

# IDROTTSHOPPET ÖVNINGSBANK

Välkommen till Idrottshoppets övningsbank. Dessa övningar syftar till att skapa en större trygghet, bygga gemenskap och ge barn och ungdomar verktyg för hur de kan hantera utmaningar och motgångar. Verktøygen skapar förutsättningar för att hantera tuffa situationer i såväl vardagen som i idrottandet vilket i sin tur leder till välmående och prestation på lång sikt.

Övningarna har sin grund i Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott för att främja trygghet, delaktighet, glädje, allsidighet och hälsa. Fokus i övningarna är att stärka friskfaktorerna och främja den psykiska hälsan för att på så sätt lägga en god grund för trygghet och gemenskap.

Du som tränare kan använda övningarna för att bygga motståndskraft i gruppen genom att prata om känslor, stärka relationerna i gruppen och känslan av samhörighet. Vi vet att förmågan att sätta ord på sina känslor främjar det psykiska måendet och att ett tryggt klimat minskar risken för prestationsångest.

Du kan välja fritt bland övningarna. De flesta övningar är för alla åldrar och ni anpassar reflektionsfrågorna utifrån deltagarna. Till vissa övningar står en åldersrekommendation men som beror på deltagarnas utveckling och mognad.

Vi rekommenderar att du som tränare ger övningarna tid. Det är ett kontinuerligt arbete där deltagarna behöver få göra övningarna flera gånger för igenkänning och för att få bestående förändring. Är deltagarna inte vana vid att reflektera så kan det vara svårt de första gångerna för att därefter bli lättare. Du som tränare kan reflektera över hur övningen gick. Vad funkade och vad kan du göra annorlunda nästa gång? Välj ut 3 till 4 övningar att börja fokusera på och gör dem fler gånger.

Det är aldrig för sent att börja använda dessa övningar så oavsett om du tränar nioåringar eller sextonåringar så fyller de en funktion. Vissa övningar har olika nivåer för att passa deltagarna på bästa sätt.

## När ni gör övningarna tänkt på att:

- Ha ett öppet förhållningssätt.
- Låt deltagarna komma till tals.
- Ställ öppna frågor (Vad, Hur / På vilket sätt)
- Fånga upp kommentarer från reflektioner och våga ställ fördjupande frågor.
- Gör övningarna fler gånger.
- Uppmuntra att försöka och öka svårighetsgraden.
- Gör en övning med reflektion under en träning för att sedan reflektera igen träningen efter.
- Träna! Övning ger färdighet.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

## Övningar med samtal

In- och utcheckning	Sidan 4
Spelregler	Sidan 6
Självförtroende och självkänsla	Sidan 7
Positiv spiral	Sidan 8
Tankestopp	Sidan 9
Hejaramsa	Sidan 10

## Övningar där kroppen är aktiv

Falla bakåt/uppfångad	Sidan 12
Djurtagen	Sidan 13
Kroppsspråket	Sidan 14
Powerpose	Sidan 15
Ledet	Sidan 16
Massage	Sidan 17

## Övningar för kropp och knopp

Citronen	Sidan 19
Andningskontroll/lösa upp spänningar	Sidan 20
Muskelavslappning	Sidan 22
Tankens kraft/visualisering	Sidan 24
Här och nu	Sidan 25



# ÖVNINGAR MED SAMTAL

# IN- OCH UTCHECKNING

Syftet med övningen är att genom incheckning kunna släppa saker som varit, kunna fokusera på dagens träning och våga prata om känslor och tankar. Utcheckning hjälper deltagarna att se vad de får med sig från träningen, lyfta positiva delar och prata om mer utmanande situationer. Med denna övning skapas engagemang hos deltagarna och de får också en chans att känna sig sedda.

## Tips!

- Kan med fördel göras som start vid varje träning.
- Var tydlig med vad deltagarna ska fundera på och vad du vill att de ska svara på när de checkar in och checkar ut.
- Om ni är många i gruppen kan det ta (för) lång tid om alla ska svara högt. Du kan istället be deltagarna berätta i par eller i mindre grupper och kanske be någon svara högt.
- Du kan själv ge ett exempel för att sätta tonen.
- Efter svaren på utcheckningsfrågan kan du ställa följdfrågan: Vad tar du med dig från det?
- Missar du att ställa en incheckningsfråga kan du ändå alltid använda dig av utcheckning i slutet av träningen.
- In- och utcheckning kan även användas vid tävlingsmoment.

## Så här gör du

- Samla deltagarna och berätta att alla ska checka in.
- Välj en fråga som deltagarna ska svara på. Vissa in- och utcheckningsfrågor hör ihop, andra kan du kombinera som du vill.
- Efter träningen väljer du en fråga för utcheckning och samlar alla för att checka ut.

## In- och utcheckningsfrågor som hör ihop

Incheckning: Vad har du för förväntningar på dagens träning?

Utcheckning: Blev träningen som du förväntat dig? Hur påverkades du av det?

Incheckning: Hur känns det i kroppen idag?

Utcheckning: Hur känns det i kroppen efter träningen?

Incheckning: Välj tre saker att ha fokus på under träningen, som du kan påverka oavsett övning. Tips! Du kan börja med att deltagarna ska välja en sak att ha fokus på, för att bygga på med fler fokuspunkter efter hand. Berätta att ni kommer avsluta med att stämma av hur det gick med deltagarnas fokus.

Utcheckning: Hur gick det med dina fokuspunkter?

Be deltagaren svara för respektive fokus. Du kan be dem svara öppet på frågan eller avgränsa svaret till en skala mellan 1 till 3, där 1 är inte alls nöjd, 2 sådär, 3 nöjd eller med figurer som ledsen mun, rak mun eller glad mun.

Se förslag på fler frågor på nästa sida.

# IN- OCH UTCHECKNING

## Förslag på incheckningsfrågor

- Hur vill du agera på dagens träning?
- Hur mår du idag?
- Vilken känsla har du känt av mest idag?
- Vad är det bästa som har hänt dig sedan förra träningen?
- Vad är det svåraste som har hänt dig sedan förra träningen?



## Förslag på utcheckningsfrågor

- Vad har du lärt dig idag?
- Vilken övning var roligast/svårast/jobbigast?
- Vilken var din favoritdel av träningen idag?
- Vad skulle du kunna göra bättre på nästa träning?
- Vad skulle jag som tränare kunna göra bättre nästa gång?
- Om du fick välja en övning som vi skulle göra på nästa träning, vad skulle du välja då?
- Om en lagkamrat / någon i din grupp missade dagens träning, hur skulle du förklara för dem vad vi gjorde?
- Vad var mest värdefullt för dig på dagens träning?
- Vad var svårt för dig på dagens träning?
- Var det något som störde din koncentration och uppmärksamhet på dagens träning? Vad var det och hur hanterade du det?

# SPELREGLER

Syfte med övningen är att skapa tillhörighet och samsyn i hur man agerar genom att ta fram spelregler för er träningsgrupp eller enskilda deltagare. Genom övningen pratar deltagarna om vad som är viktigt i deras agerande. På så sätt skapas delaktighet och adepterna känner sig sedda. Relationerna stärks också mellan dig, deltagarna och gruppen.

## Tips!

- Har du en grupp med yngre barn kan det vara bra att låta barnen röra sig innan ni gör denna övning.
- Du behöver papper och penna för att skriva ner det deltagarna säger. Är barnen stora nog att skriva själva, behövs papper och pennor till gruppindelning. Ni kan även använda blädderblock eller tavla om det finns tillgängligt.
- Ni kan dela upp övningen på flera tillfällen och ta en fråga åt gången.

## Så här gör du

- Välj en eller flera frågeställningar som deltagarna diskuterar och pratar om.
- Tillvägagångssättet är att deltagarna först pratar i par, sen i grupper om cirka fyra personer, för att till sist prata i helgrupp.
- Lyft fram ungefär fem punkter under respektive del som ni väljer att prata om.

## Frågor adepterna kan diskutera

- Hur är vi en bra kompis på träningarna?
- Hur vill vi agera och bete oss mot varandra för att vi ska må bra tillsammans?
- Innan, under, efter och mellan träningstillfällen/tävlingstillfällen.
- Om någon mår dåligt eller är ledsen, hur vill vi agera mot den personen då?
- Om jag är ledsen eller mår dåligt, hur kan jag lätta på det för att må bättre? Vem kan jag prata med?
- Hur peppar vi varandra i träningsgruppen?
- Hur agerar vi mot domare, publik, motståndare och andra personer runt idrotten?

## Reflektion

Vidare arbete med spelreglerna kan ske kontinuerligt under säsongen för att påminna deltagarna om vad ni kom överens om.

# SJÄLVFÖRTROENDE OCH SJÄLVKÄNSLA

Syftet med övning är att stärka självkänslan och skapa förståelse för att vi inte är vår prestation. Övningen lyfter självförtroende, som är kopplat till prestation och det vi gör och självkänsla, som innebär en förståelse för sitt eget värde och att en är bra som individ oavsett om man lyckas eller inte i det man gör.

## Tips!

- Har deltagarna svårt att komma på positiva saker om sig själv, kan de ta hjälp av personen de pratar med.
- Ni kan även prata om situationer utanför idrotten för att stärka adepten.

## Så här gör du

- Dela in deltagarna i par.
- Berätta om skillnaden mellan självförtroende och självkänsla.
- Självförtroendet är kopplat till prestation och det vi gör. Självkänslan innebär en förståelse för sitt eget värde och att en är bra som individ oavsett om man lyckas eller inte i det man gör.
- Ge exempel för att underlätta övningen.
- Be deltagarna berätta tre saker som de är bra på att göra inom sin idrott. Be dem börja meningen med ”Jag är bra på...”
- Be deltagarna berätta tre positiva saker om hur de är som person. Be dem börja meningen med ”Jag är...”

## Exempel på att bygga självförtroende:

- Jag är bra på starter.
- Jag är bra på att hoppa högt.
- Jag är bra på att ta i och göra mitt bästa.

## Exempel på att bygga självkänsla:

- Jag är omtänksam.
- Jag är snäll.
- Jag är envis.

## Reflektion

- Hur var det att berömma dig själv? Vilka känslor skapade det i dig?
- När du missar i din prestation, hur tänker du om dig som person?
- Hur håller vi isär det vi gör inom vår idrott med hur vi är som person?

# POSITIV SPIRAL

Syftet med övningen är att försätta sig i en positiv spiral eller bryta en negativ spiral. Det hjälper deltagaren att fokusera på positiva tankar och känslor, vilket kan bidra till ökat välbefinnande och en bättre prestation. Övningen har fokus på tanke, handling och känsla.

## Tips!

- Berätta att en positiv spiral är positiva tankar, som skapar en positiv känsla och bra agerande.
- Exempel på en negativ spiral kan vara att deltagaren missat ett moment som påverkar tanken i riktningen "Vad jag är dålig, detta kommer jag aldrig klara av", vilket ökar känslan av att vara osäker, bekymrad och oduglig. Här är deltagaren i en negativ spiral som påverkar nästa moment negativt.
- Ge exempel på hur man istället kan skapa en positiv spiral genom att ändra tanken. När deltagaren missat ett moment kan tanken istället vara: "Jag vågade, nästa steg klarar jag av", vilket kan vända känslan av stolthet och glädje. Deltagaren är nu i en positiv spiral som påverkar nästa moment positivt.
- Du kan välja både del 1 och del 2 i övningen, eller en åt gången.

## Så här gör du

### Del 1

- Steg 1 - Be deltagarna att fundera och därefter prata i par om en situation där de lyckats. Vilka positiva tankar och vilken positiv känsla har uppstått på grund av situationen?
- Steg 2 - Be adepterna prata om varför de lyckades och i vilka tuffa situationer de kan ta med sig dessa positiva tankar, känslor och agerande.

### Del 2

- Steg 1 - Be deltagarna fundera och därefter prata i par om en situation där de inte lyckats som de vill, eller inte vågat göra det de vill. Vilka negativa tankar och vilken negativ känsla har uppstått på grund av situationen?
- Steg 2 - Be deltagarna utgå från situationen i steg 1 och prata i par om vilka tankar som kan användas för att skapa en bättre känsla och påverka agerandet positivt.

## Reflektion

- I vilka situationer hamnar du i en negativ spiral?
- Hur kan du bryta den negativa spiralen?
- Hur kan du bibehålla en positiv spiral?
- Kan du ändra agerande, tanke eller känsla?



# TANKESTOPP

Syftet med denna övning är att deltagaren ska hitta sin trigger och använda sig av tekniken tankestopp för att bryta och byta ut negativa tankar.

## Tips!

- Om du är ledare i en lagidrott kan ni ta fram ert gemensamma tankestopp.
- Innan övningen kan ni prata om vilka negativa tankar som kan komma upp under en träning och vad man vill tänka istället.

## Så här gör du

### Nivå 1. Förbestämt tankestopp

- Be deltagarna att under träningen identifiera negativa tankar och agerande.
- När en negativ tanke kommer säger de STOPP, borstar bort tanken från kroppen (du som ledare visar fysiskt att du borstar bort tanken från sidan av kroppen) och ersätter de negativa tankarna med det de istället vill tänka, med så få ord som möjligt.

### Nivå 2. Välj ut ett eget tankestopp

- Innan träningen ber du deltagarna ta fram ett tankestopp de ska använda när en negativ tanke kommer. Exempel på tankestopp kan vara att knäppa med fingrarna, skaka av sig, slå på låret, eller någon annan rörelse för att borsta bort tanken.
- När en negativ tanke kommer använder de sig av sitt tankestopp och ersätter de negativa tankarna med det de vill tänka, med så få ord som möjligt.

## Reflektion

Hur var det att använda tankestopp?

Vilken är ditt tankestopp vid negativa tankar?

I vilka situationer i din vardag utanför idrotten kan du använda dig av tankestopp?

# HEJARAMSA

Syftet med övningen är skapa gemenskap i träningsgruppen med en hejaramsa. Hejaramsan kan användas i olika situationer på träning och tävling.

## Tips!

- Använd ramsan före, under och efter träning och tävlingstillfällen.
- Om du har en deltagare, kan ni tillsammans göra en ramsa.

## Så här gör du

- Använd något av exemplen och lägg in ert namn, eller gör en egen ramsa tillsammans med deltagarna.
- När ni säger/ropar ramsan, ta in allas händer i en ring och i slutet för ni upp händerna mot taket.

## Exempel:

- Vi är vita, vi är blå, vi är de som kämpar på. Åhhh ”ert namn”!
- Vi är gröna, vi är bäst, vi är dom som kämpar mest! Åhhh ”ert namn”!
- Skriv egna exempel på ramsa.

## Reflektion

Vad händer med gruppen när ni gör er ramsa?



ÖVNINGAR DÄR KROPPEN ÄR AKTIV

# FALLA BAKÅT / UPPFÅNGAD

Syftet med denna övning är att skapa tillit och trygghet i gruppen. Att få hjälpa andra, våga lita på andra och veta att man blir hjälpt.

## Tips!

- Övningen är uppdelat i två nivåer, välj den nivå som passar dina deltagare bäst. Det går att börja på Nivå 1 för att därefter göra Nivå 2, eller starta med Nivå 2 direkt.
- Är deltagarna tveksamma till övningen är ett tips att stå i tjockmatta, eller på en tunnare matta.
- Var tydlig med att ni gör övningen för att skapa trygghet och kunna lita på varandra.

## Så här gör du

- Dela in deltagarna i par. Tänk på att dela in i par efter ungefärlig storlek eller liknande styrka på individerna.

### Nivå 1, sitt på rumpan

- Gör övningen 3-4 gånger per person och börja med att ta emot högt upp för att sedan ta emot längre ner i fallet bakåt.
- En individ sitter på rumpan, med fötterna framåt, händerna på bröstet eller längst med sidan. Den andra personen står på huk eller sitter på knä bakom personen som sitter på rumpan.
- Personen som sitter på rumpan faller med överkroppen bakåt och tas emot av personen bakom.
- Börja med att ta emot högt upp för att sedan göra övningen igen och ta emot lite längre ner i fallet.

### Nivå 2, stå på fötterna

- Gör övningen 3-4 gånger per person och börjar med att ta emot högt upp för att sedan ta emot längre ner i fallet bakåt.
- En individ står upp med ryggen mot den andra personen, som då står bakom.
- Personen som står med ryggen mot faller bakåt och tas emot av personen bakom.
- Börja med att ta emot högt upp för att sedan göra övningen igen och ta emot lite längre ner i fallet.

## Reflektion

Reflektera i par och helgrupp eller uppdelat i mindre grupper.

- Hur kändes det att falla?
- Hur kändes det att tas emot?
- Tvekade du någon gång, varför?
- Hur kändes det att hjälpa och ta emot den andra personen?
- Hur hjälper ni varandra i er idrott?

## DJURTAGEN

Syftet med övningen är att få mer energi och kraft genom att använda sig av föreställning i en tagen-lek. I denna övning föreställer sig deltagarna sig att de är ett djur.

### Tips!

- Övningen kan användas som en del av uppvärmningen.
- Du kan byta ut föreställningen från djur till någon superhjälte eller andra figurer.
- Märker du att deltagarna tycker det är pinsamt är det bra om du är delaktig i övningen.
- För att leken ska bli mer än en uppvärmningsövning är det viktigt att ställa någon fråga efter övningen.

### Så här gör du

- Under denna tagen-lek föreställer sig den som tar att vara ett lejon. Lejonet sträcker på sig, vrålar och har ute sina vassa klor (händer).
- Alla som ska bli tagna föreställer sig att de är en fågel som piper.
- När lejonet har tagit en fågel, blir fågeln också tagare och övergår då till att bli ett lejon. Till slut är alla lejon.
- När man har gjort en runda, börjar man om med en ny tagare.

### Reflektion

- Hur kändes det?
- Vad gjorde djuret med din kropp, ditt agerande, din känsla och dina tankar?
- Hur kan du ta med dig känslan i kroppen från övningen in i resterande träning eller tävlingsmoment?
- Hur kan du använda ditt agerande och din känsla i utmanande situationer i vardagen?



# KROPPSSPRÅKET

Syftet med denna övning är att bli medveten om hur kroppsspråket påverkar dig själv och andra. När vi sträcker på kroppen, producerar kroppen mindre stresshormon och vi känner oss säkrare – det lyfter självförtroendet. Kroppshållningen påverkar även sinnesstämning och välmående. Visar du utåt att du är fylld av energi smittar detta ofta av sig inåt.

## Tips!

- När du gör övningen prata med inlevelse och visa tydligt med ditt kroppsspråk.
- Du ber alla att ställa sig upp. Även du som ledare står upp, och du gör det du ber deltagarna att göra.

## Så här gör du

- Du ska gå igenom två olika kroppshållningar där du tillsammans med deltagarna säger en mening som motsätter kroppshållningen.
- Övningen består av två delar.
- Övningen görs stående.

## Del 1

Du säger och visar: ”Ställ dig ihop med fötterna, häng med axlar och armar ner mot golvet, fäll ner hakan mot bröstet och häng med huvudet samtidigt som du tittar ner i golvet. Nu ska vi alla säga, Vilken underbar dag. Vi säger det nu tillsammans på 3 - 1, 2, 3; Vilken underbar dag.”

Reflektionsfråga: Hur uppfattas meningen tillsammans med kroppshållningen?

## Del 2

Du säger och visar: ”Nu rätar vi upp oss, ställer oss axelbrett med fötterna, bak med axlar, upp med bröstet, lyft hakan, blicken framåt, le och vi säger tillsammans, Livet är verkligen skit. Vi säger det nu tillsammans på 3 - 1, 2, 3; Livet är verkligen skit.”

## Reflektion

Med ett upprätt kroppsspråk och ett leende på läpparna, är det svårt att säga ord med en negativ ton. Kroppsspråket påverkar tonfallet.

- Vad hände med rösten och tonläget vid de olika kroppshållningarna?
- Hur påverkar de olika kroppshållningarna dig i din idrott? Hur påverkar det dig själv, dina lagkamrater och motståndare?
- Vilka positiva effekter har ett upprätt kroppsspråk där du lyfter blicken och ler?

# POWERPOSE

Syftet med övningen är att förstärka positiva känslor med ett kroppsuttryck. På så vis kan kroppsuttrycket användas vid utmanande situationer för att bryta en negativ känsla, tanke eller agerande.

## Tips!

- Om du märker att flera har svårt att hitta en positiv situation, be deltagarna prata i par om situationer inom idrotten som skapar positiva känslor (se Del 1).
- Det går bra att gå direkt till Del 2.

## Så här gör du

### Del 1

- Be deltagarna att prata i par om situationer inom idrotten som skapar positiva känslor. Exempelvis situationer som gör personen glad, att personen känner sig stolt eller lycklig.

### Del 2

- Du berättar för deltagarna att alla ska göra sin egen powerpose – ett kroppsuttryck som ger kraft = power.
- Du ber deltagarna att tänka på en situation där de ser sig själva när det känns bra i kroppen. Det kan vara en situation i idrotten.
- När alla har funderat på den situationen ett tag räknar du ner 3, 2, 1 och på 0 ska alla uttrycka sin powerpose.
- Powerposen kan exempelvis vara upp med armarna i luften, en dans, ett leende, en knuten näve. Ni kan även lägga till ett ljud eller jubel, deltagarna gör det som är viktigt för dem.
- Du som ledare visar också din powerpose när du räknat ner.

### Du säger:

”Nu vill jag att ni alla blundar och tänker på en situation där det känns bra i kroppen. (Du ger dem tid att fundera) Var i kroppen känns det och hur känns det? (Du ger dem ytterligare lite tid att fundera) Nu vill jag att ni ska få ut den känslan. Jag räknar ner, 3, 2, 1 och på 0 vill jag att ni gör er Powerpose. Är ni redo? (svarar de inte, säger du igen: Är ni redo?) Då räknar jag ner 3, 2, 1 och 0. Håll din powerpose i 10 sekunder.”

### Reflektion

- Hur var det att hitta en situation där det känns bra i kroppen?
- (Om det var svårt att hitta en situation där det känns bra i kroppen, berätta att detta är något vi också behöver träna på.)
- Hur känns det i kroppen när du gör din powerpose?
- I vilka sammanhang kan du använda din powerpose?

# LEDET

Syftet med övningen är att skapa förståelse för att saker ändras på vägen i vår kommunikation. Vad tolkas in, vad kommer vi ihåg och vad förmedlas vidare?

## Tips!

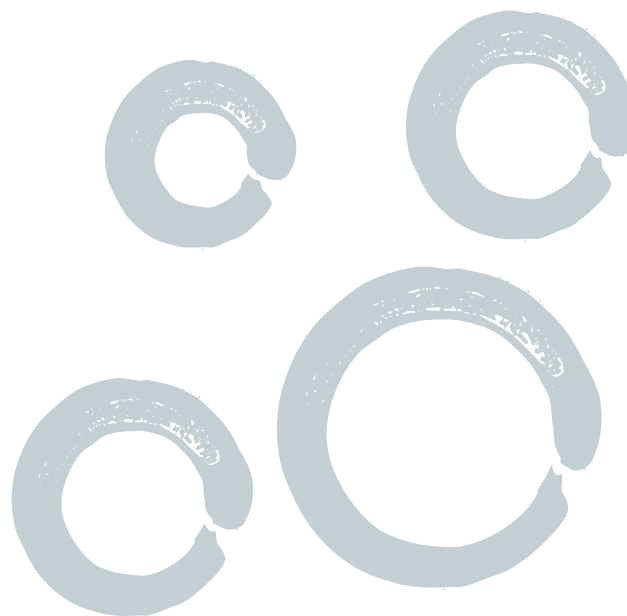
- Är ni en stor grupp, dela in i flera grupper med cirka 10 personer per grupp.
- Som variant på övningen kan ni viska ett budskap till varandra.

## Så här gör du

- Deltagarna ställer sig på ett led.
- Du står bakom den sista personen som har ryggen mot dig (person 1).
- Du knackar person 1 på axeln och personen vänder sig om mot dig och du visar en kombination av fyra rörelser. Exempelvis upp med armarna, armarna i kors, snurrar ett varv och ut med armarna i sidorna.
- Personen som du visat detta för (person 1) ska nu visa samma kombination av rörelser till personen som står närmst i ledet med ryggen mot, person 2.
- Person 1 knackar person 2 på axeln och personen vänder sig om. Samma procedur görs genom hela ledet. Sista personen visar kombinationen och du som ledare visar hur du gjorde.

## Reflektion

- Vad händer med budskapet i vår kommunikation när det går mellan flera personer?
- Hur påverkar detta vår grupp?
- Hur tar vi reda på att budskapet stämmer?
- Hur påverkar detta oss i vår idrott?





# MASSAGE

Syftet med övningen är att frigöra oxytocin som är ett hormon och en signalsubstans som även kallas lugn och ro-hormonet. Genom övning med beröring förstärks känslor av trygghet och bekräftelse som i sin tur stärker samanhållning och även gynnar prestation.

## Tips!

- Ni kan göra båda övningarna eller dela upp dem vid olika tillfällen.
- Var försiktig med för mycket tryck på händer eller axlarna, särskilt om personerna inte är vana vid massage eller om området är ömt.
- Alla är olika när det gäller personlig rymd och beröring, se till så att alla är bekväma och tydligt kommunicera att man får säga nej om man inte vill.
- Även under massagen ska personerna känna sig fria att säga till om man vill sluta.

## Så här gör du

- Dela in deltagarna i par.
- Be dem att stå eller sitta ner.
- Be dem att värma upp händerna genom att själv gnugga händerna tillsammans för att generera värme och öka blodcirkulationen.

### Massera händer

- Sitt eller stå med ansiktena mot varandra.
- Massera handflatan genom att hålla den andras hand i dina händer. Använd fingrarna/tummarna för att göra små cirkulära rörelser i handflatan. Arbeta från handleden upp till fingrarna.
- Massera fingrarna genom att ta varje finger mellan tumme och pekfinger och gör rullande rörelser från basen av fingret till toppen. Var särskilt försiktig runt lederna.
- Gör om samma steg med den andra handen.

### Massera axlar

- Sitt eller stå bakom personen som ska bli masserad.
- Lägg händerna på axlarna och stryk händerna över axlar och nacken, fram och tillbaka i ett lugnt tempo.
- Använd handflatorna för att göra små cirkulära rörelser på axlarna. Arbeta upp mot nacken och sedan ner mot skulderbladen. Undvik för mycket tryck i början.
- Använd tummarna och/eller fingrarna för att knåda axelmusklerna. Fokusera på att lösa upp spänningar genom att använda små cirkulära eller knådande rörelser.
- Placera händerna på axlarna och applicera ett försiktigt tryck med fingrarna, som om du kramar axelmusklerna. Arbeta dig ner mot skulderbladen och upprepa några gånger.

### Reflektion

- Hur känns det i kroppen att få och att ge massage?

# ÖVNINGAR FÖR KNOPP OCH KROPP

# CITRONEN

Syftet med denna övning är att skapa förståelse för att våra tankar kan påverka våra känslor och vår kropp. Det är därför viktigt att välja sina tankar. Det vi tänkt tror hjärnan är sant, men tanken är bara en tanke.

## Tips!

- När du berättar, tänk på att berätta med inlevelse, ett lugnt tempo och ta pauser så att deltagarna kan ta till sig det du säger.
- Om det blir fniss och skratt under övningen är det helt okej.
- Ställ en eller flera reflektionsfrågor efter övningen för att tydliggöra budskapet om att tanken påverkar kroppen.

## Så här gör du:

- Du berättar och ber deltagarna göra det du berättar. Exempelvis; när du tar fram din högra hand ska även deltagarna ta fram sin högra hand.

### Du berättar:

”Tänk på en citron, en fullmogen citron som ligger i din högra hand (konstpaus). Känn tyngden av citronen i din hand (rör handen neråt/uppåt sakta, du känner tyngden). Du tar nu upp vänster hand och börjar skala citronen, alla som har skalat en citron vet lukten (för handen upp mot näsan) och hur det skvätter på näsan (rynka näsan). Du fortsätter skala tills allt skal är av. Du håller i den skalade citronen, du tar upp den till munnen och tar ett bitt (visa hur du tar ett bitt), och tuggar!”

## Reflektion

- Vad hände? Om ingen svarar, kan du som ledare börja dialogen med: ”Att bara tänka på att jag äter en citron gör att mina mungipor drar ihop sig, hur kändes det för dig?”
- Vilka tankar vill du ha idag på träningen som påverkar kroppen positivt? Hur känns det då i kroppen?
- Vilka tankar vill du inte ha på träningen idag som påverkar kroppen negativt? Hur påverkas du av de tankarna?
- Vilka tankar får dig att le och må bra?
- Vilka tankar får dig att tro på dig själv i din idrott?

# ANDNINGSKONTROLL / LÖSA UPP SPÄNNINGAR

Syftet med övningen är att träna på att vara avslappnad och på sikt kunna kontrollera sin anspänning. Stress påverkar kreativitet, mående och prestation. En lagom nivå av anspänning är bra och med hjälp av andningskontroll kan vi skapa möjligheter till en andning som är jämn. När vi andas djupt sjunker pulsen, blodtrycket och stressnivån.

## Tips!

- Denna övning behöver tränas på under flera tillfällen.
- Gör övningen på träning för att därefter kunna använda den i tävlingsituationer.
- Första nivån är att komma in i djupandning där andningen är med magen och inte bröstet.
- Nivå 1 bidrar även till avslappning. Nivå 1 är betydelsefull för att gå vidare till Nivå 2 och Nivå 3.
- Övningen kan användas i tränings- och tävlings-sammanhang.
- Märker du att deltagaren exempelvis är frustrerad eller stressad så kan du använda övningen.
- Om deltagaren har fler spänningar som behöver släppas ut går det bra att göra övningen igen. Om hen kan sätta ord på spänningarna kan ni samtala om vilka spänningar som ska släppas ut.

## Så här gör du

### Nivå 1 - Sänk puls och lös upp spänningar

- Du berättar för deltagarna att övningen ska genomföras på ett mycket lugnt och avslappnat sätt.
- Ni börjar med inandning och det ska ta ungefär fem sekunder. Du säger: "Andas in djupt och långsamt genom näsan, och medan du gör det, notera hur din kropp verkar lyfta sig. Lägg en hand på magen. Andas från magen och känn hur magen tryckts utåt när luften andas in. Låt sedan den intagna luften fylla övre delen av bröstet."
- Nästa steg är utandningen. Hela utandningsprocessen ska ta ungefär sju sekunder. Det är viktigt att utandningen görs långsamt men i en stadig takt. Du säger: "Andas ut genom munnen på ett mycket avslappnat sätt. Du ska känna musklerna i dina armar och axlar slappna av. När du andas ut och slappnar av ska du börja känna dig fokuserad och väl förankrad i marken. Dina ben ska kännas avslappnade, men ändå stabila och fasta."
- Andas nu in under ungefär fem sekunder och ut i ungefär sju sekunder. Gör detta under 1-2 minuter, beroende på hur länge deltagarna kan hålla fokus i övningen.

Fortsättning på nästa sida.



# ANDNINGSKONTROLL / LÖSA UPP SPÄNNINGAR (FORT.)

## Reflektion från nivå 1

- Vad är skillnaden i kroppen efter övningen jämfört med innan övningen?
- Hur är känslan i kroppen efter övningen?
- I vilka situationer andas du fort och ytligt eller djupt och sakta?
- I vilka sammanhang kan du använda andningskontroll både inom idrotten och i din vardag?

## Nivå 2 - Släpp ut

- Du kan även använda denna övning under en träning eller ett tävlingsmoment om du märker att deltagaren andas fort och ytligt, är spänd, pressad, stressad.
- Be deltagaren ta ett par riktigt djupa andetag som i Nivå 1 och samtidigt fokusera på utandningen. Använd nyckelord som ”slappna av”, ”släpp ut”, ”lös” eller sucka under utandningen för att hjälpa till att lösa upp spänningarna.

## Reflektion från nivå 2

- Vilka spänningar släppte du ut?
- Hur känns kroppen nu?

## Nivå 3 - Släpp störande tankar

Syftet med denna övning är att med hjälp av andningen släppa störande tankar och bli medveten om att tankar är något som kommer och går. På så vis kan man passivt iakttä tankarna och inte bry dig om dessa tankar.

## Så här gör du

- Du ber deltagarna att fokusera på sin andning som i Nivå 1.
- Deltagarna ska sedan räkna sina andetag, ”ett” på inandning och ”två” på utandning, därefter fortsätta till ”tio”. Börja sedan om från noll.
- Du berättar att om du tappar koncentrationen och börjar tänka på något annat får du börja om din räkning från noll.
- Du berättar också att man inte ska fästa sig vid några tankar som dyker upp. Låt dem bara passera och styr tillbaka ditt fokus på din andning.

## Reflektion från nivå 3

- Hur kan du använda dig av denna andningsövning vid störande tankar?

# MUSKELAVSLAPPNING

Syftet med denna övning är att slappna av muskulärt, vilket kallas progressiv avslappning. Genom att regelbundet praktisera progressiv muskelavslappning kan deltagarna minska sin fysiska spänning, som ofta uppkommer av stress och press. Istället kan känslan av lugn och avslappning öka i hela kroppen som gynnar välmående och prestation.

## Tips!

- Se till att alla är i en bekväm position, antingen stående, sittande eller liggande.
- Går bra både innan och efter en träning/tävlingsmoment.
- Under varje moment, fokusera på känslan av spänning och avslappning.
- Var noga med att andas lugnt och djupt genom hela övningen.
- Anpassa övningen efter behov och ta bort/lägg till muskelgrupper om du känner att det behövs.
- Repetera övningen regelbundet för att uppnå bästa resultat.

## Du säger:

”Blunda. Börja med att ta några djupa andetag för att lugna ner din andning. Andas in långsamt genom näsan och andas ut genom munnen. Fokusera på att andas in lugn och ut stress. (4-5 lugna andetag.)

Rikta uppmärksamheten mot dina fötter. Spänn musklerna i dina tår genom att trycka dem mot marken. Håll spänningen i några sekunder och känn den. Släpp sedan spänningen helt och känn hur musklerna slappnar av.

Nu kommer vi att arbeta oss uppåt, genom kroppen, och spänna och slappna av musklerna i varje muskelgrupp. Spänn låren och vadmusklerna. Håll spänningen i några sekunder och känn den. Släpp sedan spänningen helt och känn hur musklerna slappnar av.

Dra in magen och spänn magmusklerna. Håll spänningen i några sekunder och känn den. Släpp sedan spänningen helt och känn hur musklerna slappnar av. Spänn bröstmusklerna genom att andas in djupt och hålla andan i några sekunder. Andas ut och känn hur musklerna slappnar av.

Spänn musklerna i ryggen mellan skulderbladen genom att rulla axlarna bakåt. Håll spänningen i några sekunder och känn den. Släpp sedan spänningen helt och känn hur musklerna slappnar av.

# MUSKELAVSLAPPNING

Spänn underarmarna och händerna genom att knyta nävarna. Håll spänningen i några sekunder och känn den. Släpp sedan spänningen helt och slappna av.

Lyft axlarna mot öronen för att spänna nackmusklerna. Spänn sedan ansiktsmusklerna genom att rynka pannan och pressa läpparna samman. Håll spänningen i några sekunder och känn den. Släpp sedan spänningen helt och slappna av.

Nu har vi gått igenom hela kroppen. Fortsätt att ha ögonen stängda och känn den totala avslappningen i hela kroppen. När du är redo att avsluta, öppna ögonen lugnt och kom tillbaka till rummet igen.”

## Reflektion

- Hur känns det i kroppen?
- I vilka situationer i din idrott kan du använda muskelavslappning?



# TANKENS KRAFT, VISUALISERING

Syftet med denna övning är att skapa förståelse för våra tankar och hitta styrka innan en träning eller tävling. Övningen främjar positivt tänkande, självförtroende och kan skapa förståelse för att våra tankar påverkar både vårt psykiska mående och hur kroppen känns.

## Tips!

- Tänk på att läsa i ett lugnt tempo där du kan lägga in korta pauser för att ge deltagarna tid att visualisera.
- Du kan ge exempel på någon positiv händelse från er idrott.
- Det kan ta tid att lära sig att fokusera på en positiv tanke och händelse, upprepa därför gärna övningen.
- Positiva tillstånd är alltid bättre för inläring och förändring.

## Så här gör du

- Be deltagarna att sitta eller ligga så bekvämt som möjligt. Starta med några djupa andetag, andas in genom näsan med magen, ut genom munnen.
- Be deltagarna att blunda.

## Du säger:

”Tänk på en positiv händelse i ditt liv eller inom din idrott. Det kan vara något stort eller smått, men se till att det är något som ger dig glädje och positiva känslor. Exempelvis ett moment på träning eller tävling där du lyckats, eller peppat kamrater.

Stanna kvar med den positiva tanken och föreställ dig detaljerna. Vad gör du? Hur känns det? Vad ser du? Vad hör du? Hur luktar det? Visualisera den så tydligt som möjligt, och låt känslorna av glädje växa.

Vilket ord kan du förknippa med denna positiva tanke och händelse?

När du känner dig redo öppnar du ögonen och kommer tillbaka hit till rummet.

Valfritt: Dela med dig av din positiva tanke. Positiviteten kan vara smittsam och inspirerande.”

## Reflektion

- Vad tar du med dig från övningen?
- Hur kan du använda symbolen eller ordet i andra situationer?



## HÄR OCH NU

Syftet med övningen är att vara närvarande här och nu genom att träna våra olika sinnen. Övningen kan hjälpa till att öka förmågan att skifta fokus vid pressade och stressade situationer, eftersom hjärnan bara kan ha fokus på en sak åt gången. Genom övningen fokuserar vi på att rikta uppmärksamheten på det vi kan påverka här och nu, istället för att fastna i tankar vad jag gjort förut eller kommande situationer.

### Tips!

- I alla delar i övningen ska deltagarna vara tysta.
- Övningen görs med fördel innan en träning eller under en träning för att skapa lugn och hitta fokus.
- Alla åldersgrupper kan göra övningen, anpassa reflektionsfrågorna efter deltagarna.

### Så här gör du

Du väljer en av nedanstående övningar och tränar ett sinne åt gången. Efter övning kan deltagarna prata i par eller i helgrupp om vad de hörde, såg och luktade.

- Hörsel: Du ber deltagarna sluta ögonen och först lyssna till ett ljud inne i rummet. Därefter ett ljud utanför rummet.
- Syn: Du ber adepterna se tre saker som är röda i rummet. (Du kan välja en annan färg.)
- Lukt: Du ber adepterna sluta ögonen och lukta hur det luktar i rummet.

### Reflektion

- Vart var tankarna under övningen?
- Hur kan ni ta med er att vara här och nu i er träning och tävlingsmoment?
- Vi kan bara tänka en tanke åt gången, vilka tankar vill vi välja?

