

# Motoriskt lärande - Lindome GIF P08



# Varför?

- Forskning visar tydligt att
  - Barn behöver röra sig för att utvecklas på ett positivt sätt
  - Det finns ett tydligt samband mellan fysisk aktivitet och ökad inlärningsförmåga
  - Allsidig och lekfull motorisk träning påverkar hjärnans och nervsystems utveckling positivt

# Fokus för P08

- Bättre allmän motorik, dvs rörelsemönster och rörelseförmåga
- Bättre kroppshållning
  - Minimerar skaderisken i fötter, knä, höfter, rygg, axlar
- Bättre koordination
- Bättre balans
- Stärker kroppen
- Genom att använda sin kropp på rätt sätt
  - Orka röra sig mer med mindre energiåtgång
  - Springa snabbare med mindre energi
  - Utföra fler snabba aktioner under längre tid
  - Förbättrad uthållighet

# Träningsform

- All motorisk träning utförs med eller utan boll
- Teknikträning i agilitystegar
- Rörelseträning med koner
- Hållningsteknik genom samtal och i teknikträningen

# Träna koordination för livet

Nervsystemet utvecklas som intensivast under barnåren, men pågår till efter puberteten. Nervsystemet styr våra musklers rörelser och ett fullt utvecklat nervsystem är extra viktigt för optimal balans, smidighet, koordination, snabbhet och styrkeutveckling.

På grund av att nervsystemet inte är fullt utvecklat så är heller ej full styrkeutveckling, koordination och reaktionsförmåga möjlig förrän efter puberteten.

Under åren före puberteten då nervsystemet fortfarande växer finns stora möjligheter att påverka nervsystemets utveckling och lära sig nya motoriska uppgifter.

Under dessa år är det därför en gyllene period att träna in koordination, balans, reaktions snabbhet och teknik.

Det har man stor nytta av senare i livet. Även här är det viktigt med allsidighet och variation för att nervsystemet skall tränas och utvecklas optimalt.

# Allsidig träning bra för skelettet

Skelettet är levande material som mognar och byggs upp under barn och ungdomsåren. Membran och brosk formas då till ben.

För beningen och mognaden av skelettet pågår till någonstans runt 20 år. För att skelettet skall stimuleras till att bygga sig starkt så behöver det belastas.

Detta samtidigt som det är viktigt att man får i sig tillräckligt med energi som också har betydelse för uppbyggnad av kroppsvävnader. Det är endast de delar som belastas som stärks och det är en av anledningarna till att det är viktigt med en allsidig belastning och träning.

# Fundamental rörelseteknik och kroppshållning

**Incorrect** **Correct**

Looking down puts pressure on the upper spine.

Don't look down, look ahead!

Aim to keep your entire body in a straight line.

If your foot lands in front of your centre of gravity, it is essentially pushing you backwards.

If your foot lands underneath or behind it will spring you forwards with little resistance.

Don't clench your fists, this will cause your whole body to tense up.

Keep your hips even, shoulders relaxed and avoid unnecessary sideways motion.

Curvature of the spine

Maintain a stable core

Don't lift your legs more than necessary, this wastes energy!

Cushion the blow! Knees should bend naturally upon landing.

Under-pronation

Over-pronation

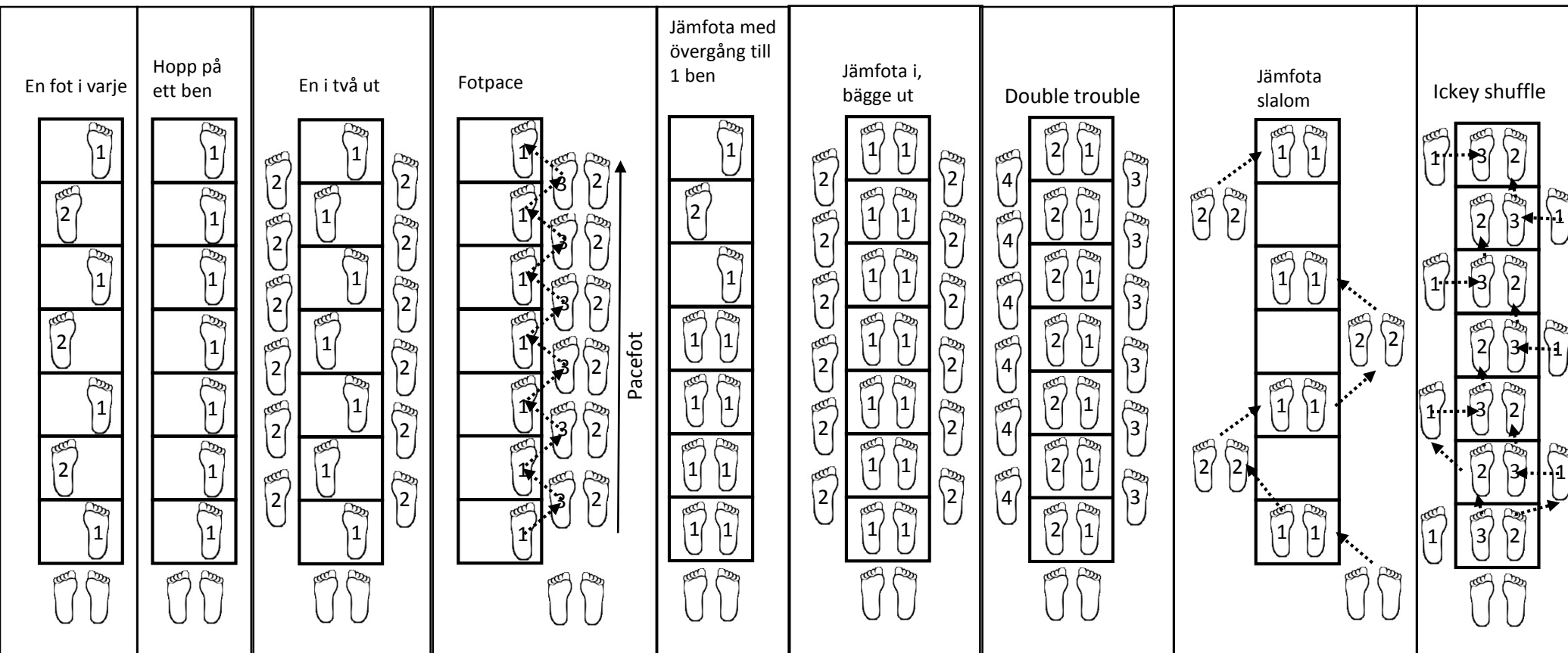
Neutral

Correct foot positioning is essential.

Over or under pronation of the ankles will cause the whole body to compensate, producing a lopsided movement which places stress on the knees, pelvis and spine.

# Övningar med agilitystege (raka)

Koordination, rörelseförmåga, rörelsemönster och kroppshållning



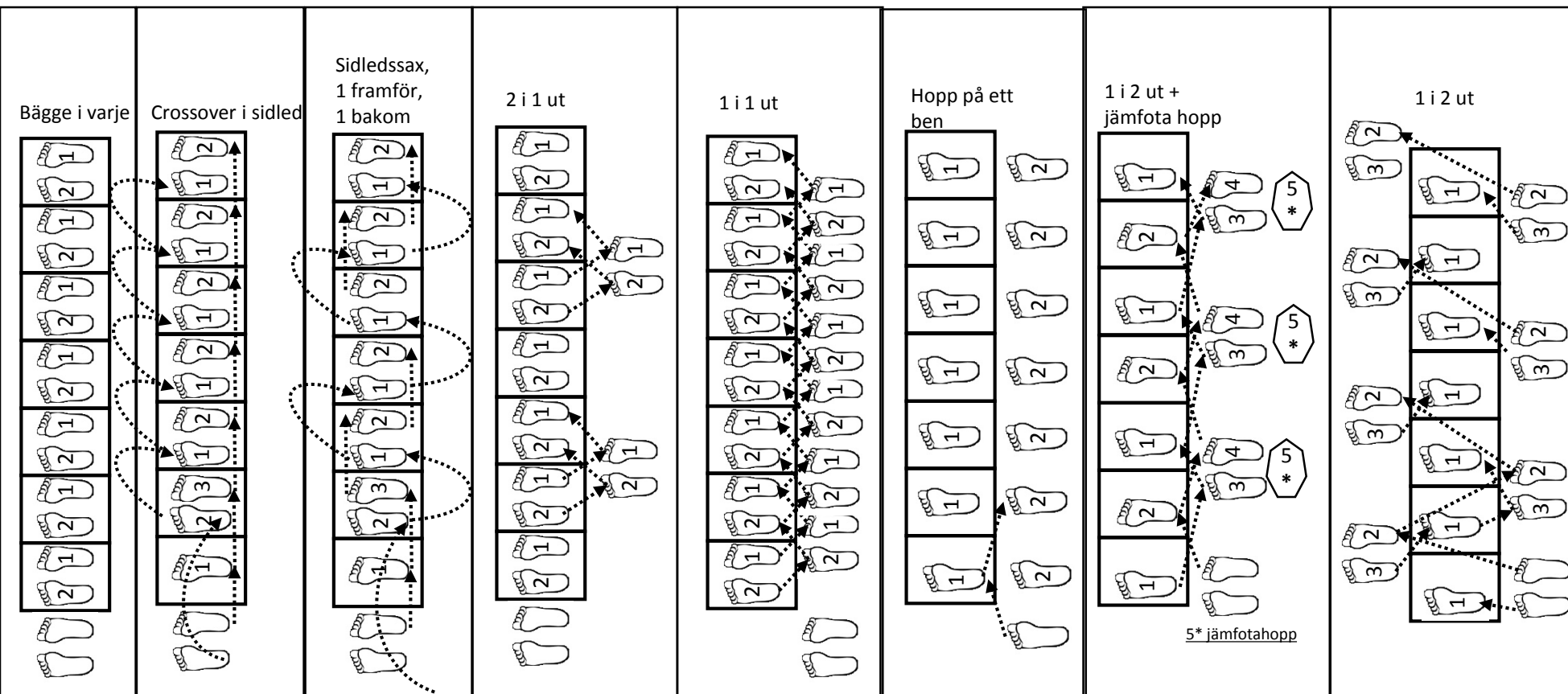
\* Samtliga övningar går att göra baklänges

\* Växla fot efter varje repetition



# Övningar med agilitystege (sidled)

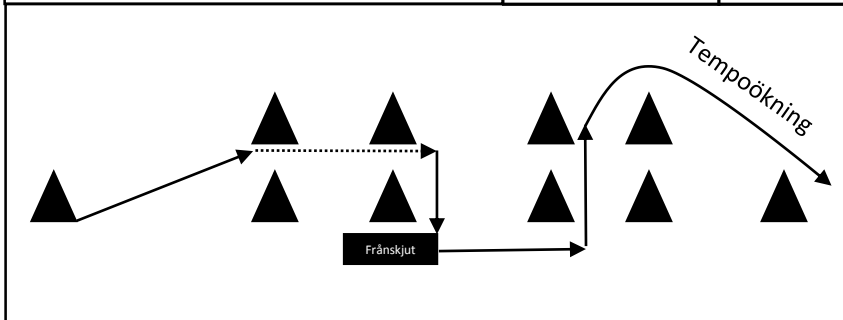
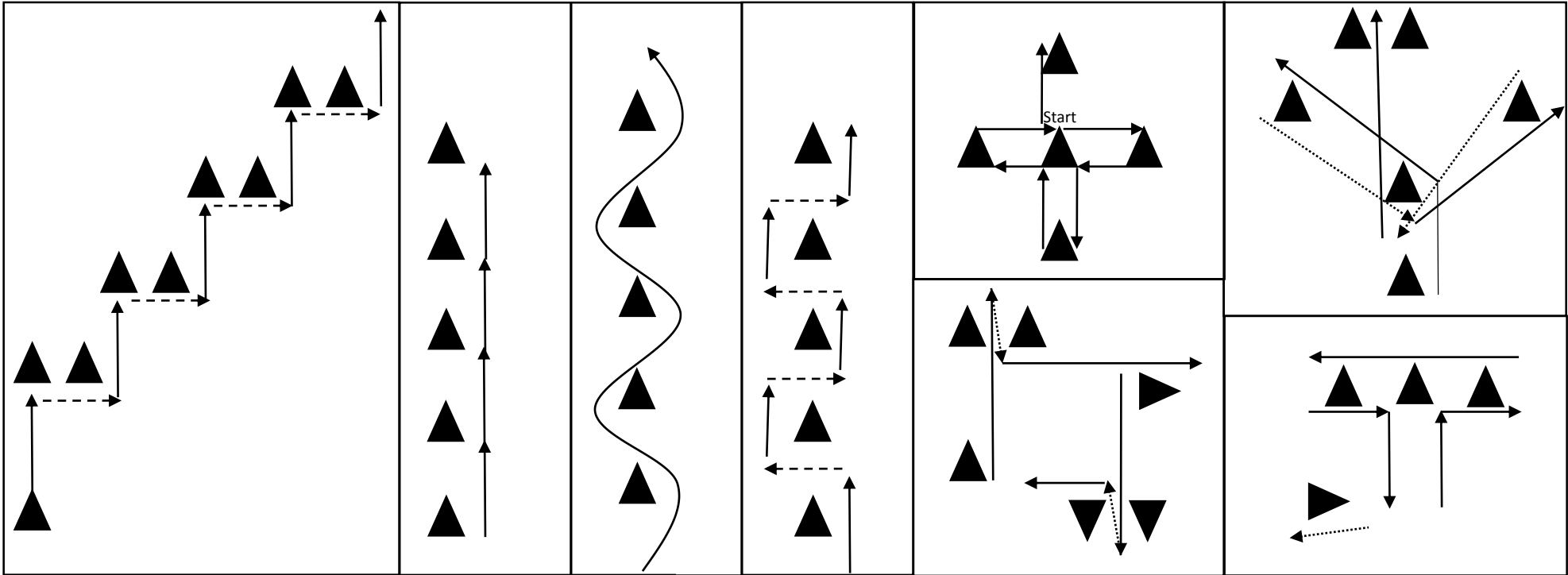
Balans, rörelseförmåga, rörelsemönster och kroppshållning



\* Samtliga övningar går att göra baklänges  
\* Växla fot efter varje repetition

# Övningar med koner

Grovmotoriskträning, koordination, kroppskontroll



\* Samtliga övningar kan varieras med eller utan boll

