



FÖRBEREDELSETRÄNING

GÅFOTBOLL 65+

DEL 1: INNAN AKTIVITET

Gånguppvärmning - 2 varv per övning

Du hittar alla övningar som film här:



RAKT FRAM

Stegrande tempo, stolt hållning.



ARMPENDEL

Stora cirklar, framåt och bakåt.



MARSCHERA

Stolt hållning, höga aktiva knän.



MÖTS I MITTEN

Gå sidled vid varje kon. Möts.



DYKAREN

Balansera på ett ben, luta framåt och bli så lång som möjligt.



HÖFTCIRKLAR

Inifrån och ut.



SLALOM

Samtidigt som partner. Varv 1: stora svängar. Varv 2: snäva.



START & STOPP

Fullt stopp vid varje kon.

Rörlighet & Balans

Du hittar alla övningar som film här:



Här hittar du även uppvärmningsövningar med boll



BAKSIDA LÅR

Stå axelbrett. Behåll benen raka och böj överkroppen nedåt för att nudda knä, smalben eller tå.



FRAMSIDA LÅR

Håll i en partners axel med vänster hand. Stå på vänster ben och för höger häl mot sätet, greppa höger fotled.



VAD OCH FOTLED

Stå framför din partner och lägg händerna mot dennes axlar. Flytta ett ben bakåt och sätt hälen mot marken.



STYRKA FRAMSIDA LÅR

Använd partners axel som stöd. Gå ni långsamt ner tills främre knäleden är lite över 90 grader och sedan upp.



BALANSSTJÄRNAN

Stå stabilt på ett ben. Sträck andra benet framåt, nudda lätt i marken utan att lägga vikt på benet, sedan utåt och sist bakåt.



UTFALLSSTEG SIDLED

Håll händerna på din partners axlar för stöd. Ställ fötterna i en bred utgångsposition och utför tillsammans sedan ett utfallssteg i sidled.



FÖRBEREDELSETRÄNING

GÅFOTBOLL 65+

DEL 2: EFTER AKTIVITET

Kompletterande styrka

Du hittar alla övningar
som film här:



BEN, NIVÅ 1
Knäböj, 2 ben



BEN, NIVÅ 2
Utfallssteg bakåt



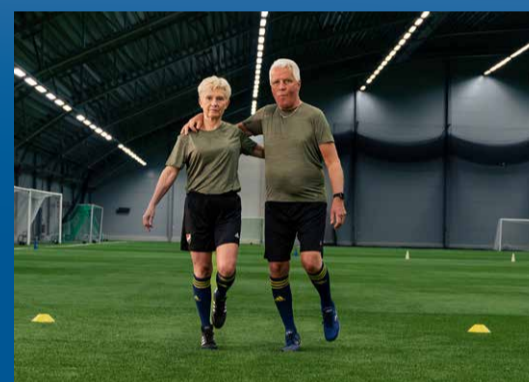
BEN, NIVÅ 3
Utfallssteg framåt



FOTLED, NIVÅ 1
Tåhäv, 2 ben



FOTLED, NIVÅ 2
Tåhäv, gång



FOTLED, NIVÅ 3
Tåhäv, 1 ben



BÅL, NIVÅ 1
Lutande planka, mot vägg



BÅL, NIVÅ 2
Lutande planka, armllyft



BÅL, NIVÅ 3
Lutande planka, diagonal



DRAG, NIVÅ 1
Partner-rodd stående, 2 armar



DRAG, NIVÅ 1
Partner-rodd stående, 1 arm



DRAG, NIVÅ 3
Partner-rodd, liggande