- Håll huvudet upprest
- Rör armar på ett naturligt sätt
- Håll kroppen upprätt
- Sjunk inte i höfterna
- Håll jämn rytm under förflyttningen

Vristkick



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmt
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i fotlederna, 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 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 och 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

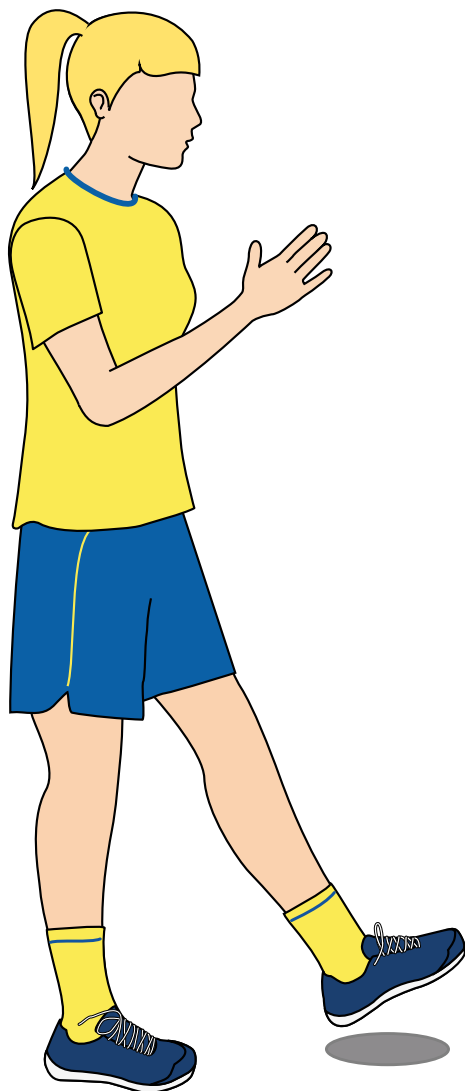
Jobba på framsidan av foten, inte tår

Håll hämlarna i luften

Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Vristkick i sidled



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmt
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i fotlederna, känsla för rytmt, 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 åt varje sida.

Variation: Lägg till start/stopp under rörelser.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Börja med att göra några hopp utan att förflytta dig

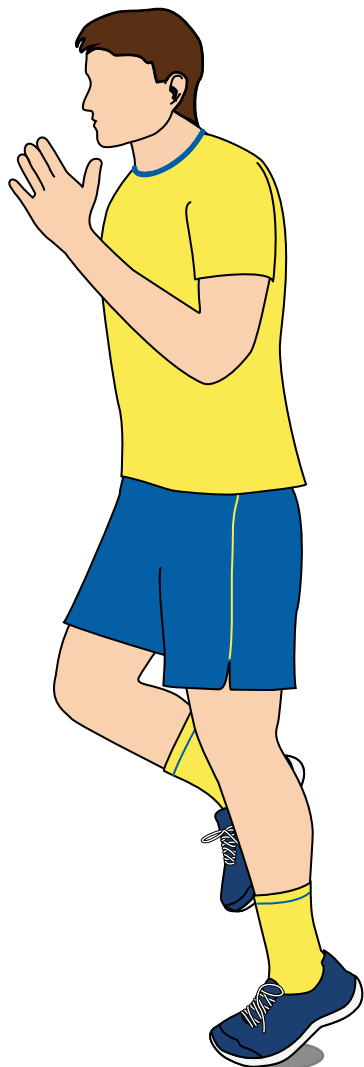
Jobba på framsidan av foten, inte tår

Håll hälarna i luften

Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Långsam löpning framåt och bakåt



Huvud- moment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmen

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

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

Förklaring

Barnen rör sig framåt och bakåt längs sträckan genom att använda korta steg och långsamma kontrollerade rörelser.

Upprepa tre till fem gånger (framåt och bakåt) på en sträcka motsvarande 10–20m.

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

Kasta blicken åt sidan vid rörelsen bakåt utan att vrida huvudet

Löpning med rullande armar



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytm
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i axlarna, balans och koordination. Utveckla fotisättningsförmåga vid förflyttning framåt och bakåt.

Förklaring

Barnen förflyttar sig långsamt framåt och bakåt längst sträckan, samtidigt som de rullar båda armar i stora cirklar. Armarna rullas framåt vid förflyttningen framåt och bakåt vid förflyttningen bakåt.

Upprepa övningen två gånger framåt och två gånger bakåt.

Att tänka på/ Egna anteckningar

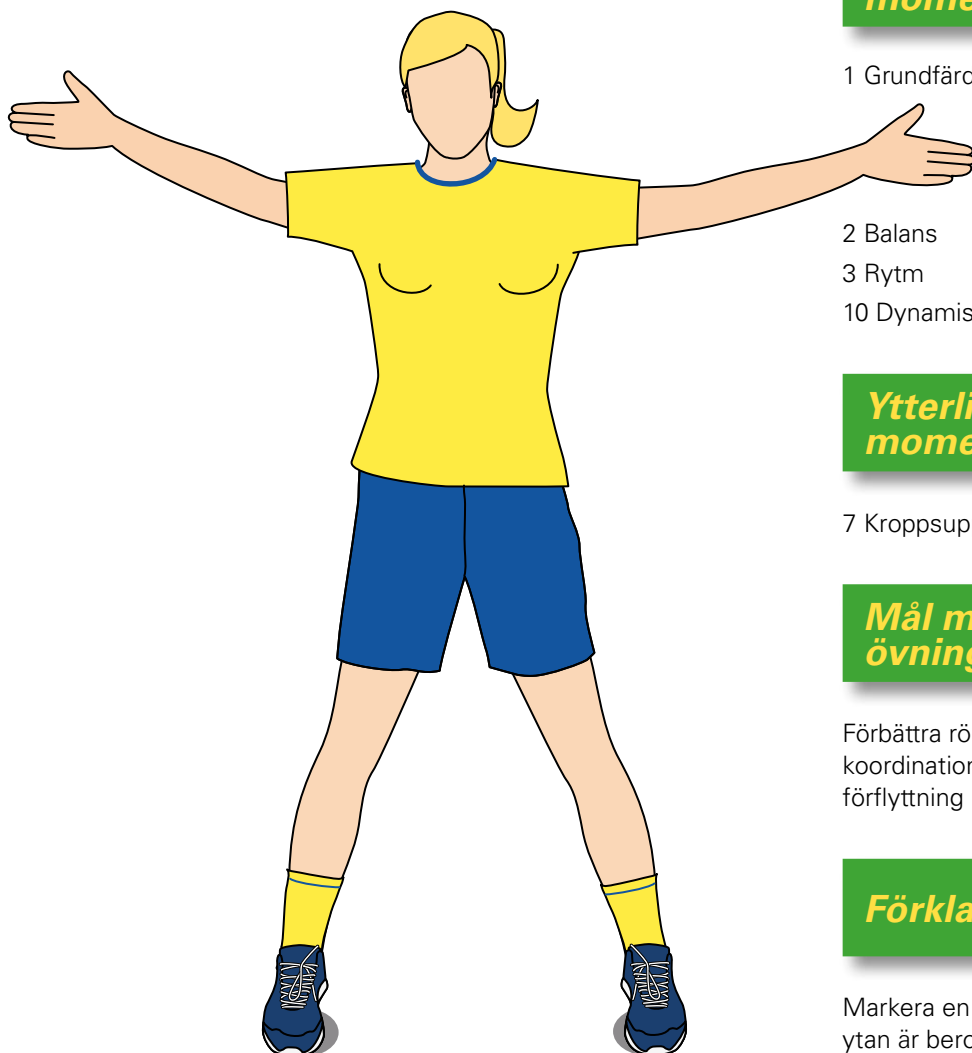
Håll armarna lätt böjda

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Håll avstånd till andra barn

Sidoförflyttning med armpendel



Huvudmoment

1 Grundfärdigheterna

2 Balans

3 Rytmt

10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i axlarna, 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 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



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmt
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i axlar, 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 rullar båda armar i stora cirklar framåt.

Upprepa övningen två gånger åt varje sida.

Variation: Rulla 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 höftkick

Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmt
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

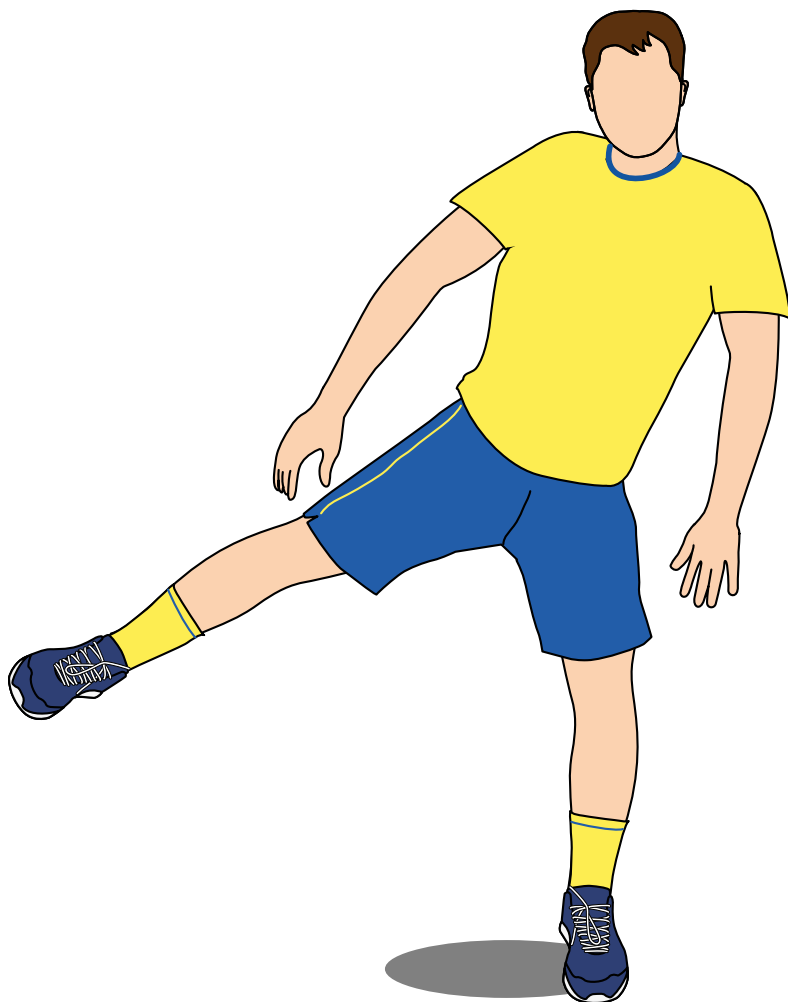
Förbättra rörlighet i höfterna, balans och koordination. Utveckla fotisättningsförmåga vid förflyttning i sidled.

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

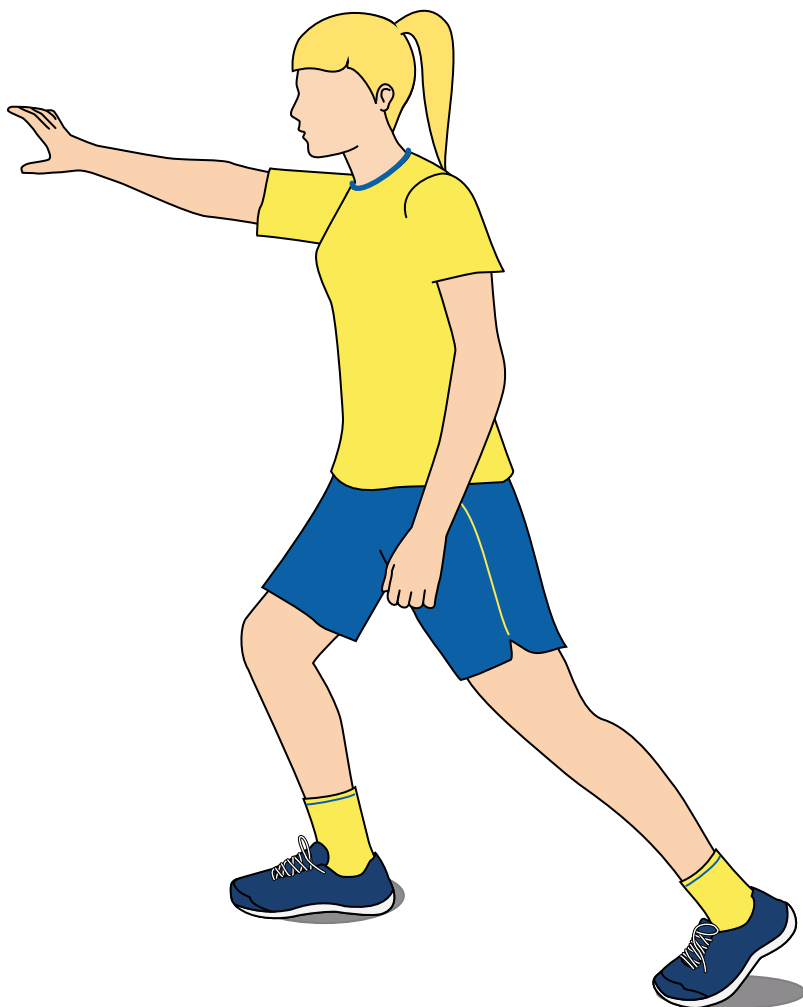
Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Håll fötterna inom axelbredd vid förflyttning

Håll avstånd till andra barn

Klösande katt



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 7 Kroppsuppfattning
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i axlarna, 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 låtsas att armar och ben är ihopkopplade. När höger ben förflyttar sig framåt följer höger arm med och sträcks ut och tvärtom.

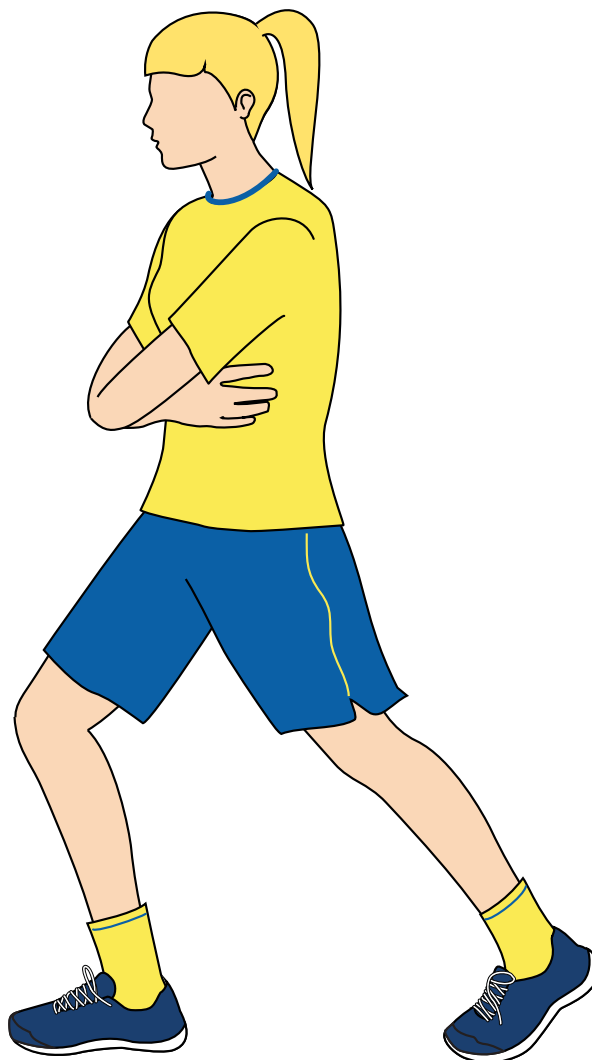
Upprepa övningen två gånger.

Variation: Koppla ihop armar och ben diagonalt (vänster ben -höger arm).

Att tänka på/ Egna anteckningar

- Sträck ut armen så långt det går
- Lägg vikten på den främre delen av foten
- Håll kroppen upprätt med rakt huvud
- Håll avstånd till andra barn

Kramande löpning



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 7 Kroppsuppfattning
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 3 Rytme

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i axlarna, 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

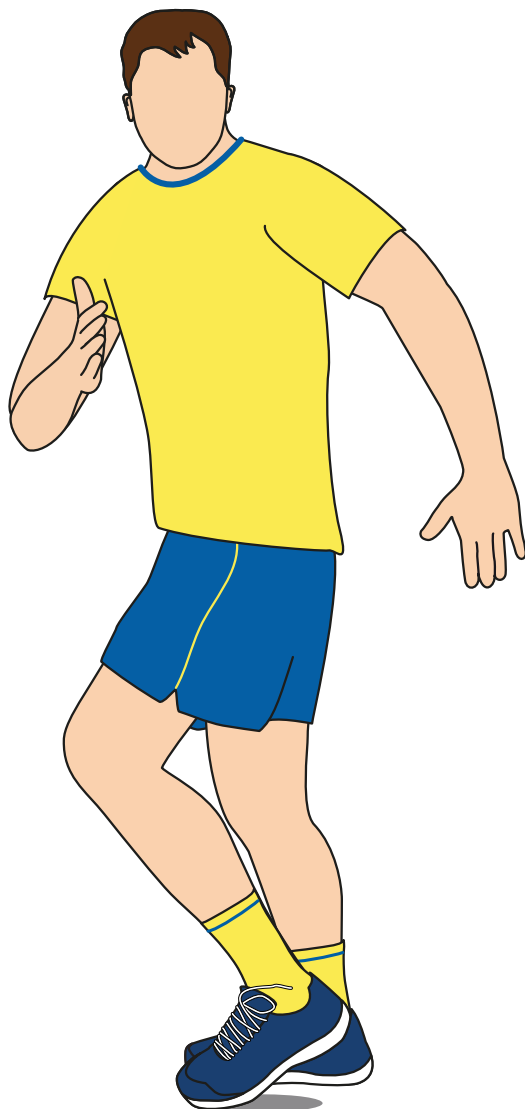
Krama hårt

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



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytm
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i överkroppen och blickomfånget bakåt vid framåtlöpningen.

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. Zig-zag löpning.

Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Sänk inte höften

Jobba på framsidan av foten, inte tår

Hoppa inte

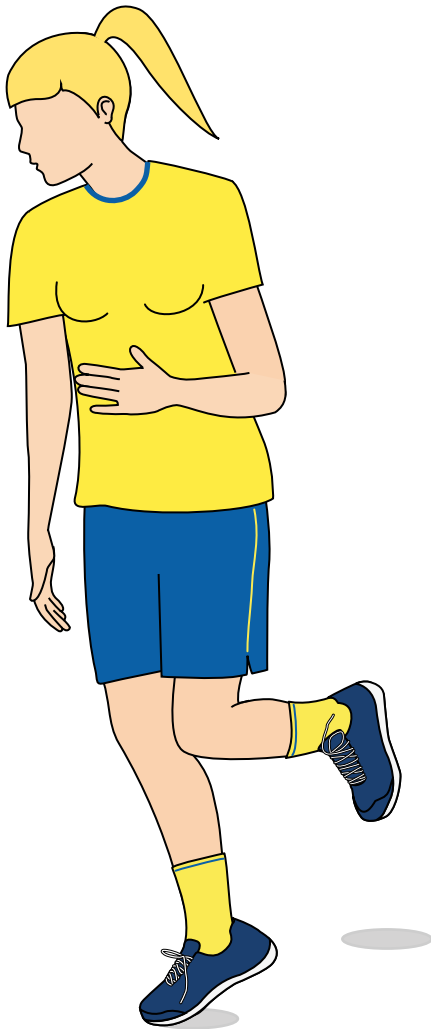
Rör armarna på naturligt sätt

Gör inte översteg (korsa benen)

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Håll bra rytme

Små hopp med stopp



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmt
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i fotlederna, känsla för rytmt, balans och koordination.

Förklaring

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

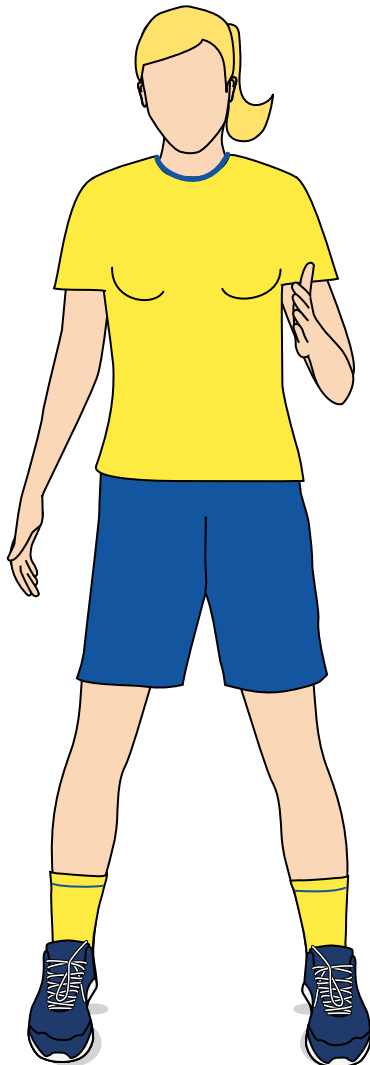
Barnen rör sig med små hopp längs sträckan. Upprepa två gånger, en gång framåt en gång bakåt.

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, inte tår
- Rör armarna på naturligt sätt
- Håll kroppen upprätt med rakt huvud
- Håll bra rytmt

Små hopp i sidled



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytm
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i fotlederna, känsla för rytmt, sidobalans 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.

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

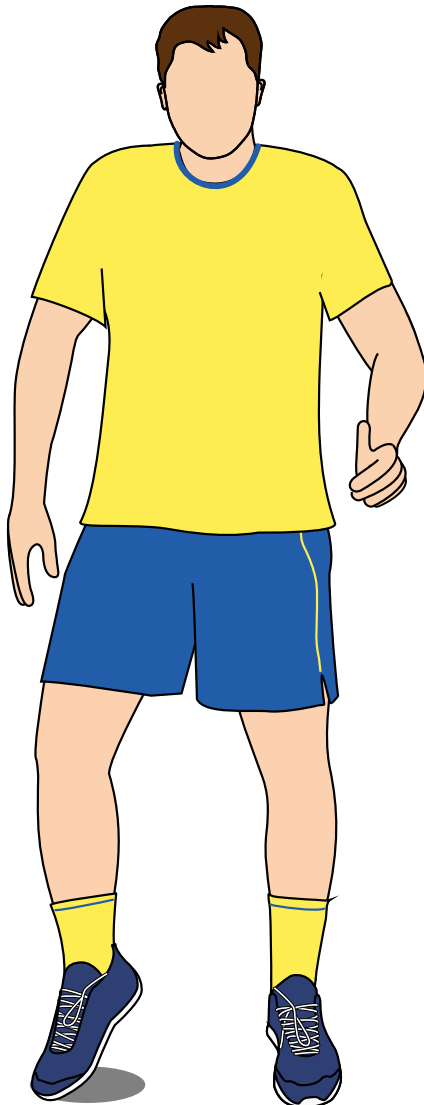
Jobba på framsidan av foten, inte tår

Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Håll bra rytmt

Breda hopp



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmt
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i fotlederna, känsla för rytmt, sidobalans 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, inte tår
- Rör armarna på naturligt sätt
- Håll kroppen upprätt med rakt huvud
- Håll bra rytmt

Breda hopp i sidled



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmt
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höft och fotlederna, 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 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

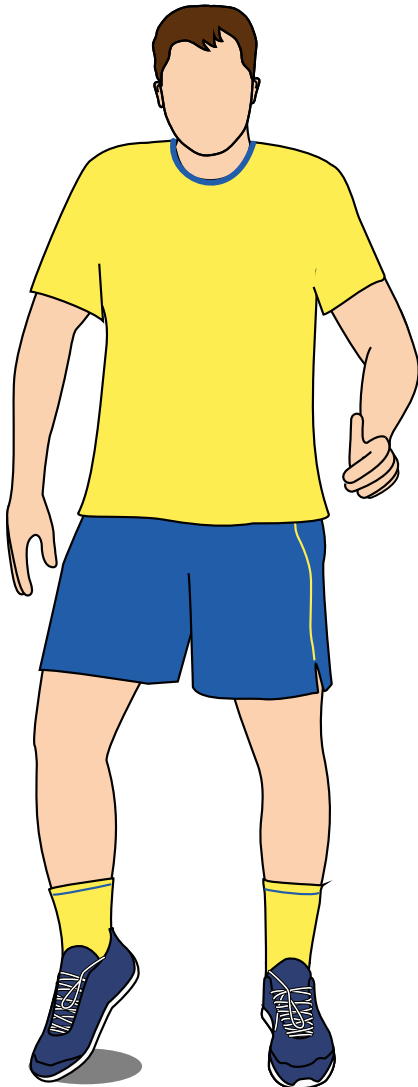
Jobba på framsidan av foten, inte tår

Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Håll bra rytm

Löpning med utåtrotterade knän



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytm
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften. Öka förmågan att arbeta med utåtrotterade knän. Förbättra känsla för rytms, 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 löpsteg. Knäna rör sig från kroppen diagonalt utåt som att sitta på en häst).

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, inte tår
- Rör armarna på naturligt sätt
- Håll kroppen upprätt med rakt huvud
- Håll bra rytms

Hopp i sidled med utåtrotterade knän



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmt
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften. Öka förmågan att arbeta med utåtrotterade knän vid förflyttning åt sidan. Förbättra 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. Knäna rör sig från kroppen diagonalt utåt.

Upprepa två gånger. En gång åt varje sida.

Variation: Lägg till vändningar, tre hopp till höger vänd, tre hopp till vänster vänd, tre hopp till höger.

Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

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

Låga hopp med inåtrotterade knän



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmt
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften. 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 där det inre knäet korsar yttre knä vid förflyttning.

Upprepa två gånger. En gång framåt 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, inte tår
Rör armarna på naturligt sätt
Håll kroppen upprätt med rakt huvud
Håll blicken framåt hela tiden
Håll bra rytm

Låga "Indianhopp"



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytm
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 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 litet 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, inte tår
Rör armarna på naturligt sätt
Håll kroppen upprätt med rakt huvud
Håll bra rytm

Häckgång



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 3 Rytmt
- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra balans, koordination och rörligheten i höften.

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, inte tår

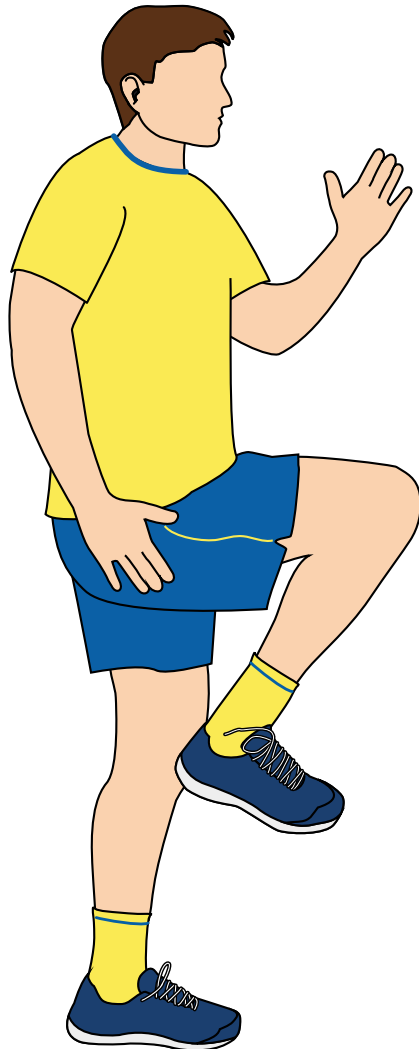
Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Blicken rakt fram hela tiden

Sänk inte höfterna och vrid inte överkroppen

Föreställ dig att gå över höga häckar

Höga knän



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmt
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 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.

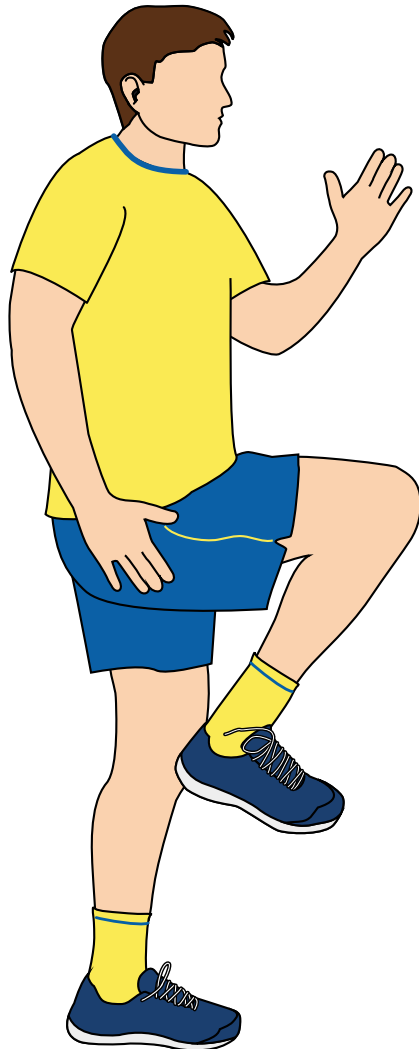
Barnen rör sig längs sträckan genom att lyfta upp knäna till höfthöjd.

Upprepa två gånger. En gång framåt och en gång bakåt. Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

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

Höga knän i sidled



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytm
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 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 i sidled längs sträckan genom att lyfta knäna till höfthöjd.

Upprepa två gånger. En gång åt varje sida

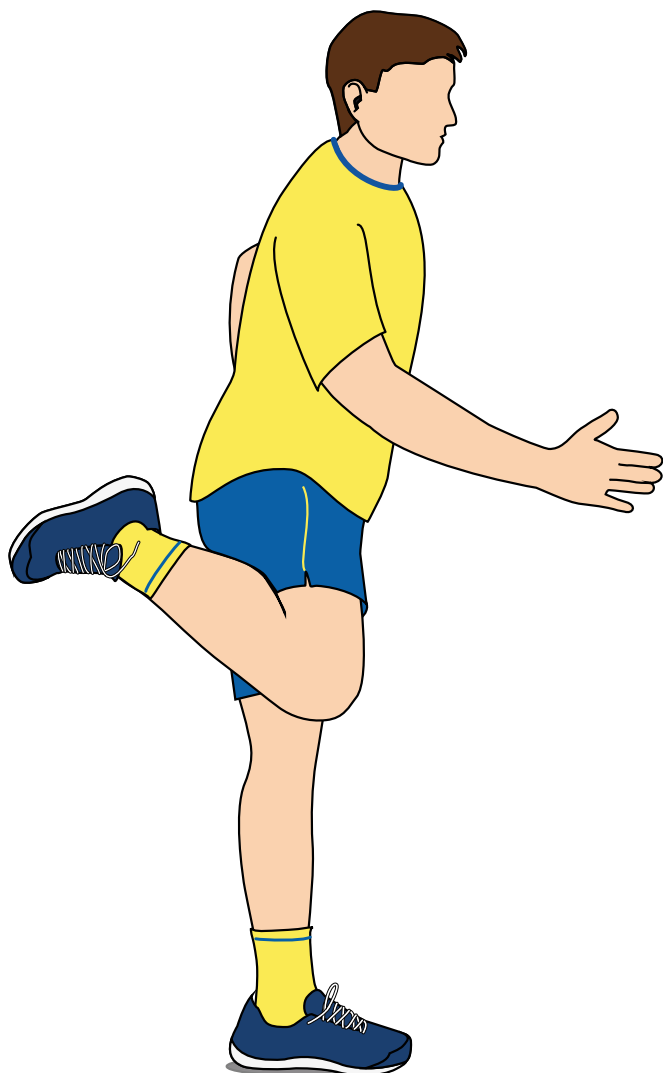
Variation: Byt sida under förflyttning.

Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

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

Rumpspark



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 3 Ryttn
- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Träna rörligheten i höften och framsidan av låret, 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 korta steg. Vid varje steg sparkar hälen på den bakre foten lätt i rumpan.

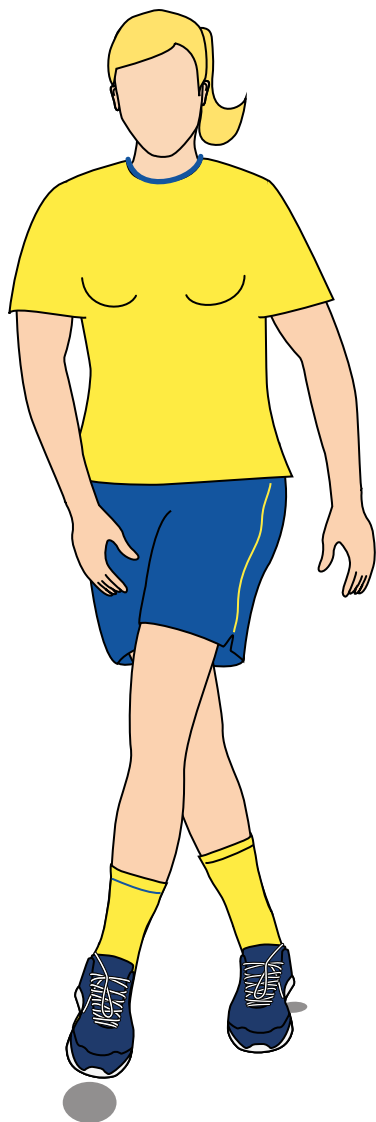
Upprepa två gånger. En gång framåt en gång bakåt.

Variation: Sparka med hälen på utsidan av rumpan.

Att tänka på/ Egna anteckningar

- Börja långsam och öka takten
- Jobba på framsidan av foten, inte tår
- Håll kroppen upprätt med rakt huvud
- Blicken rakt fram hela tiden
- Sänk inte höfterna

Löpning med korsade ben



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmt
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften. 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 korta steg där det inre knäet korsar yttre knä vid förflyttning.

Upprepa två gånger. En gång framåt en gång bakåt.

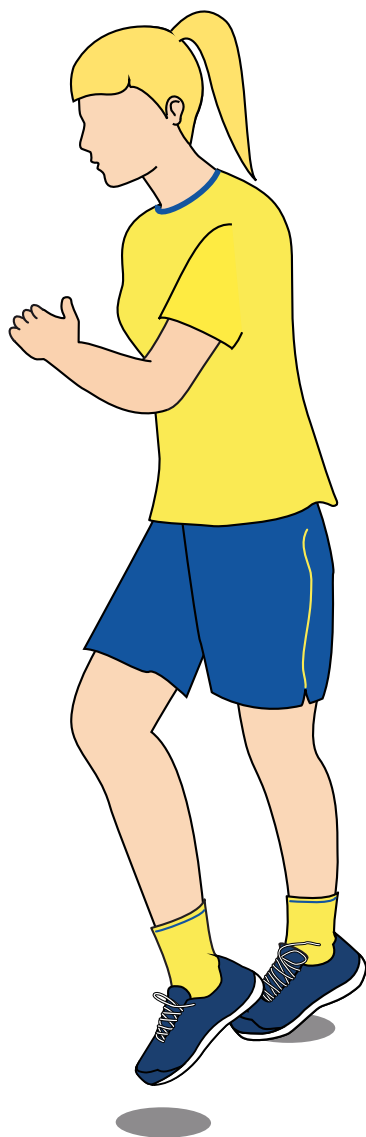
Variation: Några steg framåt några bakåt, 2:2, 2:1, 3:2.

Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

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

Översteg



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmt
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 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 knäet korsar yttre knä vid förflyttning.

Upprepa två gånger, en gång åt varje sida.

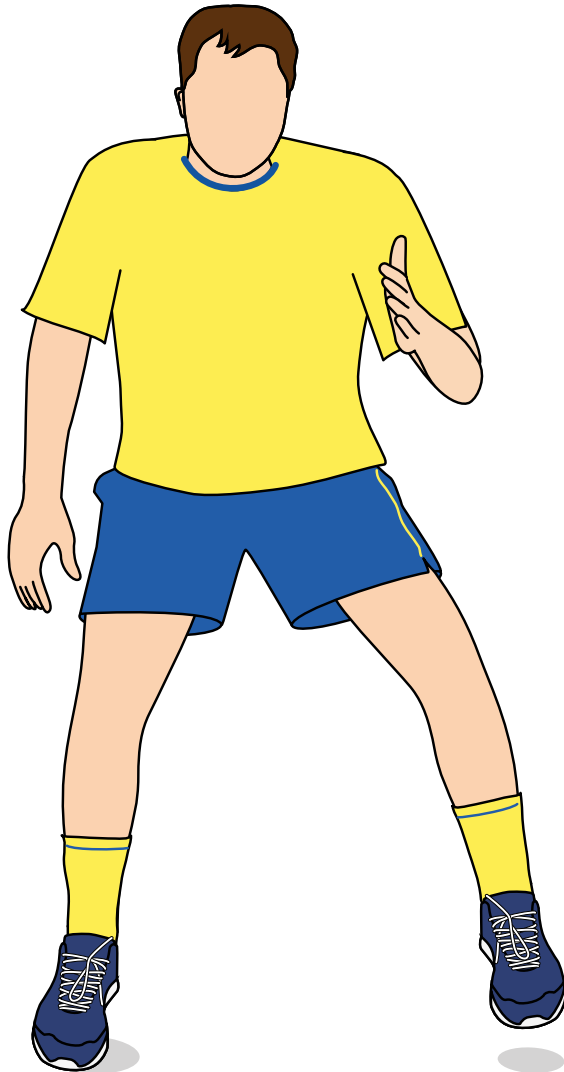
Variation: Byt sida efter några steg, 2:2, 2:1, 3:2.

Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

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

Sidosteg



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmt
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbereda höfterna för rotation utan att hela kroppen roteras. Förbättra effektivitet vid förflyttningen 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, inte tår

Hoppa inte

Rör armarna på naturligt sätt

Gör inte översteg (korsa benen)

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Blicken rakt fram hela tiden

Håll bra rytmt

Carioca



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmt
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Träna balans och koordination vid vridrörelser och förbättra rörlighet i bålen.

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.

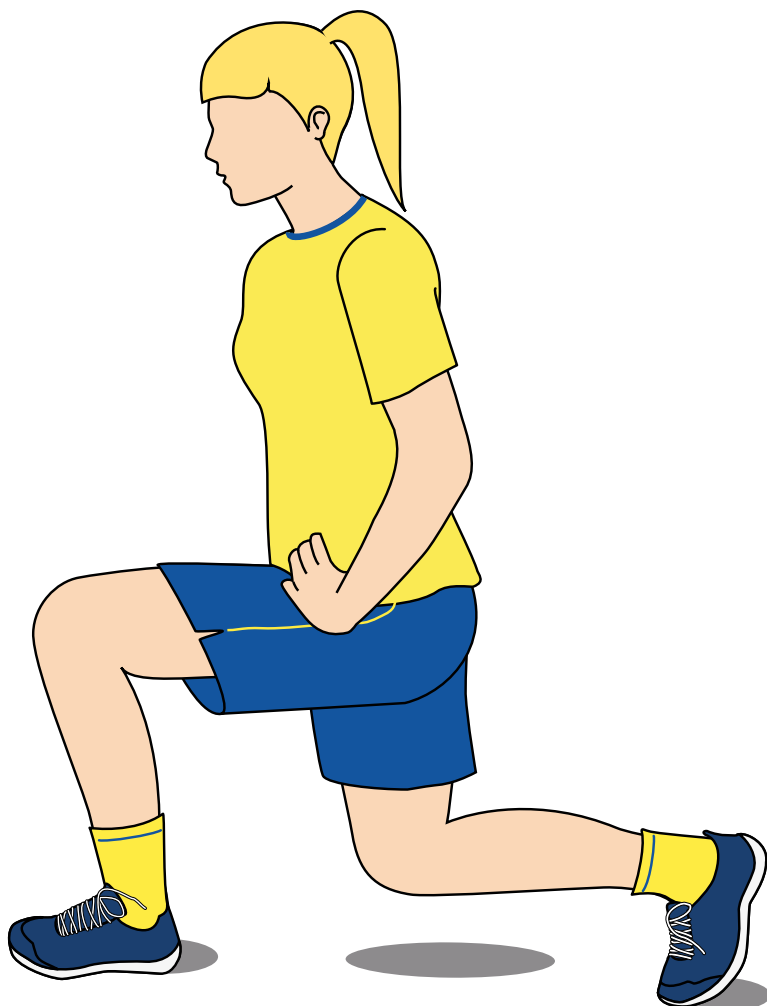
Variation: Byt sida efter några steg.

Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

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

Utfallssteg på plats



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning
- Styrka

Mål med övningen

Träna balans, styrka och koordination.
Förberedelseövning för utfallsgång.

Förklaring

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

Barnen står på plats och gör utfallssteg. Knäna bör vara vinklade i 90 grader. Ett steg med varje ben.

Upprepa två till fyra gånger på varje ben.

Variation: Ta steg bakåt, vänd mellan stegen, ta steg diagonalt.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Stabil startposition med fötterna i axelbredd

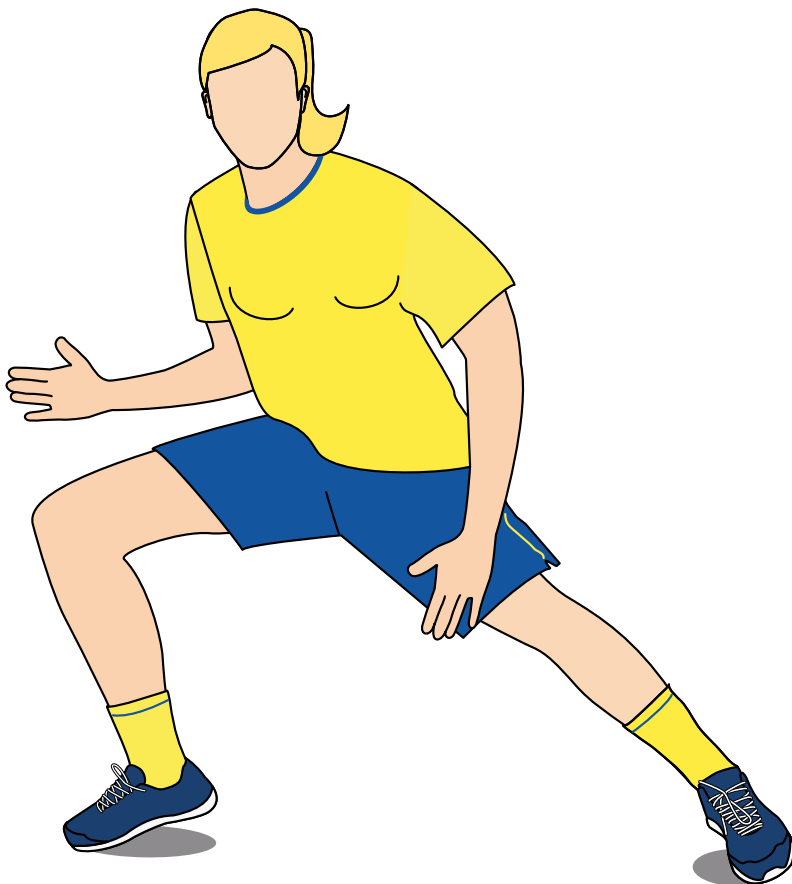
Använd armarna mest för balansen

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Blicken rakt fram hela tiden

Tryck inte knäet framför tårna

Utfallssteg åt sidan



Huvud- moment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning
- 14 Grundstyrka

Mål med övningen

Träna balans, styrka och koordination.
Förberedelseövning för dynamiska utfallssteg.

Förklaring

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

Barnen rör sig i sidled längs sträckan med breda utfallssteg åt sidan.

Upprepa två gånger. En gång per sida.

Variation: Vrid kroppen mellan varje steg för att göra steg åt olika håll.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll atletisk position

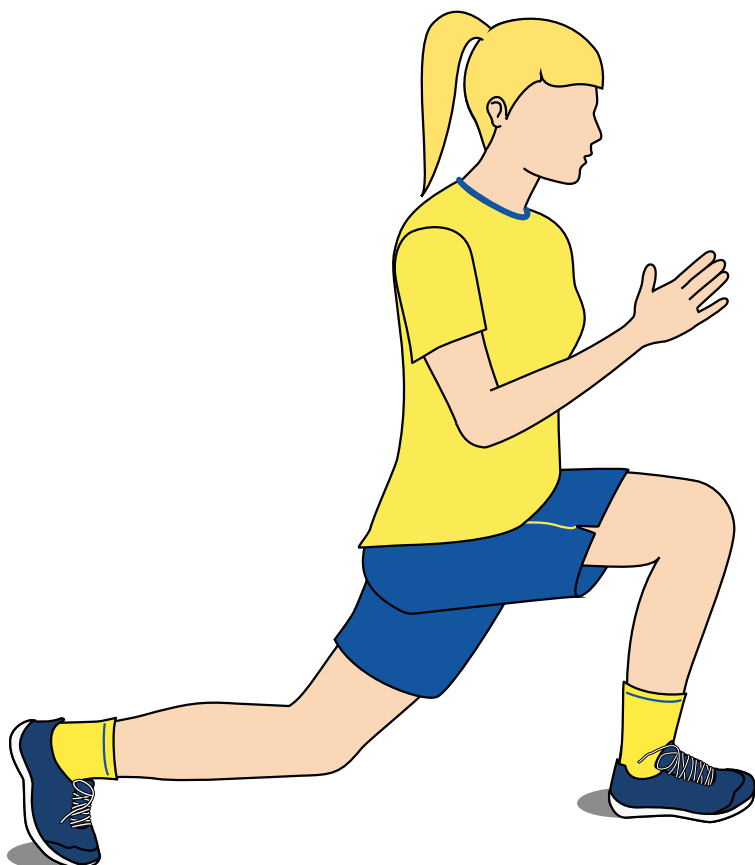
Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Använd armarna mest för balansen

Blicken rakt fram hela tiden

Tryck inte knäna framför tårna

Dynamiska utfallssteg (gång)



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmt
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning
- 14 Grundstyrka

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. Barnen får hålla händerna bakom huvudet för att aktivera bålmskulaturen.

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 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmt
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften och fotleden, 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 på en sträcka motsvarande 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

Krabbgång

Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmt
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning
- 14 Grundstyrka

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i axlarna. Ökad känsla för rytm, balans och koordination. Samt att öka styrkan i överkroppen och bålén.

Förklaring

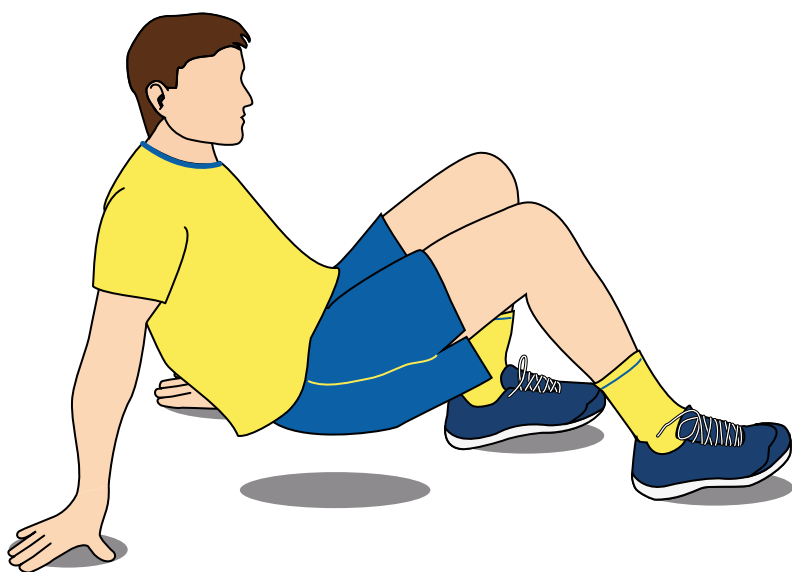
Markera en yta på ca 10x10 m. Bredden på ytan är beroende av antalet barn.

Barnen rör sig längs sträckan genom att gå på alla fyra, med ryggen vänd mot golvet.

Upprepa två gånger.

Variation: Gå framåt och bakåt, vänd, gå i sidled.

Spela fotboll på liten plan genom att röra sig som krabba.

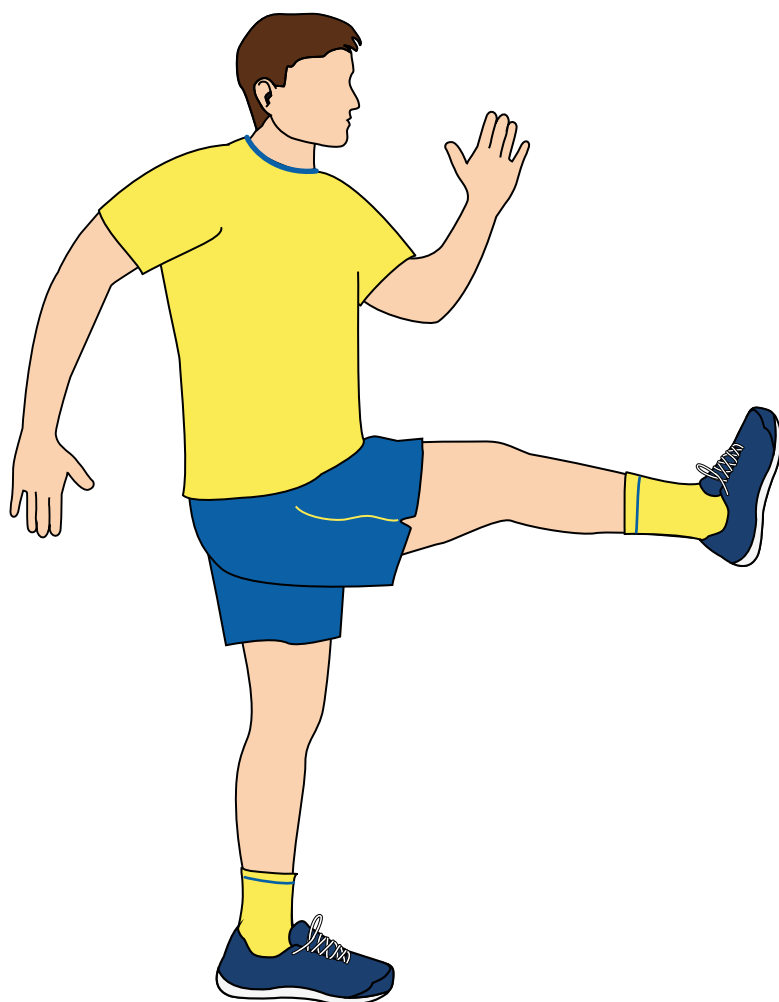


Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen rak så gått det går med rakt huvud

Håll bra rytm

Ryssgång



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytm
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

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

Förklaring

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

Barnen rör sig längs sträckan genom att lyfta upp sträckt ben till höfthöjd.

Upprepa två gånger.

Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

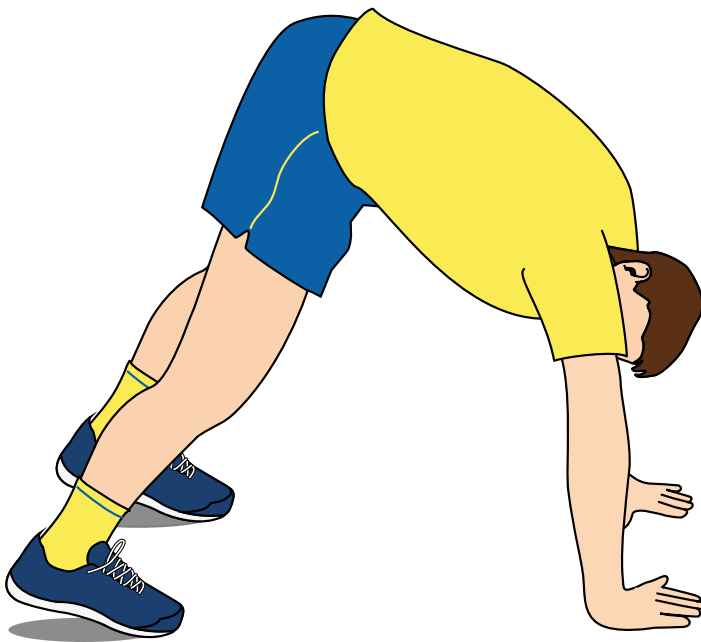
Jobba på framsidan av foten, inte tår

Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Håll bra rytmen

Björngång



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmt
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning
- 14 Grundstyrka

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i axlarna. Öka känsla för rytm, balans och koordination. Samt öka styrkan i överkroppen och bålén.

Förklaring

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

Barnen rör sig längs sträckan genom att gå på alla fyra och med sträckta ben. Rörelsen liknar små vaggande hopp med benén.

Upprepa två gånger.

Variation: Gå framåt och bakåt, vänd, gå i sidled.

Spela fotboll på liten plan genom att röra sig som en björn.

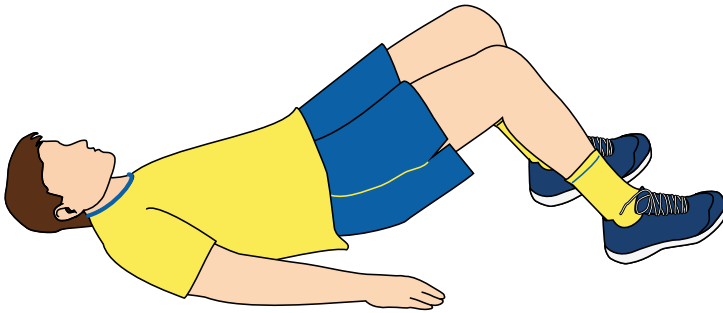
Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll benén utsträckta

Håll bra rytm

En enklare variant av övningen är att röra sig på alla fyra som en hund eller katt (med böjda ben).

Ålning



Huvud- moment

- 1 Grundfärdigheterna
- 7 Kroppsuppfattning

Ytterligare moment

- 3 Rytmi

Mål med övningen

Förbättra smidighet i bål- och höft rörelser.
Rytmsk koordination.

Förklaring

Ålning framåt på mage.

Ålning bakåt på mage.

Ålning framåt på rygg.

Ålning bakåt på rygg.

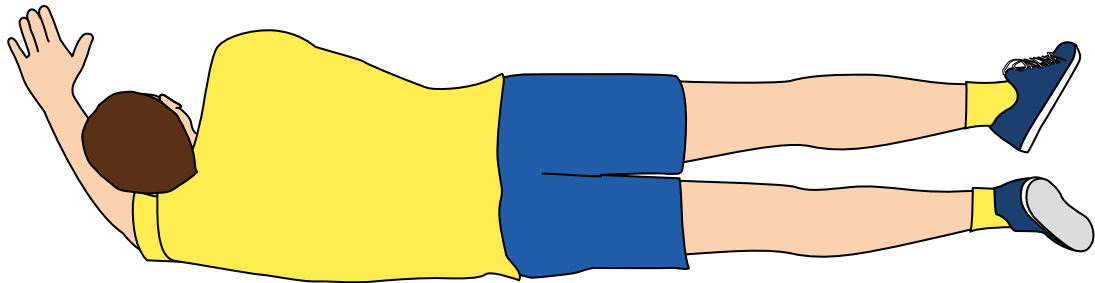
(Bekvämast för knäna om övningen utförs på gymnastikmatta).

Aktivera höftens och bålens vridmoment i rörelsen.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll rumpan på marken

Rullning



Huvud- moment

- 1 Grundfärdigheterna
- 7 Kroppsuppfattning

Ytterligare moment

- 2 Balans

Mål med övningen

Öka smidighet i bål- och höft rörelser samt förbättrad koordination.

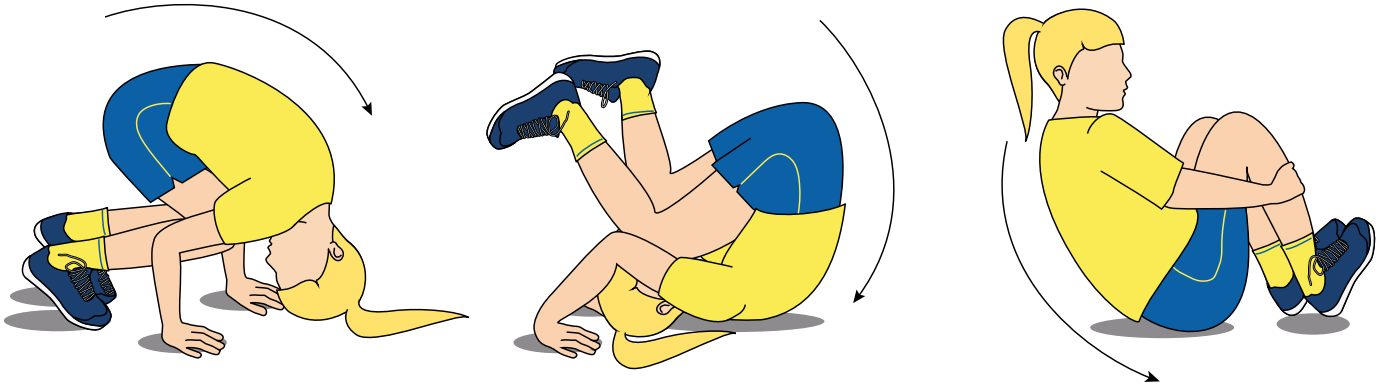
Förklaring

Barnen ligger på magen med armarna sträckta över huvudet och rullar några varv åt sidan. (Bekvämast för knäna om övningen utförs på gymnastikmatta).

Att tänka på/ Egna anteckningar

Aktivera höftens och bålens vridmoment i rörelsen

Kullerbytta framåt och bakåt



Huvud- moment

- 1 Grundfärdigheterna
- 7 Kroppsuppfattning
- 9 Akrobatik

Ytterligare moment

- 10 Dynamisk rörlighet

Mål med övningen

Förbättra kroppsuppfattningen och koordinationen mellan olika kroppsdelar samt rörlighet.

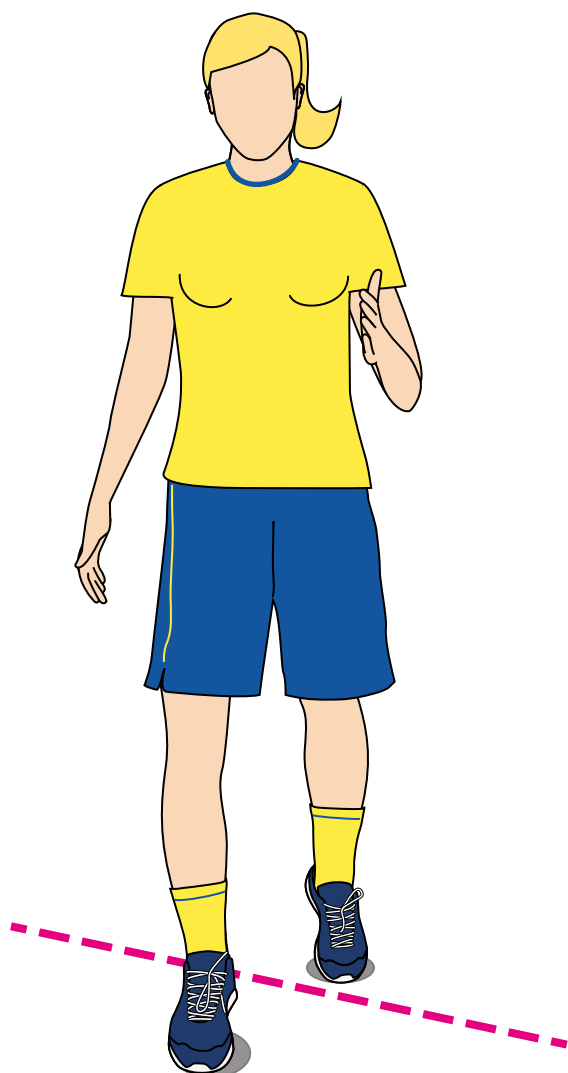
Förklaring

Barnen står på ett led bakom gymnastikmattan. På signal rullar första barnet i ledet framåt eller bakåt genom att sätta händerna på mattan och ta ansats med benen.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll hakan nertryckt mot bröstkorgen

Snabba fötter



Huvud- moment

- 2 Balans
- 3 Rytm
- 4 ÖgaFot
- 8 Anpassad kraftinsats

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Träna fotkontroll vid hög fart, rytme och dynamisk balans.

Förklaring

Varje barn står på ena sidan av en linje så att de kan gå över den 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 långsam takt och öka successivt takten. Samma rörelser kan göras med förflyttning längst linje, åt höger och vänster.

Att tänka på/ Egna anteckningar

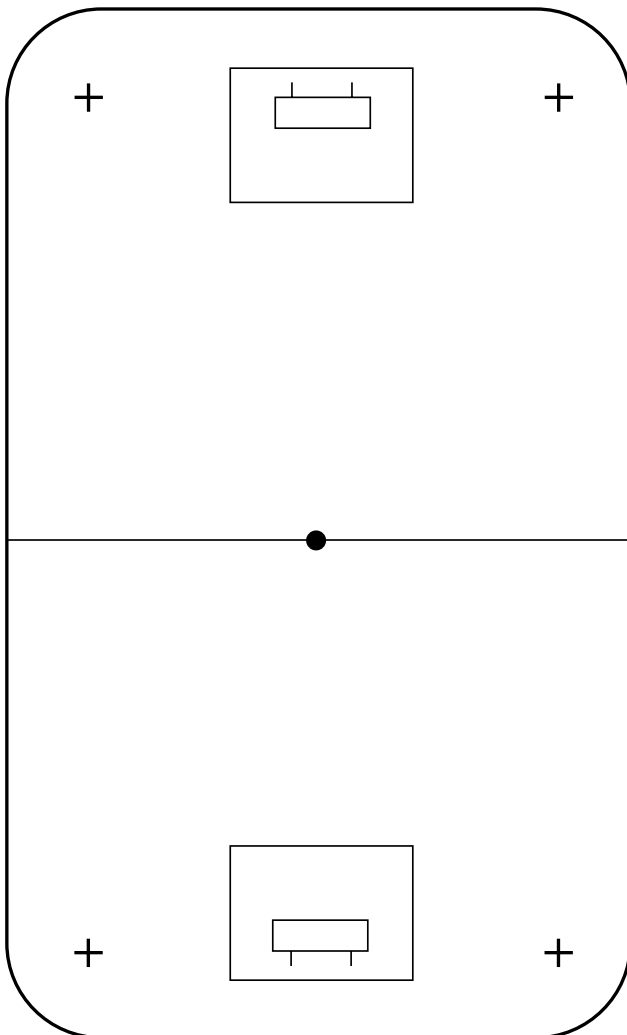
Armar ska vara böjda i ca 90 grader

Lägg tyngden på framsidan av fötterna

Gör bredare fotisättning vid riktningförändring framåt /bakåt

Tryck höfterna/rumpan bakåt och luta överkroppen framåt

Kasta och fånga själv



Huvudmoment

- 3 Rytmt
- 4 ÖgaHand
- 8 Anpassad kraftinsats

Ytterligare moment

Kroppsuppfattningen

Mål med övningen

Träna öga-handkoordination och utveckla känsla för att anpassa kraften vid kast/passning.

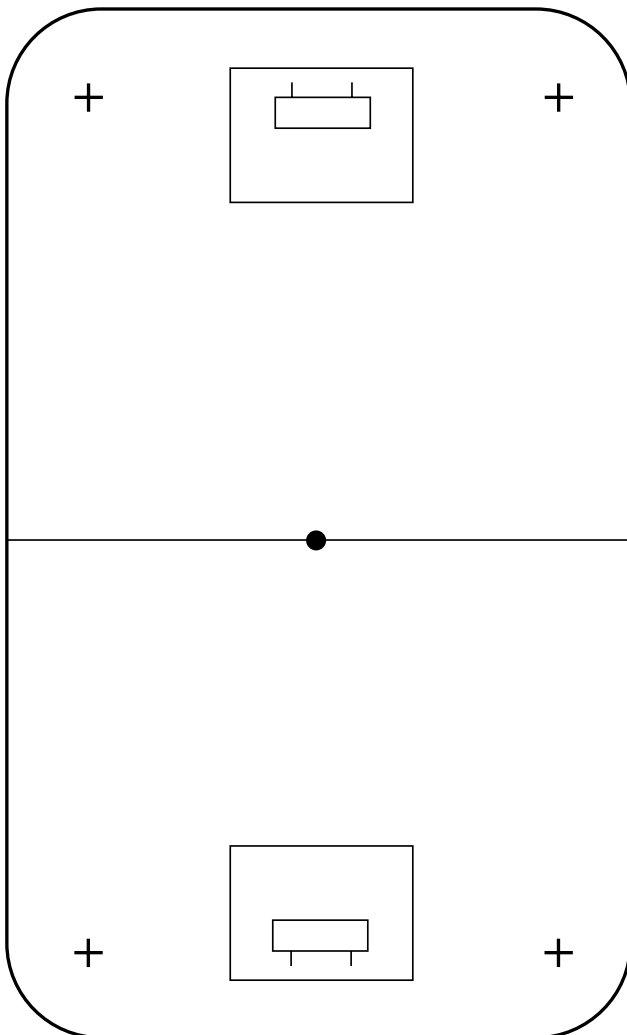
Förklaring

Barnen står på plats och kastar en boll i luften för att sen fånga den innan bollen nått marken. Gör ett uppkast underifrån (underarmskast). Variera höjden på kastet.

Variation: Snurra ett varv efter kastet. Kasta ståendefånga sittande.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Kasta och fånga i par



Huvudmoment

- 5 ÖgaHand
- 8 Anpassad kraftinsats
- 9 Akrobatik

Ytterligare moment

- 7 Kroppsuppfattningen

Mål med övningen

Träna öga-handkoordination och utveckla känsla för att anpassa kraften vid kast/passning.

Förklaring

Barnen står i par mitt emot varandra och kastar boll till varandra.

Börja med ett uppkast underifrån till kompis som fångar med en lyra.

Stegra successivt svårigheten genom att ändra avstånd mellan varje kast.

Variation:

Överarmskast, vridkast.

Byt arm.

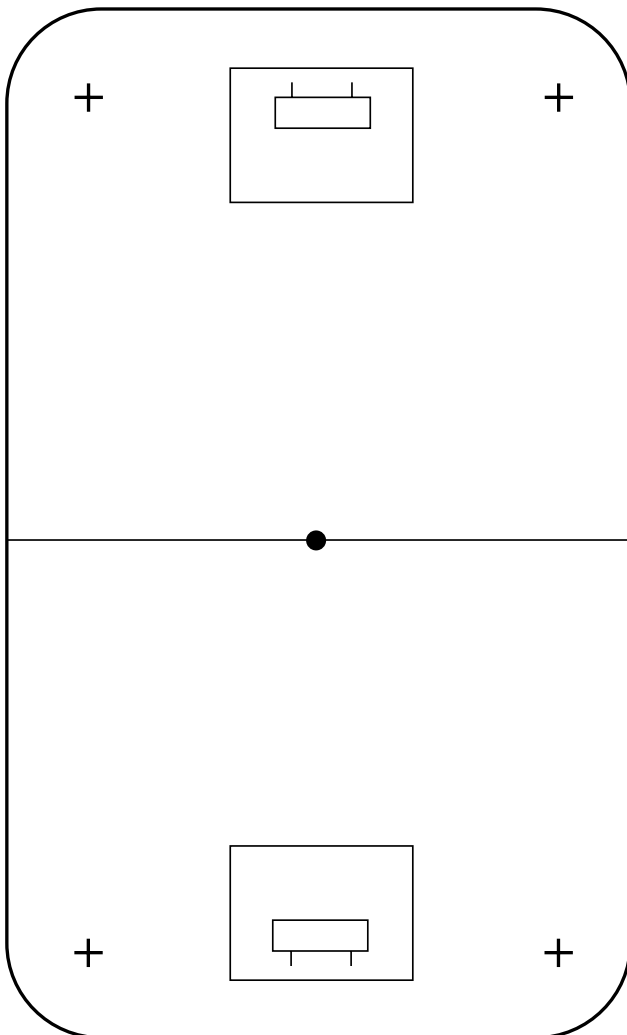
Kast med båda armar.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll atletisk hållning vid kast

Upprätt kropp och blicken mot den som ska ta emot bollen

Sittande kast



Huvud- moment

5 ÖgaHand
8 Anpassad kraftinsats

Ytterligare moment

7 Kroppsuppfattningen

Mål med övningen

Träna öga-handkoordination och utveckla känsla för att anpassa kraften vid kast/passning.

Förklaring

Barn sitter på marken vända mot varandra och kastar boll till varandra.

Sittande kast till varandra ställer höga krav på precision eftersom kompisen inte kan flytta fötterna och fånga bollar som kommer snett. Här får den som kastar stort fokus på rörelseutförandet i överkroppen.

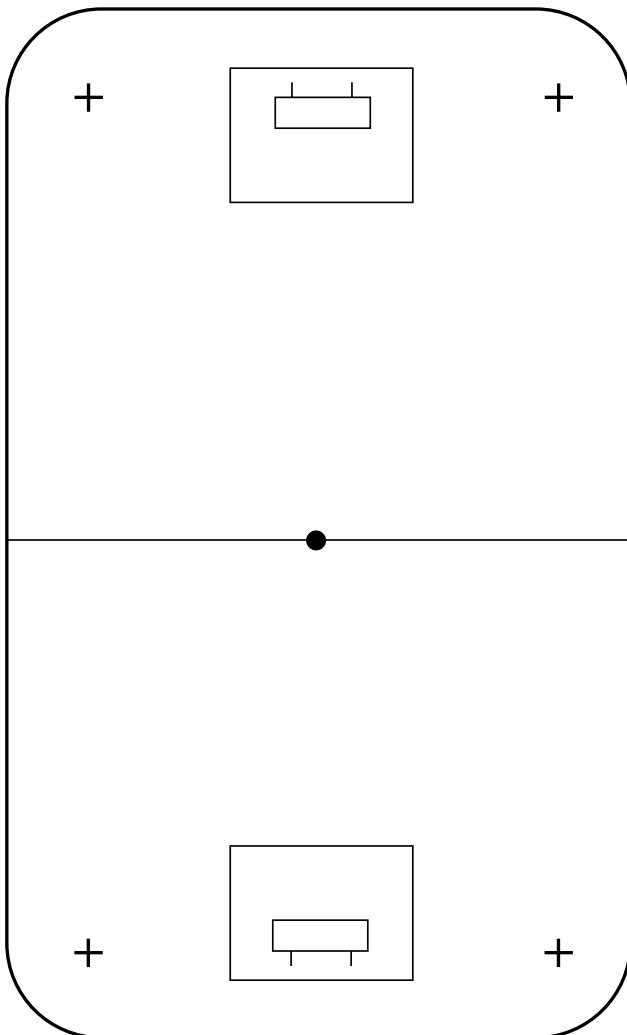
Variation: Variera avståndet. Kasta åt sidan.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll atletisk hållning vid kast

Upprätt kropp och blicken mot den som ska ta emot bollen

Passning under rörelse



Huvudmoment

- 5 ÖgaHand
- 6 Rumsuppfattning
- 8 Anpassad kraftinsats

Ytterligare moment

- 9 Akrobatik

Mål med övningen

Att utveckla rumsuppfattningsförmåga i kombination med öga-handkoordination.

Förklaring

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

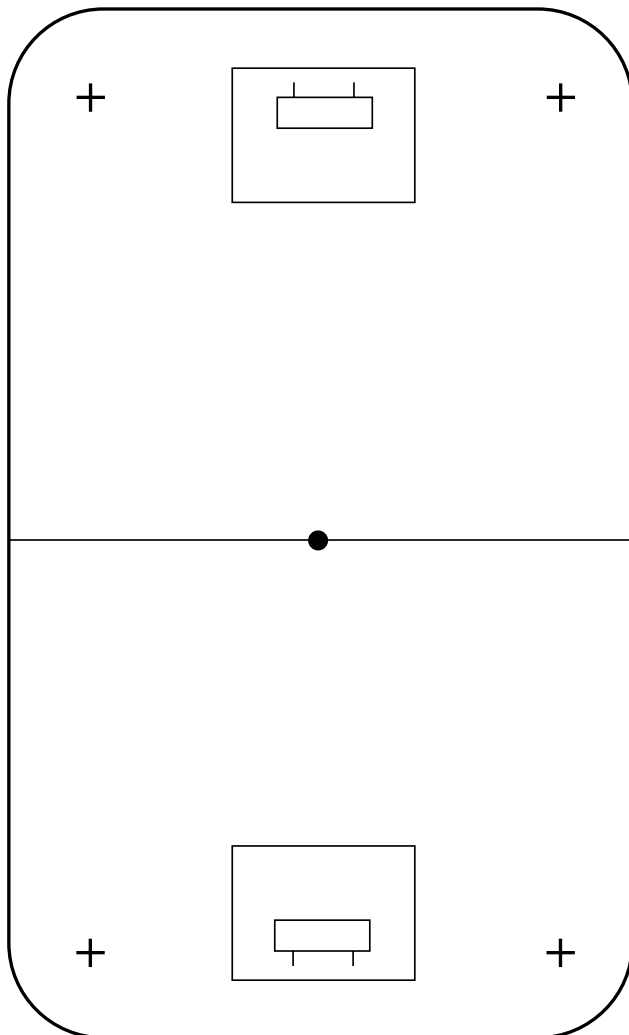
Svårt om inte löp och kaströrelsen automatiserats då fokus måste ligga på kompisens rörelseriktning och hastighet för att bedöma den egna kraftinsatsen i kaströrelsen. Bli rännu svårare om många har samma uppgift inom ett begränsat utrymme och får röra sig med fria löpvägar kors och tvärs.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt i atletisk hållning

Titta på den som ska ta emot passningen

Vimmel



Huvud- moment

6 Rumsuppfattning
8 Anpassad kraftinsats

Ytterligare moment

7 Kroppskontroll

Mål med övningen

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. Inled övningen långsamt och öka hastigheten allt eftersom.

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

Att tänka på/ Egna anteckningar

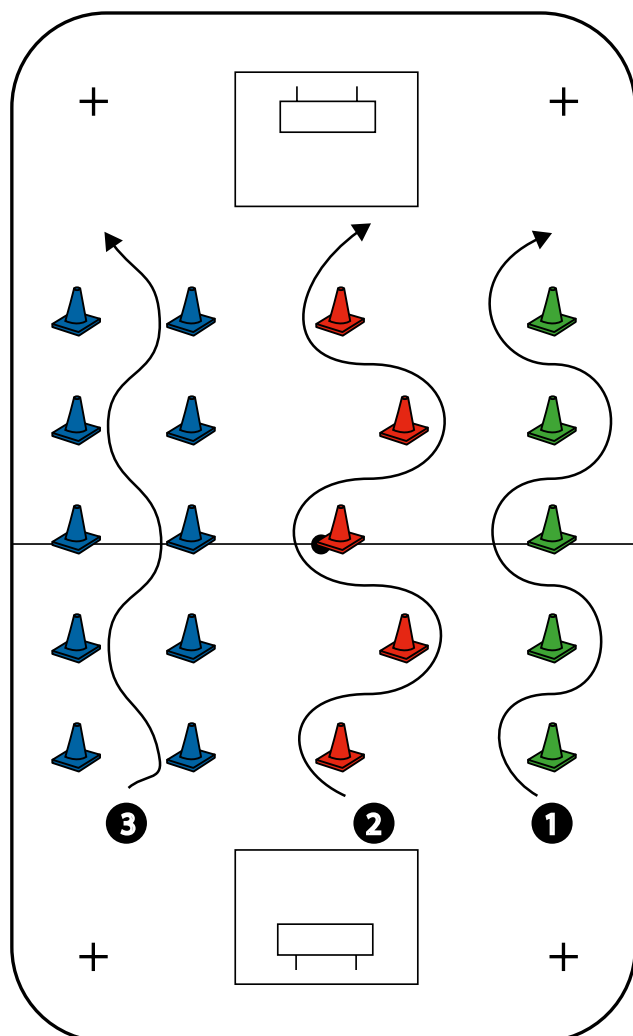
Håll armarna lätt böjda

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Håll avstånd till andra barn

Zigzag löpning



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheterna
- 2 Balans
- 3 Rytmt
- 10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

- 7 Kroppskontroll

Mål med övningen

Förbättra effektivitet vid riktningförändringar.

Förklaring

Markera en sträcka på 10 -15 m med hjälp av koner. Konerna ska vara på ca två m avstånd.

Barnen rör sig längs sträckan genom att passera koner på olika sidor.

Upprepa två gånger.

Variation:

1. Alla koner placeras i samma linje.
2. Placera koner en meter åt sidan från mittlinjen. Varannan kon till vänster och varannan till höger.
3. Placera koner i två rader och passera konerna på insidan.

Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll armarna lätt böjda

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Korta ner stegen vid vändningen

Dynamisk hamstringstövning



Huvud- moment

10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Sträcka ut baksidan av låret.

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 så den bakre benet böjs. Den bakre benet sträcks sedan ut mot nästa steg med hela foten kvar på marken. Armarna hålls 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 rakt

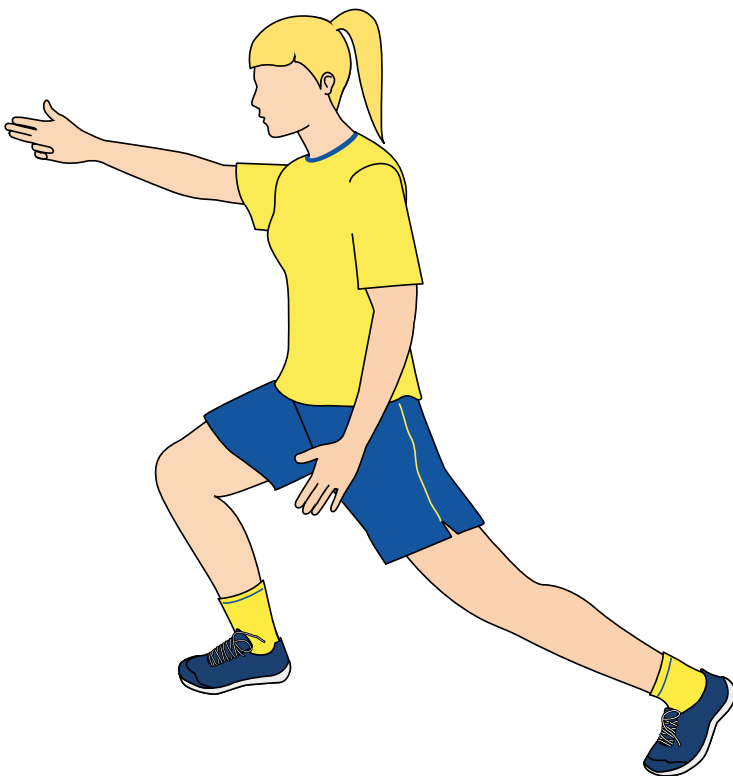
Vrid inte kroppen

Blicken rakt fram hela tiden

Hitta bra balans

Gå långsamt

”Musketören”



Huvud- moment

2 Balans
10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

7 Kroppsuppfattning

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 knäet 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

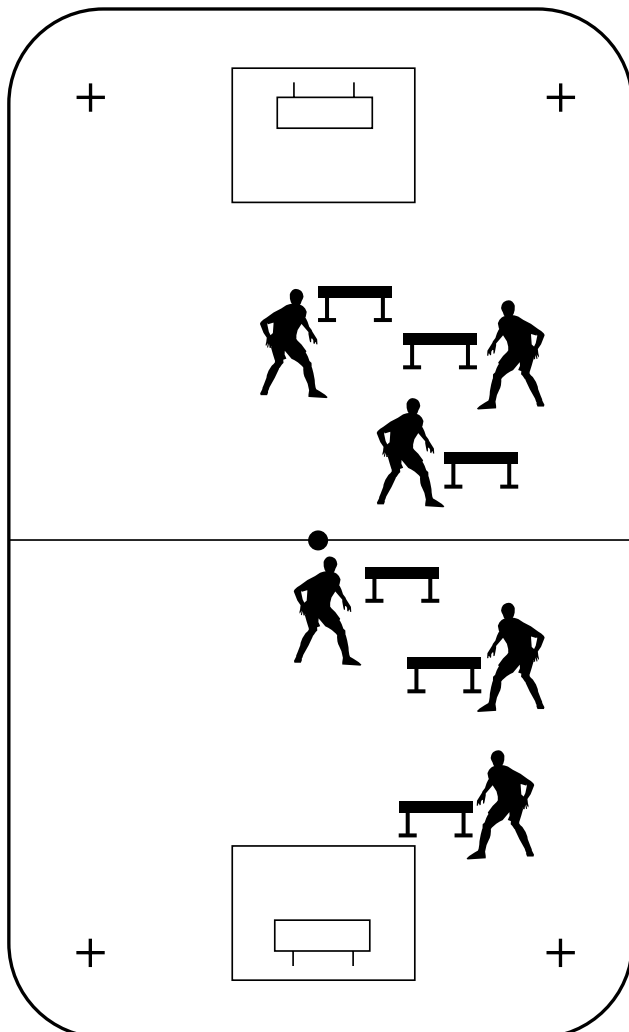
Håll höfterna rakt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Blicken rakt fram hela tiden

Hitta bra balans

Inbrottstjuven



Huvud- moment

10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

Balans i rörelse
Kroppsuppfattning
Styrka i höft
Stabilitet i bål, fot och knäled

Mål med övningen

Rörlighet och styrka i höft och bål samt 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 varannan gång ta sig över och varannan gång under häckarna.

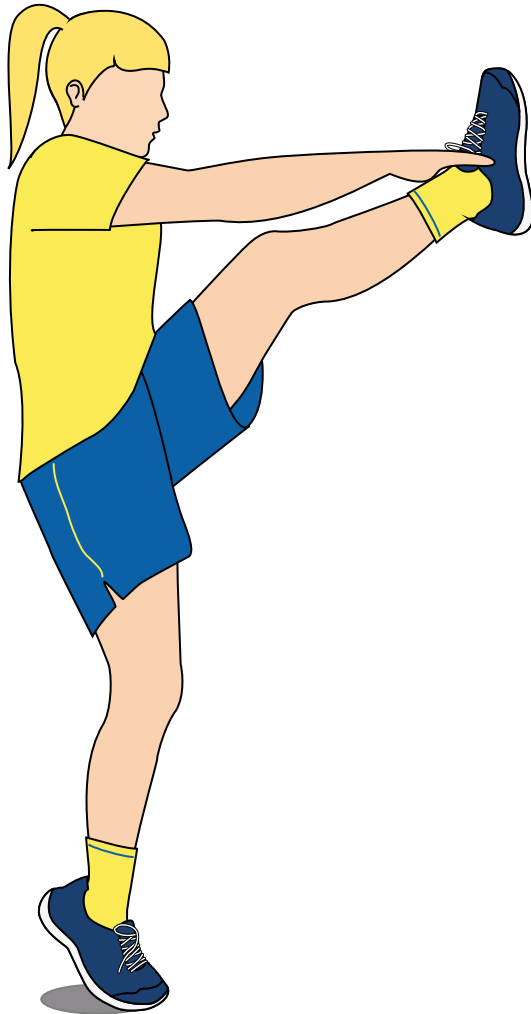
Vartannat ben går först över häckarna.

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

10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

Balans
Kroppsuppfattning
Stabilitet i fotled

Mål med övningen

Rörlighet i höftled och baksida lårsamt 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.

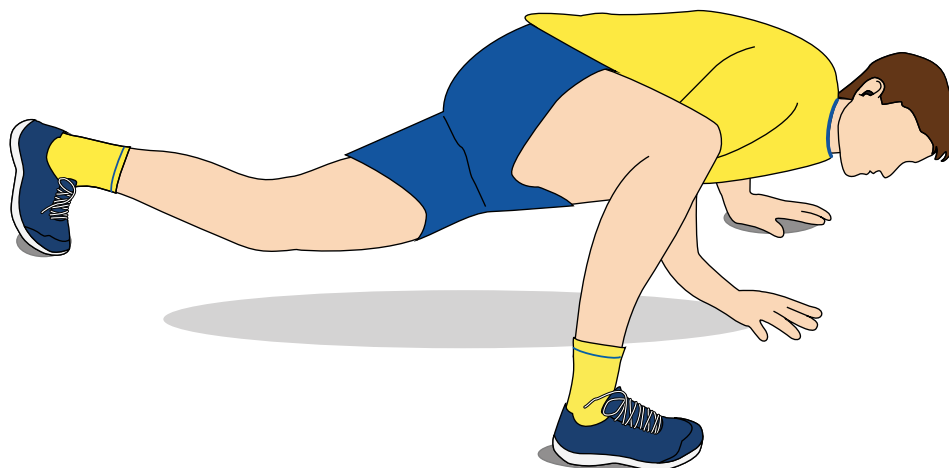
10 gånger/ben sen byte.

Att tänka på/ Egna anteckningar

En kraftig benpendelkan göra att man tappar balansen och landar på rygg

Börja med små rörelser

Ödlan



Huvudmoment

7 kroppsuppfattning
10 Dynamisk rörlighet

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften och ljumskarna samt koordination och kroppsuppfattning.

Ytterligare moment

Styrka i bålen och överkroppen
Stabilitet i axel och skuldra

Förklaring

Börja liggande på magen i rak armhävningsposition.

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

Titta upp och fånga en fluga med tungan.

Flytta tillbaka benet till ny armhävningsposition innan nästa fot flyttas fram på andra sidan.

Upprepa fem gånger/ben.

Variation: Flytta fram armarna till ny armhävningsposition istället att flytta benet tillbaka (betydligt svårare).

Att tänka på/ Egna anteckningar

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

Sprinter

Huvud- moment

10 Dynamisk rörlighet

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften och ljumskarna.

Ytterligare moment

Smidighet
Balans
Kroppsuppfattning

Förklaring

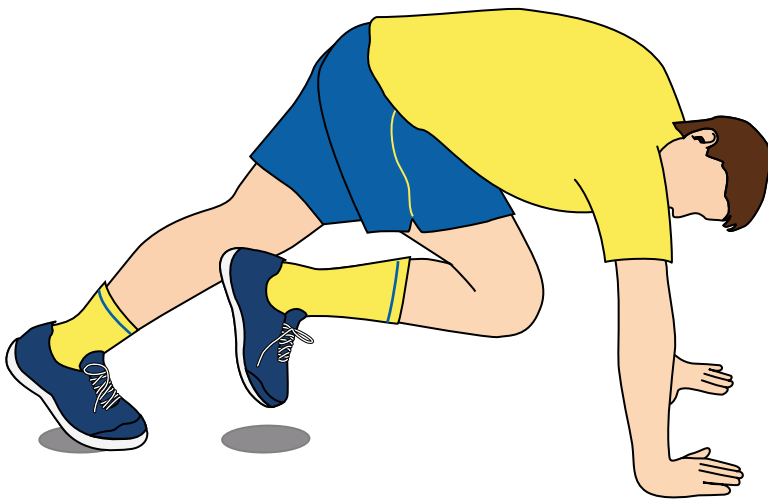
Föreställ dig vara sprinter som står i startblocket.

Inta startposition med tyngden över axlarna.

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

Sätt främre foten under bröstet.

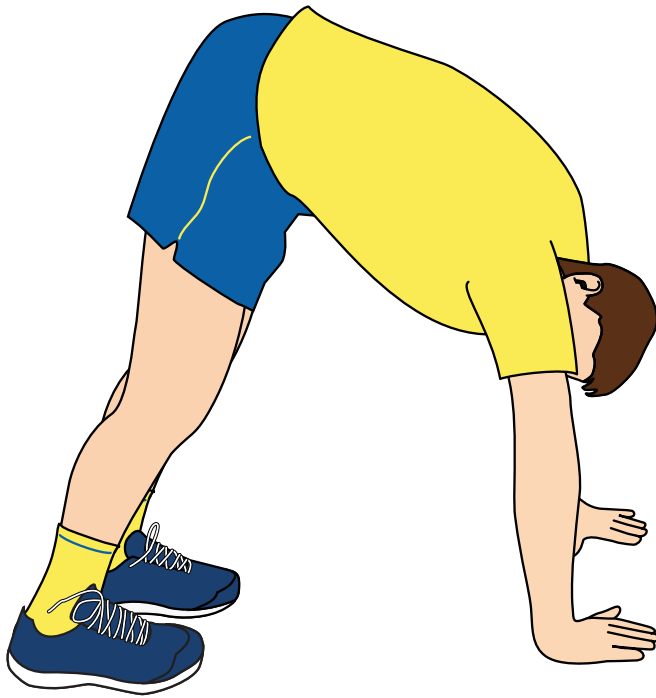
Upprepa 10 gånger per ben.



Att tänka på/ Egna anteckningar

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

Tusenfoting



Huvudmoment

10 Dynamisk rörlighet

Mål med övningen

Rörlighet för vader, baksida lår och nedre rygg samt förbättrad kroppskontroll.

Ytterligare moment

Balans
Kroppsuppfattning

Förklaring

Börja liggande på magen och inta armhävningssposition

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

Försök att komma upp på samma linje som händerna.

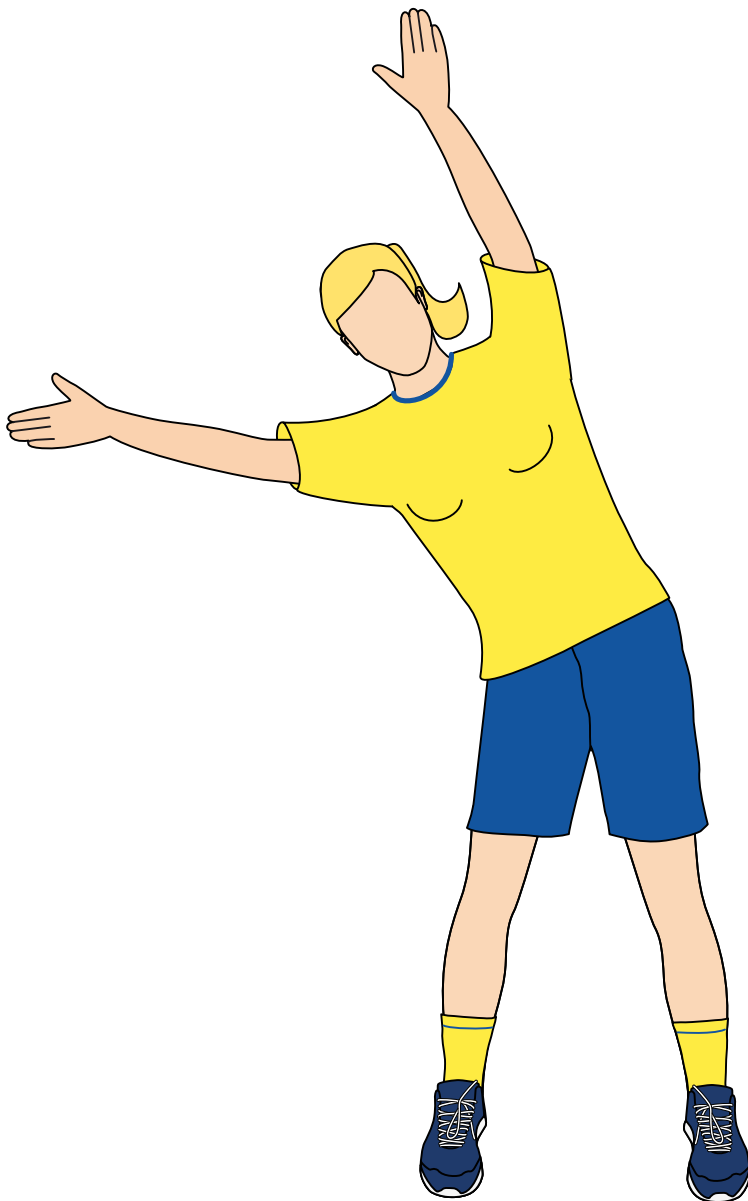
Därefter fortsätter tusenfotingen framåt med händerna tills utgångsställningen nåtts.

Upprepa några gånger.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll både ben och armar utsträckta.

Träd i vinden



Huvud- moment

10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

Smidighet
Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Rörlighet i bålen och höftlederna samt
förbättrad kroppskontroll.

Förklaring

Stå brett med benen. Sträck armarna högt upp med händerna ihop och bli så lång och stålig 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 gånger i varje riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

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

Gummikorset



Huvudmoment

10 Dynamisk rörlighet

Mål med övningen

Rörlighet i ryggen samt koordination över kroppens mittlinje.

Ytterligare moment

Smidighet
7 Kroppsuppfattning

Förklaring

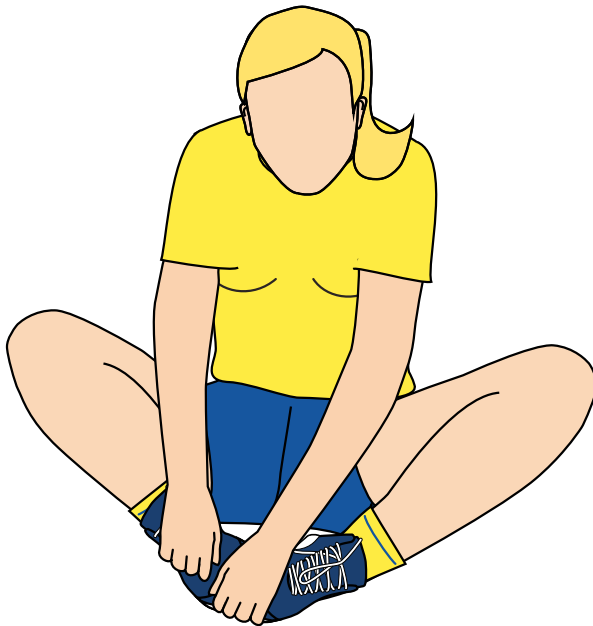
Ligg på rygg som ett kors med armarna ut åt sidorna. Lyft ena benet rakt upp. Vrid underkroppen med höft tills foten når handen på motsatt sida.

Upprepa rörelsen fem gånger med varje ben.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Långsamma rörelser med kontroll
Behåll skuldrorna i golvet

Skräddaren



Huvud- moment

10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

Rörlighet för ljumskar 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.

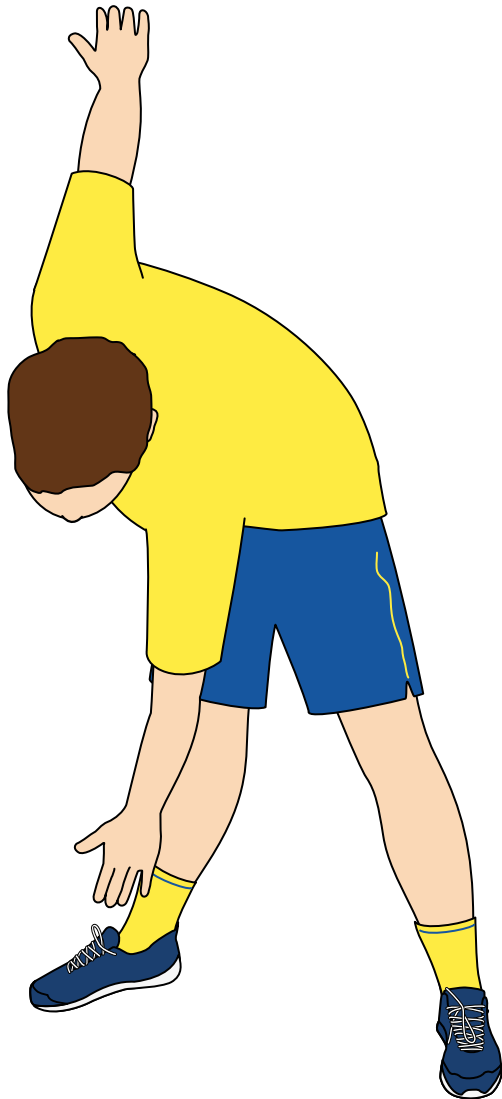
Rör på knäna i små rörelser.

Upprepa 10 gånger.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Se till att en atletisk uppsträckt bål hålls

Väderkvarnen



Huvud- moment

10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

2 Balans

7 Kroppsuppfattning

3 Rytmt

Mål med övningen

Förbättra överkroppens 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.

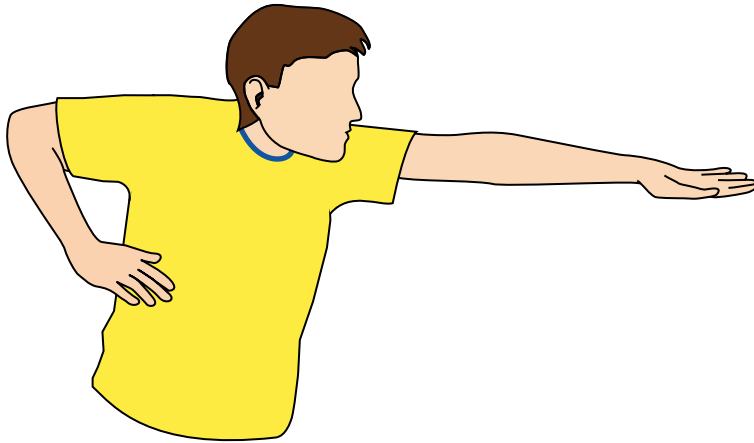
Växla rytmiskt från ena till andra sidan.

Upprepa rörelsen fem gånger/sida.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Benen ska vara lätt böjda

Simmaren



Huvud- moment

10 Dynamisk rörlighet

Ytterligare moment

3 Ryttn

7 Kroppsuppfattning

Mål med övningen

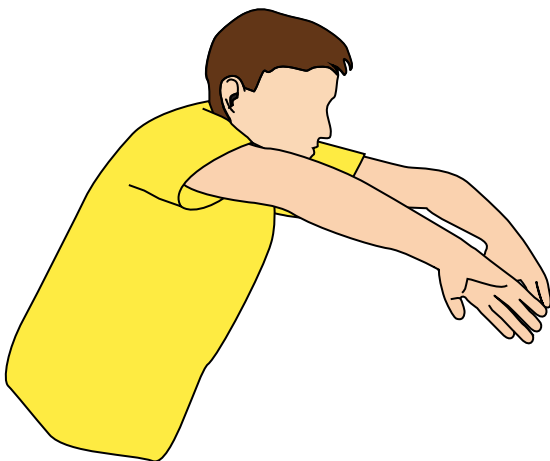
Rörlighet för axel och skuldra samt
koordination.

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).

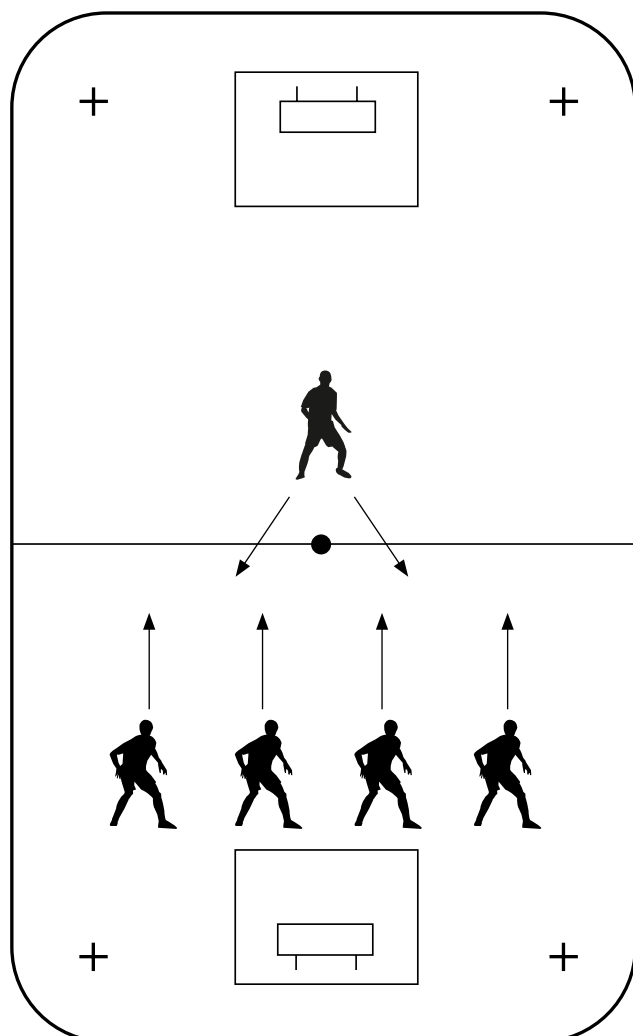
Upprepa fem simtag för varje simstil.



Att tänka på/ Egna anteckningar

Så småningom kan man lägga in
dessa armrörelser under samtidig
gång eller löpning.

Under hökens vingar



Huvud- moment

11 Intervaller i lekform

Ytterligare moment

17 Frekvenssnabbhet

6 Rumsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller och rumsuppfattning.

Förklaring

En i gruppen är hök och står på mitten av planen med ansiktet vänt bort från de andra. Övriga deltagare 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 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

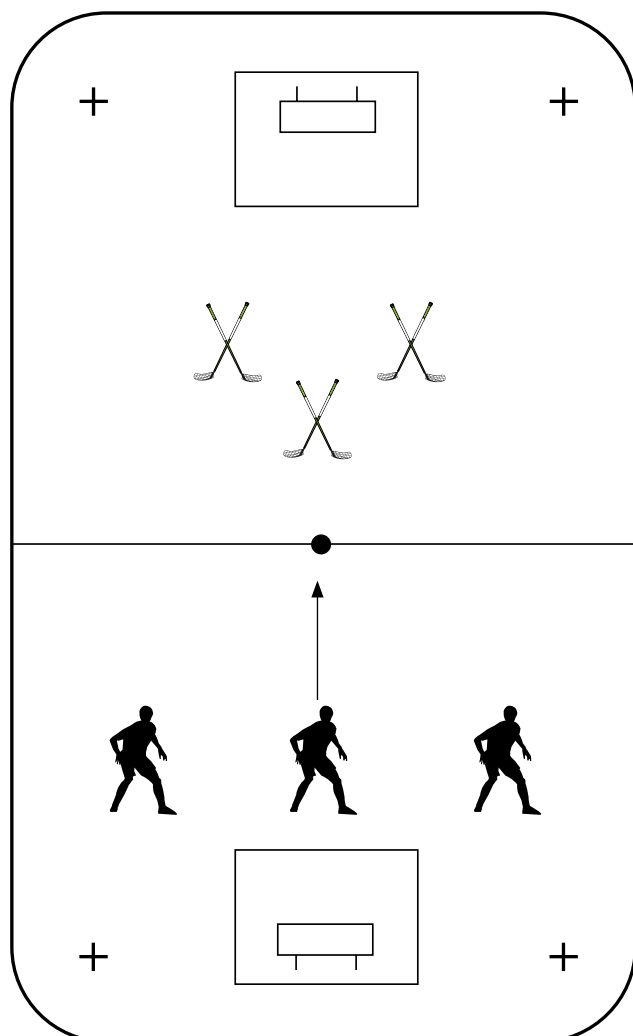
Accelerera med snabba armrörelser

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Håll avstånd till andra barn

Hämta klubban



Huvudmoment

- 11 Intervaller i lekform
- 15 Reaktionsnabbhet
- 16 Aktionssnabbhet
- 17 Frekvenssnabbhet

Ytterligare moment

- 6 Rumsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller och 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 endast hämta "sin egen" klubba.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll armarna lätt böjda

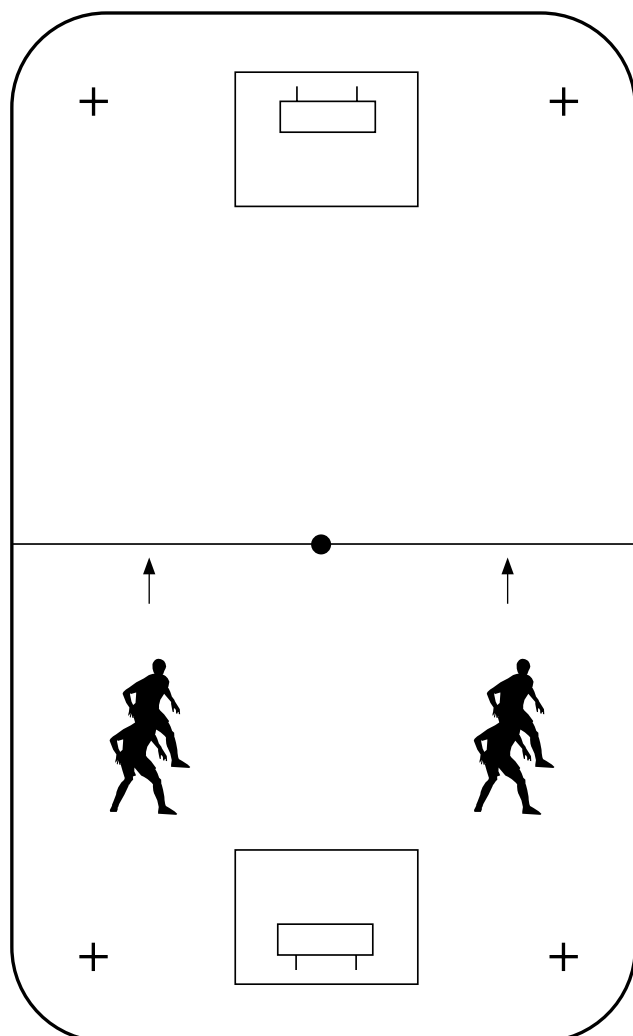
Accelerera med snabba armrörelser

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Håll avstånd till andra barn

Slangbellan



Huvudmoment

- 11 Intervaller i lekform
- 15 Reaktionsnabbhet
- 16 Aktionssnabbhet
- 17 Frekvens snabbhet

Ytterligare moment

- 3 Rytmt

Mål med övningen

Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller och rumsuppfattning.

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

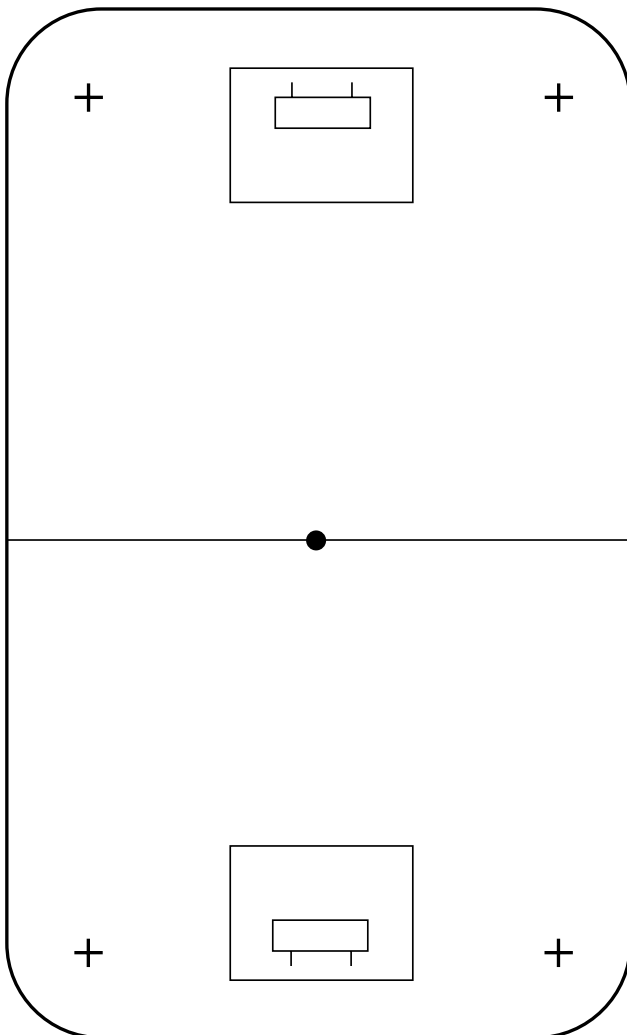
Accelerera med snabba armrörelser

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Håll avstånd till andra barn

Vända koner



Huvudmoment

11 Intervaller i lekform

Ytterligare moment

6 Rumsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller under längre tid och att förbättra 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.

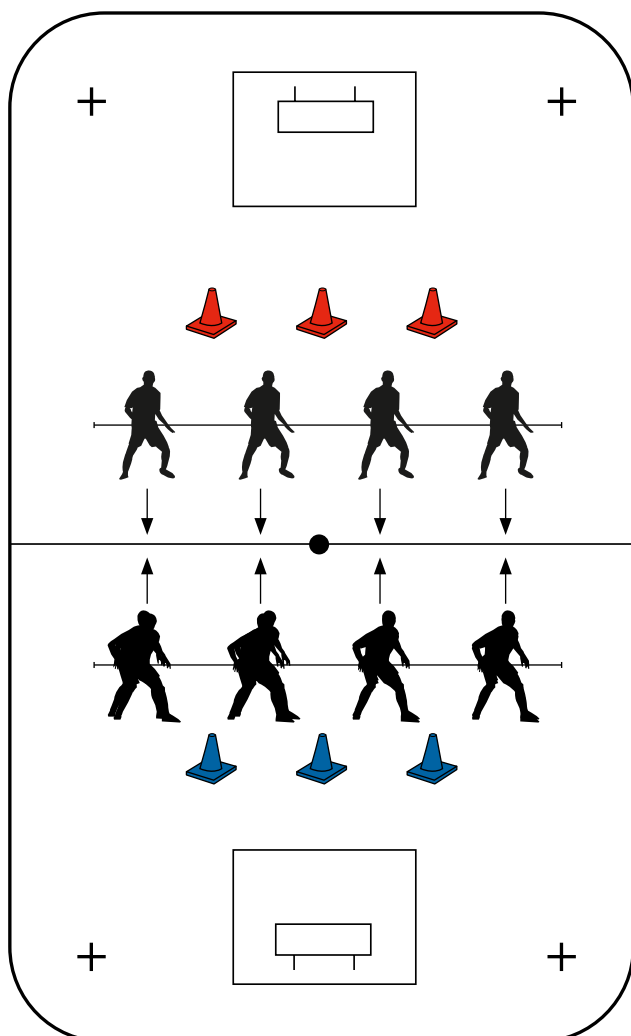
Efter varje intervall kan laget räkna antalet rättvända koner.

Upprepa 4 x 30 sek.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Uppmärksamma barnen på kollisionrisken

Tjuva koner



Huvud- moment

11 Intervaller i lekform

Ytterligare moment

6 Rumsuppfattning

Mål med övningen

Förbättra förmågan att upprepa korta intensiva intervaller under längre tid samt 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.

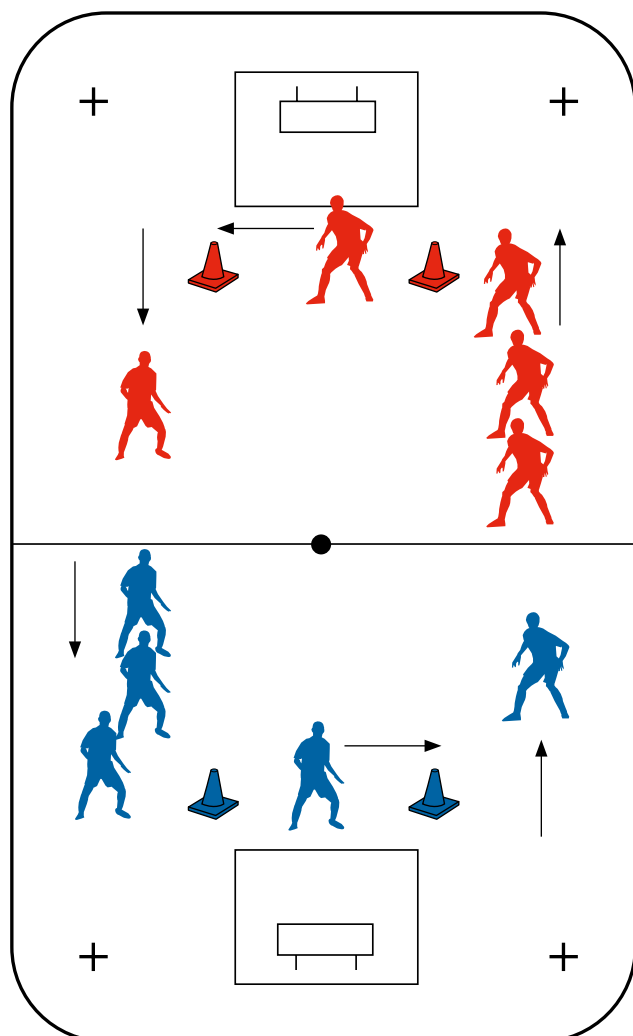
Att tänka på/ Egna anteckningar

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

17 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.

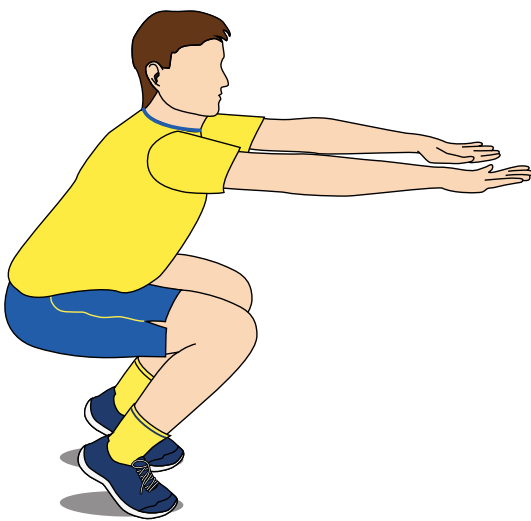
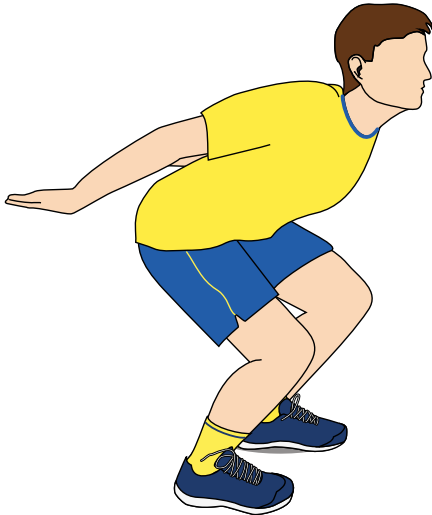
Ett barn från varje lag springer ett varv runt planen och gör en "high five" med nästa barn i laget, som springer vidare. Efter att ha sprungit ett varv ställer sig barnet som sist i leden i det egna laget.

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

Att tänka på/ Egna anteckningar

Jämnstarka lag gör övningen roligare

Jämfotahopp och landning (Grodhopp)



Huvudmoment

14 Grundstyrka i lekform
8 Anpassad kraftinsats

Ytterligare moment

2 Balans
10 Dynamisk rörlighet

Mål med övningen

Att utvecklahopptechnik, 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

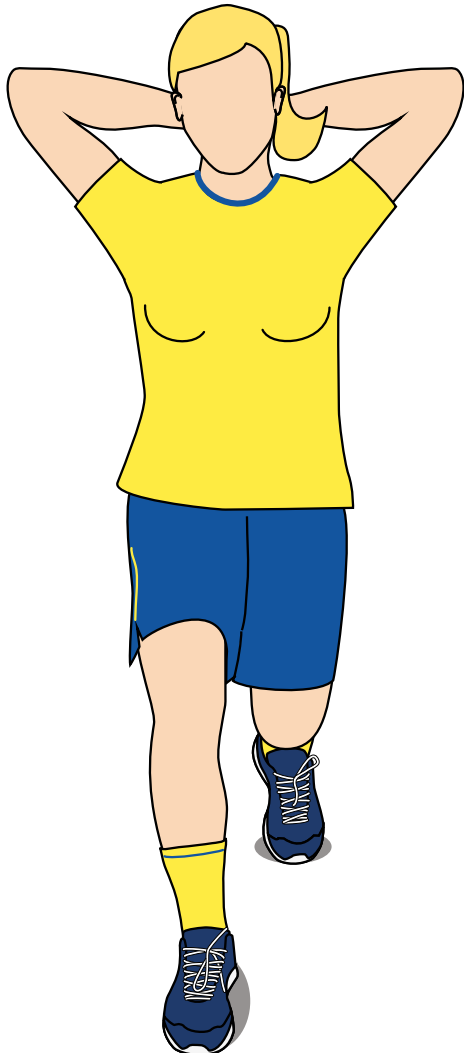
Ha upprätt kropp under övningen

Huvudet rakt med blicken rakt fram

Fötterna i axelbredd

Landa på främre delen av fötterna

Dynamiska utfallssteg (gång)



Huvud- moment

14 Grundstyrkan i lekform
2 Balans

Ytterligare moment

10 Dynamisk rörlighet

Mål med övningen

Träna styrka, balans och ledstabilitet.

Förklaring

Markera en yta på ca 10x10 m. Storlek på ytan är beroende av antalet barn. Sprid ut koner, med två olika färger, på planen.

Barnen rör sig på planen och när de kommer över en kon, gör de utfallssteg så att knäet nuddar konen. Den ena färgen nuddas med den vänstra knäet och den andra färgen med den högra. Upprepa 10 gånger för varje knä.

Variation: Barnen får hålla händerna bakom huvudet för att aktivera bål原因skulaturen.

Att tänka på/ Egna anteckningar

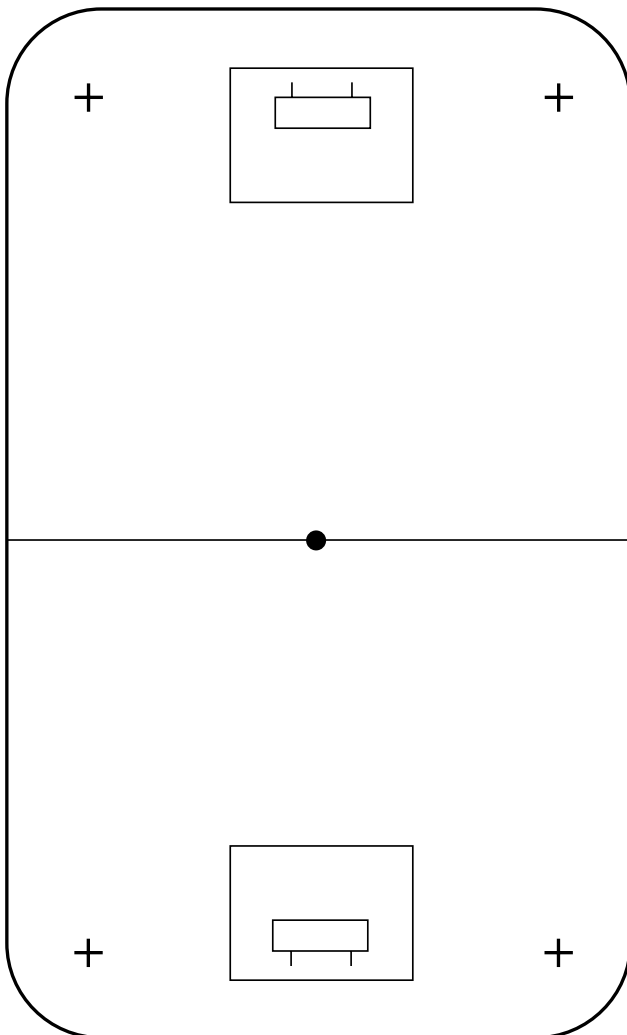
Håll höfterna rakt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Blicken rakt fram hela tiden

Hitta bra balans

Fånga boll



Huvud- moment

15 Reaktionsnabbhet
16 Aktionssnabbhet

Ytterligare moment

Öga – Hand
Beslutsförmåga

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.

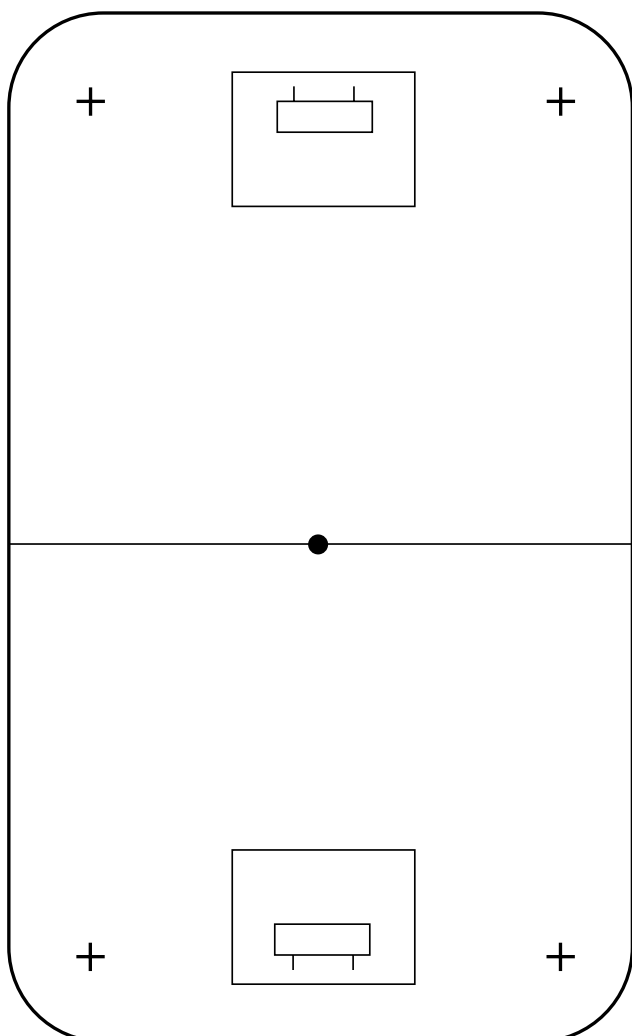
Upprepa 10 gånger.

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



Huvudmoment

- 15 Reaktionsnabbhet
- 16 Aktionssnabbhet
- 17 Frekvenssnabbheten

Ytterligare moment

Beslutsförmåga

Mål med övningen

Förbättra reaktionsförmågan i olika situationer och på olika signal. Samt att 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.

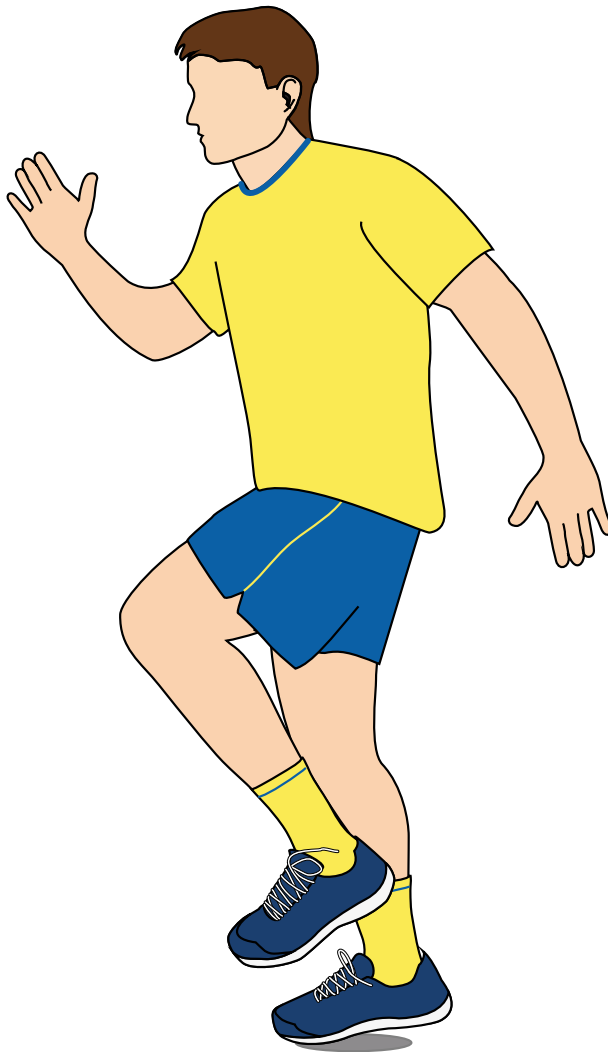
Variation:

Starta vänd med ryggen, liggande på marken, sittande mm.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Utför rörelser på korrekt sätt
Kroppskontroll och hållning

Snabba steg



Huvud- moment

- 2 Balans
- 3 Rytm
- 8 Anpassad kraftinsats

Ytterligare moment

- 17 Frekvenssnabbhet

Mål med övningen

Träna fotkontroll vid hög fart, rytmen 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.

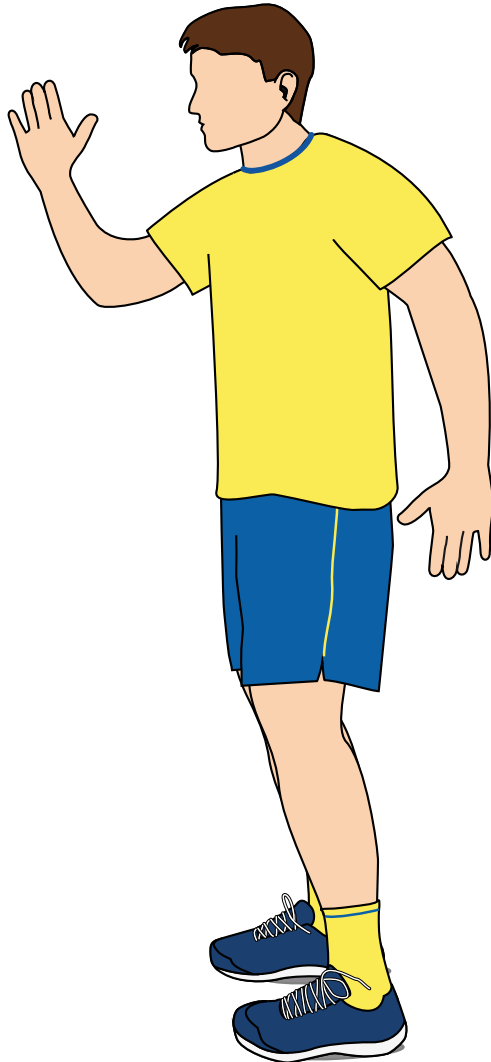
Variera armrörelser/position.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Lägg vikten på främre delen av foten

Håll kroppen upprätt

Snabba armar



Huvud- moment

- 2 Balans
- 3 Rytm
- 8 Anpassad kraftinsats

Ytterligare moment

- 17 Frekvenssnabbhet

Mål med övningen

Träna armkontroll vid hög fart, rytme 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.

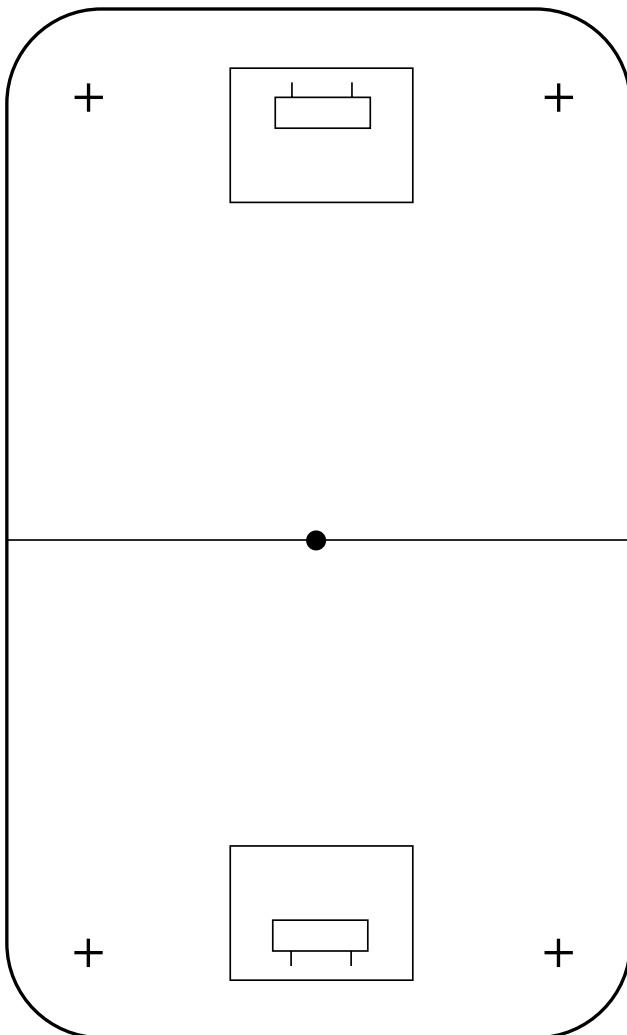
Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll kroppen upprätt

Huvudet rakt och blicken framåt

Vrid inte överkroppen

Följa John



Huvud- moment

Alla

Ytterligare moment

Mål med övningen

Träna flera egenskaper samtidigt ilekform.

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.

Arbetstid 46 x 30 sek.

Variation:

Byt ut John ofta.

Dela gruppen i flera mindre grupper med var sin John.

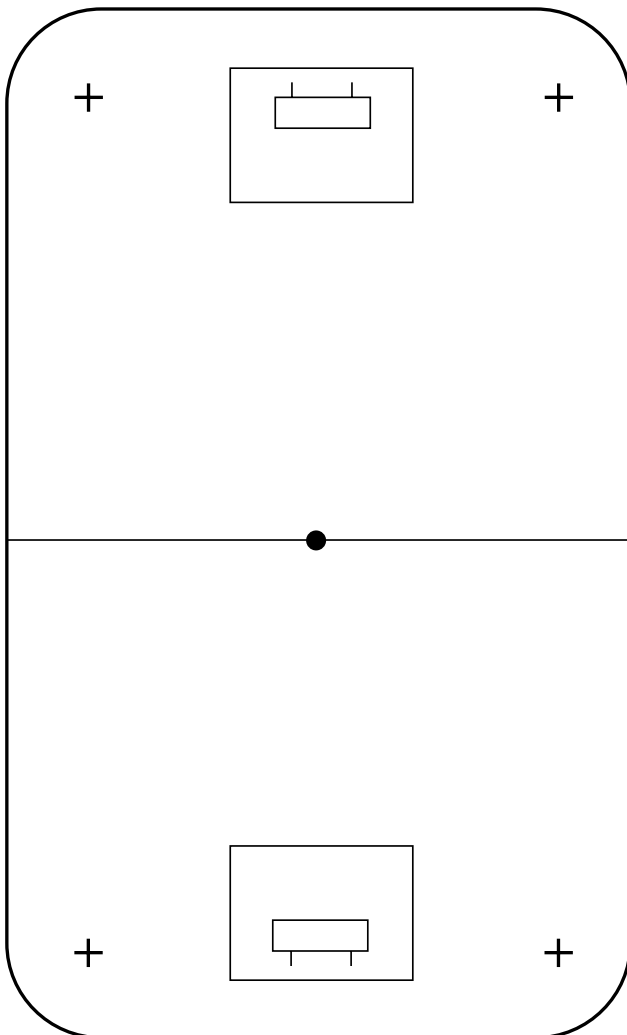
Minst antal barn per gupp är två.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Utför rörelser på korrekt sätt

Kroppskontroll och hållning

Härma djur



Huvudmoment

- 1 Grundfärdigheter
- 2 Balans
- 3 Rytmt
- 7 Kroppsuppfattning
- 10 Dynamisk rörlighet
- 14 Grundstyrka i lekform

Ytterligare moment

Mål med övningen

Träna flera egenskaper samtidigt i lekform.

Förklaring

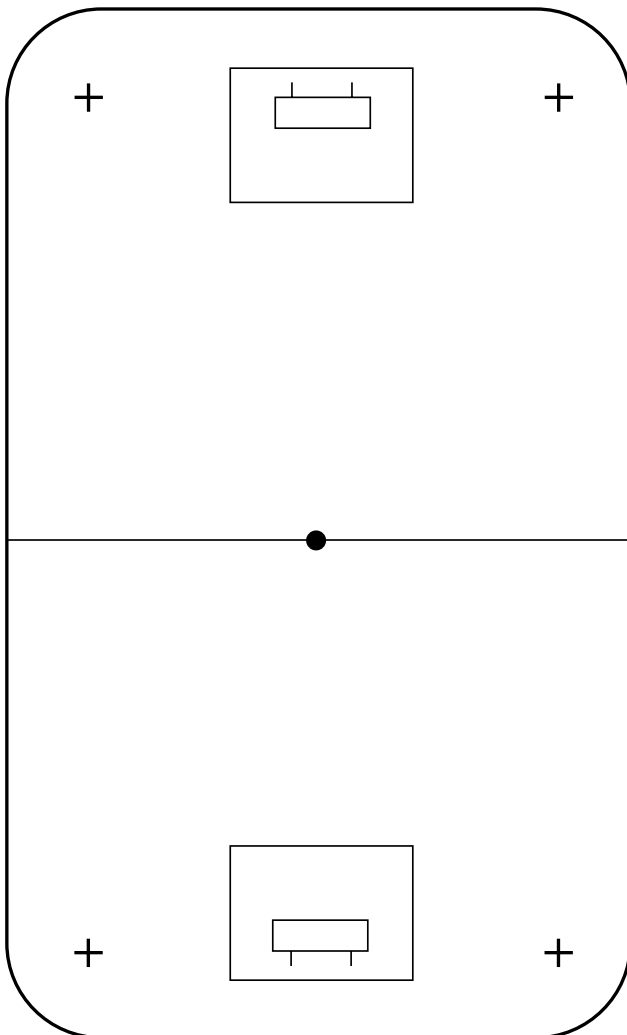
Barnen rör sig fritt i lokalen.

Ledaren bestämmer vilket djur barnen ska härma. T.ex. skutta som en Hare, stampa som en elefant, flyga som en fågel, slingra sig som en orm, gå som en tiger, smygga som en katt mm.

Barnen härmar djurets rörelser utifrån egna upplevelser. Efter en stund väljer ledaren ett annat djur att härma.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Gör si gör så



Huvud- moment

Alla

Ytterligare moment

Beslutsförmåga

Mål med övningen

Träna många olika kvaliteter samt förmågan att fatta rätt beslut.

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 man 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
