

På de följande sidorna ges förslag på ett antal träningspass för olika åldersgrupper och några träningsprogram. Ett träningspass består av en **inledande del** med bl a uppvärmning, en **huvuddel** som kan bestå av flera olika block (styrkeprogram, rörlighetsprogram, snabbhetsprogram etc som i sin tur består av olika övningar som metodiskt kan genomföras på olika sätt) samt en **avslutande del**.

Det är svårt att göra förslag på träningspass utan att veta grundläggande förutsättningar som vad spelarna kan – deras träningsbakgrund – ambition – antal spelare i gruppen, hur träningslokalen är utrustad och vilken materiel som disponeras, tränarens kunskaper och antal tränare.

Förslagen till träningspass är därför generella och har konstruerats med tanke på grundprincipen om ”optimal mottaglighetsålder” (mognadsanpassade), att det inte skall krävas tillgång till mycket utrustning samt att det inte skall krävas avancerade kunskaper hos tränaren som skall leda passet.

Därför har vi valt bort tekniskt krävande skivstångsövningar, övningar som kräver mycket bollar eller annan utrustning och träningsmoment med lite större skaderisker. Sådana moment får erfarna tränare med tillgång till erforderlig utrustning använda i träningen utifrån lokala förutsättningar.

Se förslagen till träningspass som **idébank** och **inspirationskälla**. Anpassa till de lokala förutsättningarna. Genom att ta träningsmoment från de olika förslagen och blanda kan nya träningspass skapas. Många av de moment som föreslås för en åldersgrupp kan även användas av åtminstone närmaste ålderskategori. För att träningspassen skall kunna genomföras på ett bra sätt måste den som skall leda passet förbereda sig ordentligt och kontrollera vilken utrustning som krävs och vad som disponeras och anpassa till gällande förutsättningar.

Kjell-Åke Gustavsson

De 5 fysiska grunderna



De fem fysiska grundegenskaperna är:

- Koordination
- Snabbhet
- Rörlighet
- Uthållighet
- Styrka

Ledord för bra Off-Ice

”Lekfull träning innehållande de fem fysiska grunderna vid rätt mognadsnivå och med rätt/stegrad belastning”

Läs mer här under grön blad 16, sidan 1-30 och under respektive åldersflik, blad 10.





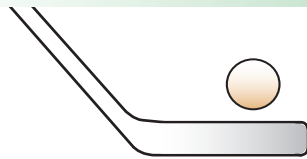
Sida	Aktivitet
0	Försätsblad/Introduktion
1	Teknikträning med tråkula
2	Skotträning
3	Aktiva rörlighetsövningar med käpp
4	Koordination-rörlighet-smidighet /a
5	Koordination-rörlighet-smidighet /b
6	Program för träning av rörlighet /a
7	Program för träning av rörlighet /b
8	Program för träning av rörlighet /c
9	Program för träning av rörlighet /d
10	Bollgymnastik /a
11	Bollgymnastik /b
12	Löpteknik - övningsexempel
13	Hopprensövningar
14	Övningar för koordinationsträning
15	Frekvensövningar /a
16	Frekvensövningar /b
17	Snabbhetsträning
18	Styrkeprogram med egna kroppen /a
19	Styrkeprogram med egna kroppen /b
20	Medicinbollprogram med partner /a
21	Medicinbollprogram med partner /b
22	Styrkeprogram med viktskiva
23	Komplexstyrkeövning med skivstång /a
24	Komplexstyrkeövning med skivstång /b
25	Grundträningsprogram med skivstång
26	Konditionsträning
27	Teknikanvisningar och metodisk stegring/a
28	Teknikanvisningar och metodisk stegring/b
29	Hinderbanor
30	Spelschema

← FÖR TRÄNAREN

H E M L Ä X O R



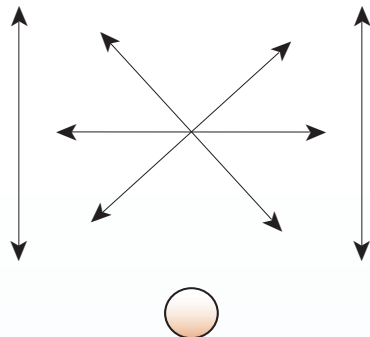
← FÖR TRÄNAREN



Teknikträning med tråkula

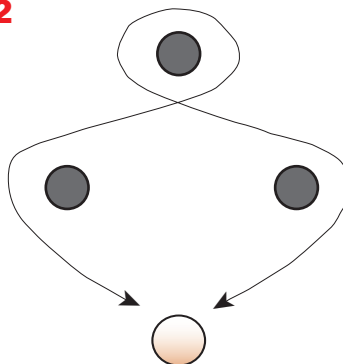
Tänk på att stå i åkställning (ordentligt böjda knän) och med lyft blick vid genomförandet.

1



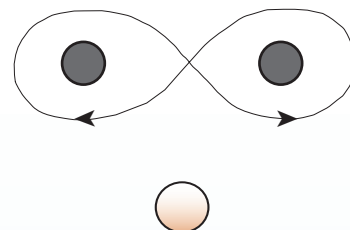
Grundövning: "Puckföring" i alla riktningar. Variera längden på dragningarna.

2



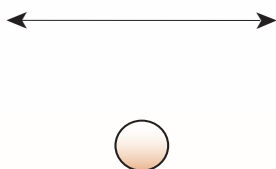
"Puckföring" runt 3 utlagda puckar. variera övningen med att lägga två puckar fram och en bak (vänd triangeln).

3



"Puckföring" i en "åtta". Kom ihåg att starta övningen åt olika håll.

4



Snabba dragningar: Tävla mot varandra. Flest dragningar på exempelvis 15 sek vinner.

5

Jogga på stället med puckföring:

Variera längden och riktningen på dragningarna.

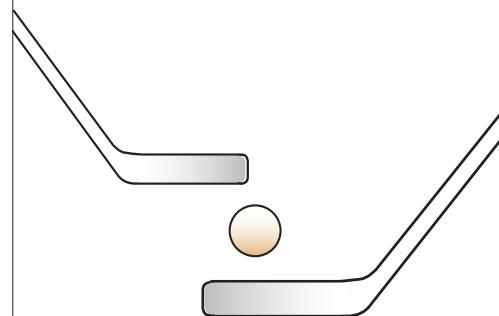
Träna kombinationsmotoriken

genom att springa i hög fart med benen samtidigt som du behandlar bollen långsamt. På signal skiftar ni till att jogga lugnt medan "puckbehandlingen" sker i maxfart.

Ha fantasi och hitta på egna sätt att variera övningen på!

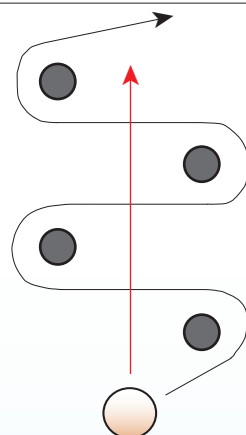


6



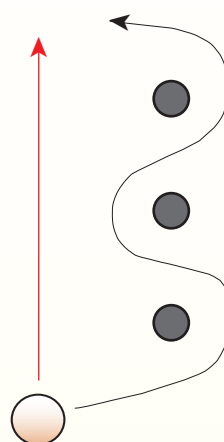
1 mot 1: Jobba 15-30 sekunder. Vila lika länge. Försök täcka bollen för motståndaren.

7



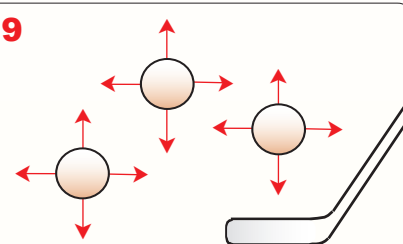
Jogga rakt fram och gör långa dragningar runt utlagda puckar.

8



Jogga rakt fram och gör snabba dragningar runt de utlagda puckarna.

9



"Huller om buller": "Puckföring" i högt tempo inom en begränsad yta. Antalet spelare på varje yta varieras. Tävla genom att försöka slå ut varandras bollar från spelplanen. Den som har kvar bollen längst har vunnit.

Skotträning

En bra målskytt tränar mycket på sitt skott och skjuter minst 100 skott om dagen. Idag skjuter du som spelar ca 20-25 skott på en vanlig isträning, vilket är för lite. Vill du bli en målskytt av världsklass behöver du skjuta minst 100 skott/dag.

Redan i unga år ska du lägga in extra skottrampsträning som en del av din dagliga uppvärmning året runt. Ju tidigare du får in extra skotträning som en god vana desto bättre målskytt kommer du att bli. Skjuter du tillräckligt ofta, med inlevelse och högt fokus kommer du med automatik att börja skjuta hårdare samt med bättre precision.

I grunden handlar målskytte om att vilja skjuta: Ofta, snabbt, med precision, från rätt avstånd och så ska du vara medveten om målvaktens luckor. De bästa målskyttarna i världen har koll på allt detta. Med en kort anläggningstid och med en bra uppföljning får de bästa spelarna till snabba välriktade skott mot mål från alla dess lägen.

**Dagens träning:**

<i>Aktivitet</i>	<i>Antal</i>
Svepskott	
Backhandskott	
Snabbskott	
Slagskott	

På [hockeyakademin.se](http://www.swehockey.se) finns mer material kring skotträning. Här finns bl a en film som visar bra övningstips på skottrampsträning! Gå in på denna länk:

<http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Utbildning/Skottramp/>



Aktiva rörlighetsövningar med käpp eller klubba

I nedanstående övningar kan man använda en innebandyklubba, ishockeyklubba, kvastskäft eller rundstav. Lagom längd är ca 120 cm och en tjocklek på 25 mm (1 tum).



1 / Knäböj med "stången" på raka armar

Håll ungefär axelbrett mellan händerna. Ev något bredare om det stramar kraftigt i axlarna/ryggen. Armarna skall vara raka och väl tillbakaförda.

Gå inte djupare än att överkroppen kan hållas lodrät med svank i ländryggen. Blicken rakt fram. Andas in på nervägen och blås ut på uppvägen. 10-15 reps.

2 / Utfallssteg



Fatta käppen med övre handen mot baksidan av halsen och den nedre i ländryggens svank (se bilden). Käppen skall nu ha kontakt med såväl huvudet som nedre delen av ryggen. Armbågen på övre armen skall vara tillbakaförd. Tag ett utfallssteg framåt - tryck tillbaks med hälen. Stången skall ha kontakt med huvud och rygg och peka rakt upp under hela rörelsen. Blicken framåt. 10-15 reps/ben. Byt övre hand vid benskifte.

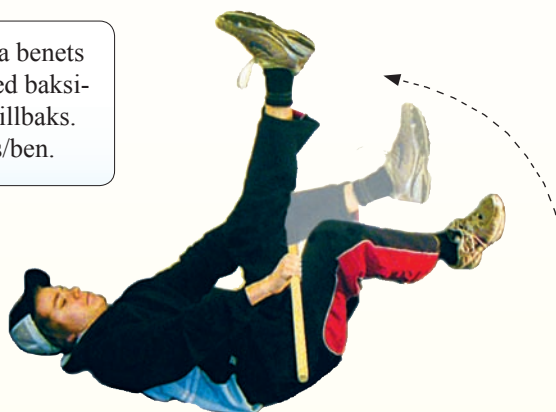


3 / Sit-Ups med käpp

Vinkla upp tårna mot underbenen när käppen skall föras runt fötterna. 10-15 reps.

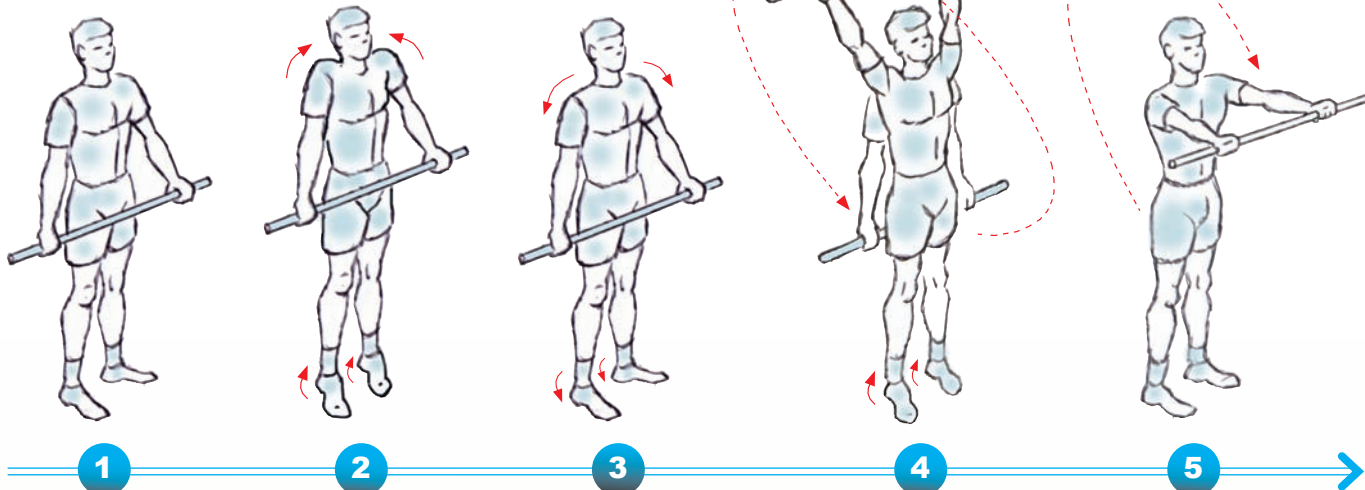
Tryck käppen mot ena benets ovansida och drag den mot andra benets baksida. Lås i detta läge. Sträck långsamt det ben som vilar med baksidan mot käppen - håll kvar en kort stund i sträckta läget - böj tillbaks. Pressa ner svanken och låt huvudet vila mot golvet. 10-15 reps/ben.

4 / Lårens baksida (hamstrings)



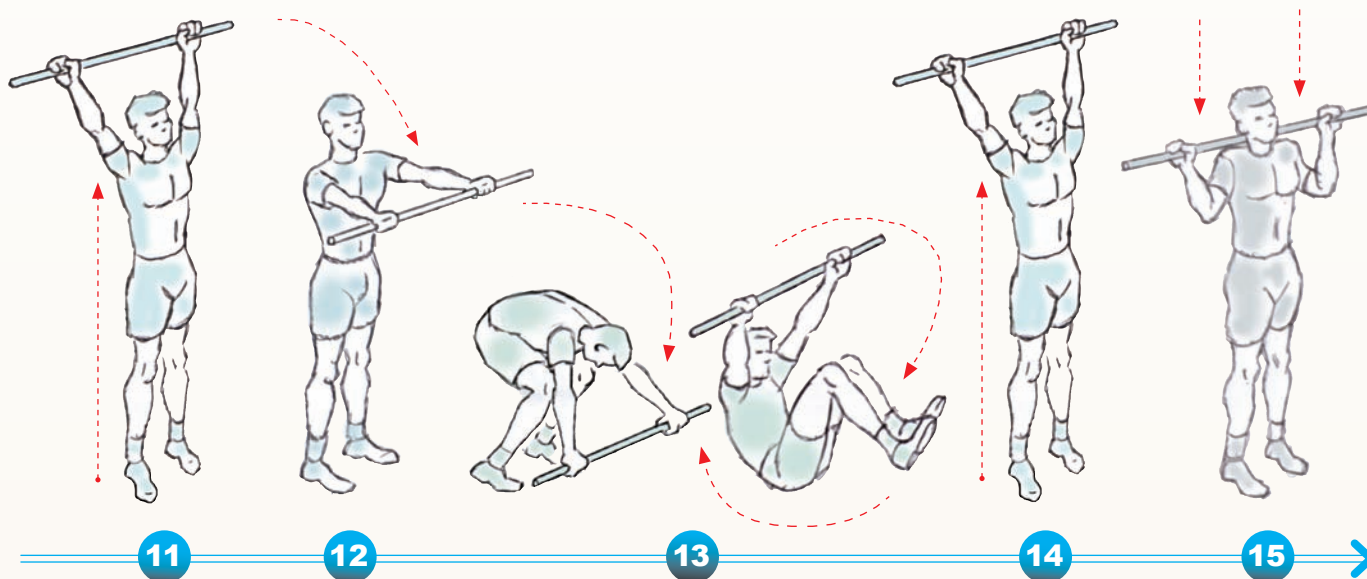
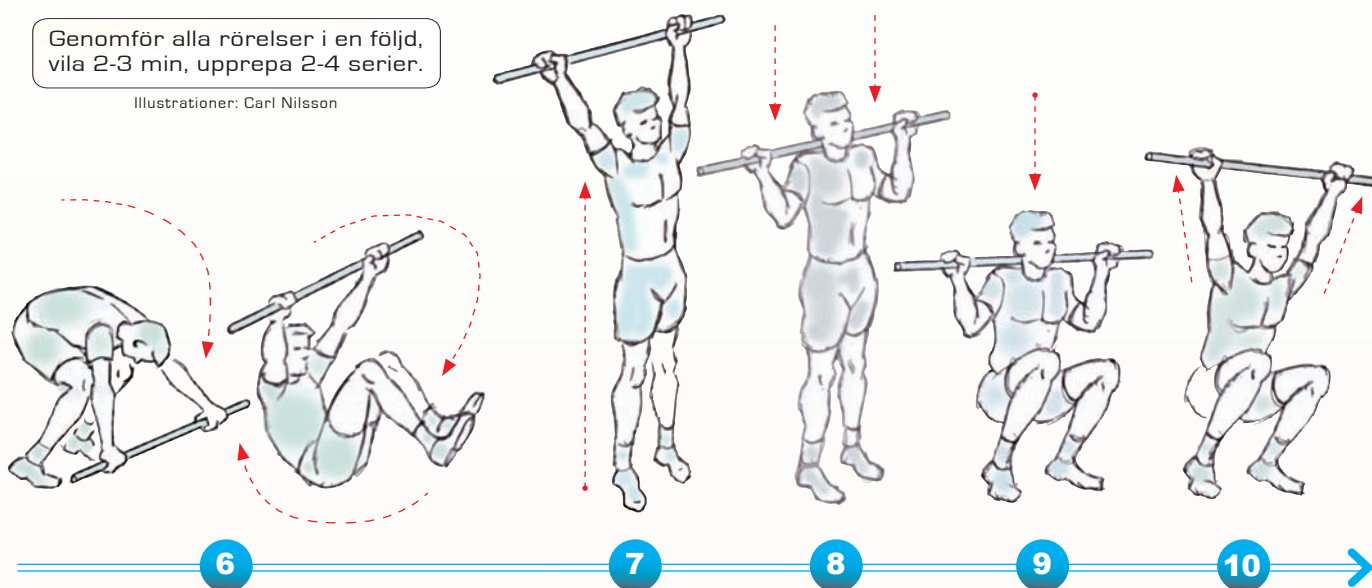
Koordinations-rörlighets-smidighetsövningar

Följ nummer på figurerna, använd kvastskaft eller hockeyklubba.

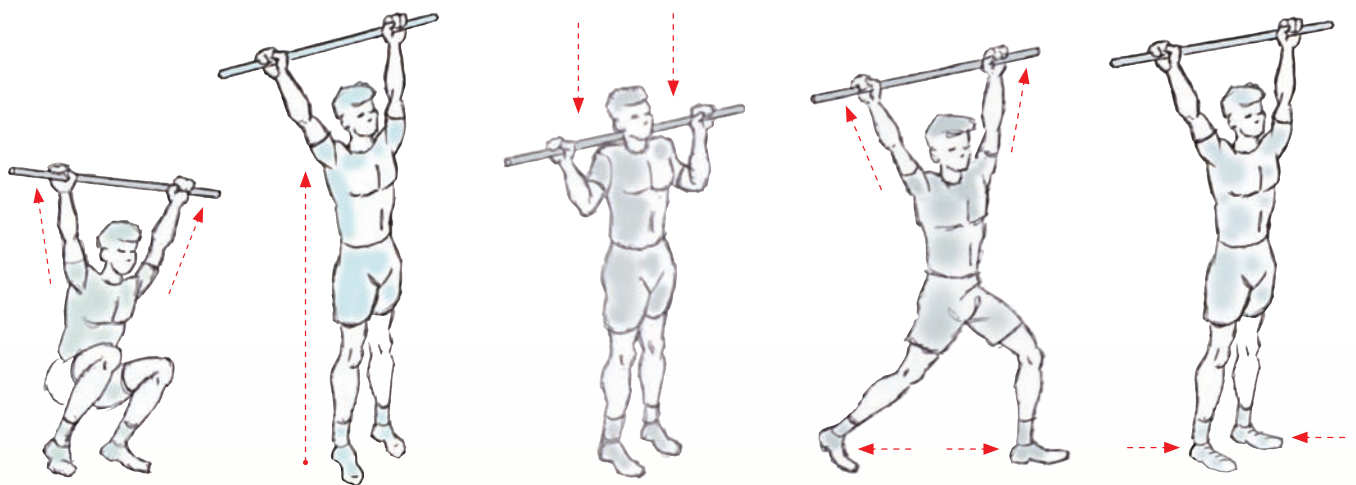


Genomför alla rörelser i en följd, vila 2-3 min, upprepa 2-4 serier.

Illustrationer: Carl Nilsson



Koordinations-rörlighets-smidighetsövningar



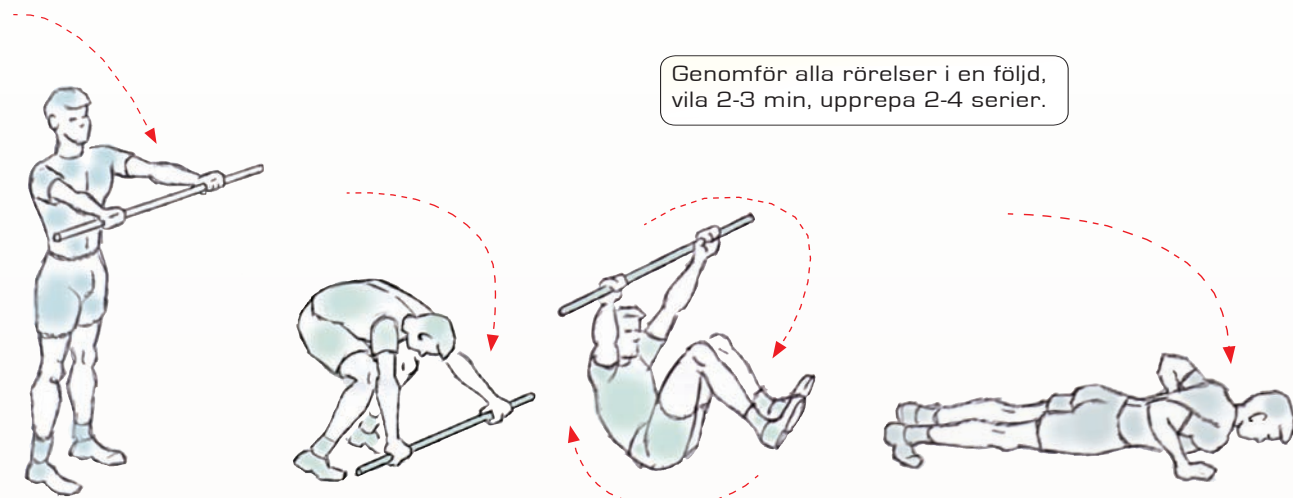
16

17

18

19

20



Genomför alla rörelser i en följd, vila 2-3 min, upprepa 2-4 serier.

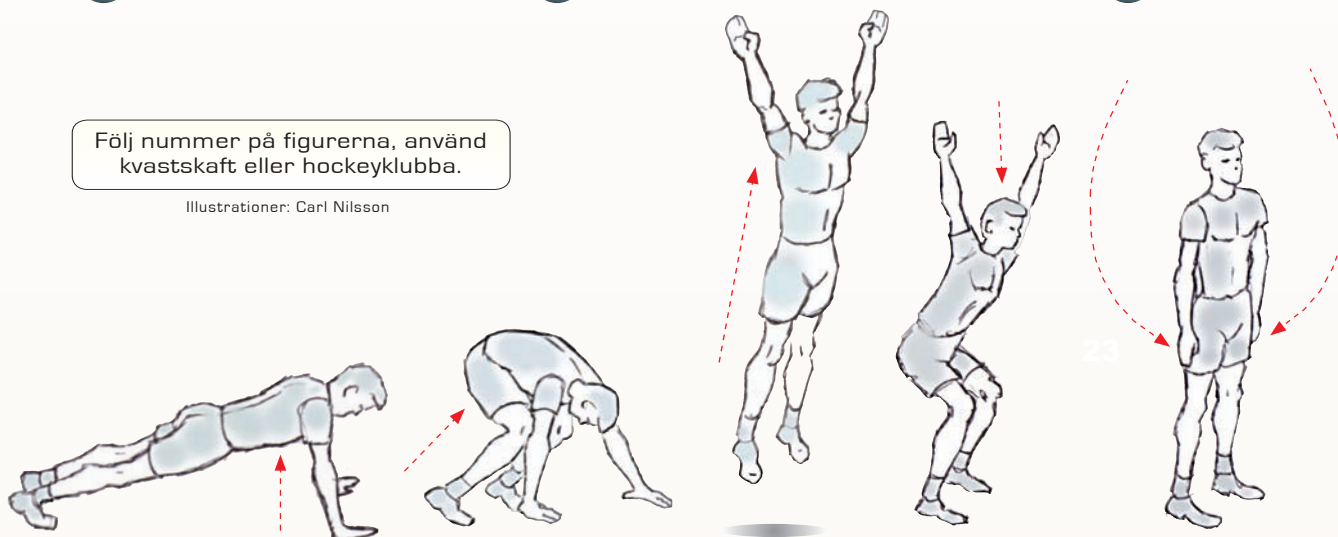
21

22

23

Följ nummer på figurerna, använd kvastskäft eller hockeyklubba.

Illustrationer: Carl Nilsson



24

25

26

27

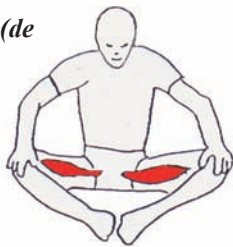
28

PROGRAM för träning av rörlighet

Målsättningen med föreslagna övningar är att förbättra rörligheten i de aktuella muskelgrupperna. I vissa fall presenteras flera olika övningar för en och samma muskelgrupp. Då räcker det att välja **en** av dessa övningar. De skuggade fälten i figurerna anger den del av kroppen där töjningen skall upplevas som störst. Alla övningar börjar med att man intar den kroppsställning som bilden visar.

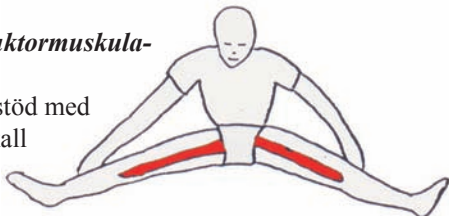
1. Töjning av adduktormuskulaturen (de kortare)

Viktigt att fotsulorna är emot varandra och att hälarna är så nära sätet som möjligt. Överkroppen skall föras framåt med så **rak rygg** som möjligt. För att öka effekten kan man fatta med **händerna runt underbenen** och trycka knäna utåt med hjälp av **armbågarna**.



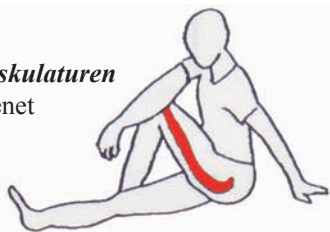
2. Töjning av adduktormuskulaturen (de längre)

Använd vid behov stöd med händerna. Knäna skall vara **sträckta** vid töjningen. Luta bålen framåt vid töjningen med så **rak rygg** som möjligt.



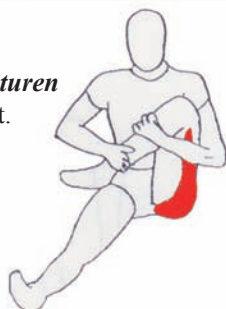
3. Töjning av abduktionsmuskulaturen

Hela fotbladet på det böjda benet skall vara i marken. Luta ej överkroppen bakåt.



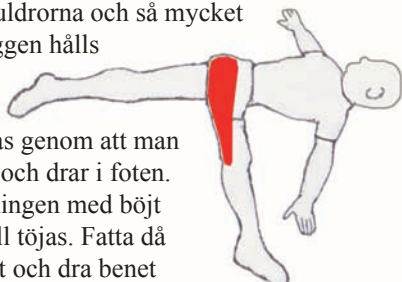
4. Töjning av abduktionsmuskulaturen

Drag och lyft benet upp mot bröstet.



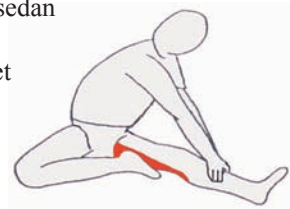
5. Töjning av abduktionsmuskler, magens sidmuskler och ryggens vridmuskler

Ligg på rygg med armarna utåt - växelvis benförling till motsatt hand. OBS! Skuldrorna och så mycket som möjligt av övre ryggen hålls i kontakt med golvet och se på motsatt arm. Töjningen kan förstärkas genom att man hjälper till med handen och drar i foten. Prova även att göra övningen med böjt knä på det ben som skall töjas. Fatta då med handen i knävecket och dra benet uppåt samtidigt som det pressas mot golvet. Skall kännas i höftens utsida.



6. Töjning av knäböjarmuskulaturen

För upp det andra benets fot mot insidan av det ben som skall töjas. Fäll sedan överkroppen framåt med så **rak rygg** som möjligt över det sträckta benet. Foten skall peka rakt uppåt på det ben som skall töjas. Fatta med händerna under fotbladet eller så långt fram på underbenet som möjligt.



7. Töjning av knäböjarmuskulaturen

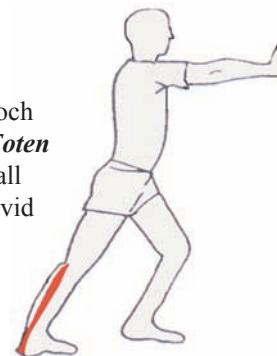
Var noga med att **ryggen ska vara rak**. Fäll överkroppen fram över det ben som skall töjas. Vid behov, tag gärna stöd med händerna i golvet. För att inte översträcka knät, bör man ha en **lätt böjd knäled**.



Stöd under knä

8. Töjning av vadmuskulaturen (med sträckt ben)

Det bakre benet skall vara **sträckt** och så långt tillbakafört som möjligt. **Foten** riktas **rakt fram** och hela **hälen** skall vara **i golvet**. Luta kroppen framåt vid töjningen. Genom att böja mer på främre knäet och föra fram höften ökas töjningseffekten.



9. Töjning av vadmuskulaturen (med böjt ben)

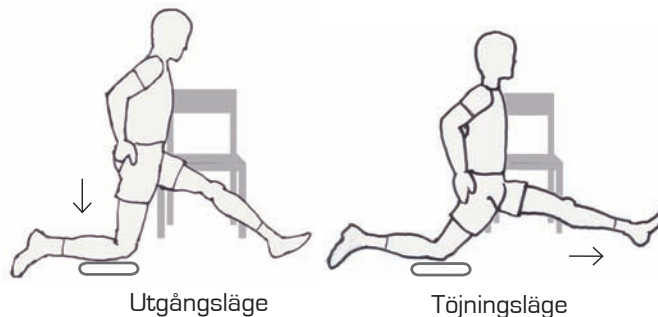
Sjunk ned och **pressa fram det bakre knäet** (böj i knäleden) men håll **hälen** kvar **i golvet**. Övningen tar mer på djupa vadmuskeln (soleus) än övning nr 8. Avståndet mellan främre och bakre foten skall vara kortare än i övning 8.



10. Töjning av höftböjare

Tag handstöd mot, vägg, ribbstol, bord etc för att få en stabil utgångsställning med bra balans. Drag det fria benet bakåt med hjälp av den fria handen.

Svanka inte utan låt rörelsen bakåt ske i höften. Vid för liten vinkel i knäet hindras rörelsen av lårmuskeln. Övningen kan även genomföras liggande på sidan på golvet och töja övre benets höftböjare. **Undre benet förs då något framåt** för att motverka framåtrotation av bäckenbenet och svank i ryggen.



15. Töjning av höftböjare och knäböjare (hamstrings) – kombinationsövning

Här sker en sträckning av höger och böjning av vänster höftled mot "spagatläge". Ta handstöd mot gymnastikbänk eller stol för stöd och avlastning. Ha strumpor på fötterna och något mjukt under knäet så att kroppsdelarna kan glida mot golvet. Enklast att ta ut rörelsen brukar vara att låta hälen glida framåt. Håll **ryggen rak**. Genom att fälla ryggen lite framåt ökas belastningen på lårets baksida. Genom att föra ryggen bakåt ökas belastningen på höftens framsida. Undvik vridningar av höft eller ben.



11. Töjning av höftböjare

Kroppstyngden skall vara på det främre benet. Avståndet mellan bakre benet knä och främre foten skall vara så stort som möjligt (A). Pressa höften fram med upprätt överkropp. Töjningseffekt kan förstärkas om höger arm förs upp böjs i armbågsleden och förs åt vänster. Samtidigt böjs överkroppen åt vänster. Ha gärna något mjukt under knäet på bakre benet.



12. Töjning av knästräckare

Pressa hälen mot sätet och skjut höften framåt. Viktigt att **knäet pekar nedåt** och att **benet inte vinklas utåt**. Undvik svank genom att "dra naveln uppåt/inåt".



13. Töjning av knästräckare

Håll höften mot underlaget och drag hälen mot sätet. Töjningseffekten blir något annorlunda om man drar med motsatt arm.

14. Töjning av knästräckare

Tag handstöd mot gymnastikbänk, stol etc för att få en stabil och avlastad utgångsställning. Ha något mjukt under knäet. För fram vänster ben med lätt böjd knäled och sätt hälen i golvet. Detta förhindrar framåtrotation av bäckenbenet. Drag hälen på höger ben mot sätet och håll höger höftled sträckt.



16. Töjning av lårens fram- och baksida, ljumskar och underbenens muskler på framsidan

"Häcksittande" med 90° öppning mellan främre benet och det ben som är utåtvinklat. Böj in underbenet på det ben som är utåtvinklat och sträck vristen bakåt så att inte fotens insida vilar mot golvet (A) - fatta om främre foten eller så långt fram på underbenet som möjligt och håll ryggen så rak som möjligt. Vinkla in bakre benet och fäll sedan kroppen sakta bakåt med armarna som stöd och avlastning (B). Böj dig inte längre bakåt än att knäet hela tiden ligger i golvet. OBS! Mycket viktigt att underbenet är infört helt under låret och att vristens ovansida (inte bredsida) ligger mot golvet. Skifta benens position och upprepa. **Var försiktig med denna övning om du har knäproblem.**



17. Komplex töjningsövning för kroppens framsida samt breda ryggmuskler och triceps

Gå upp i brygga - stå kvar minst 6-8 sek. Upprepas 3-6 ggr.

18. Specialövning för ländryggen

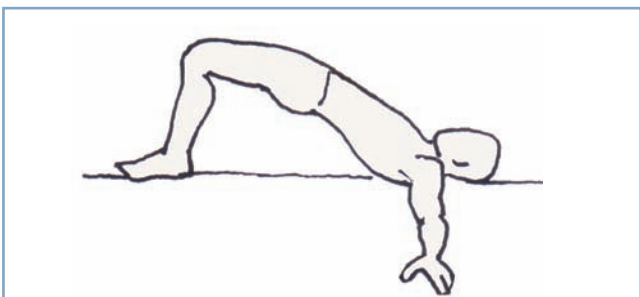
Många ishockeyspelare får en karaktäristisk kroppshållning med ökad svank i ländryggen och därmed utskjutande stjärt - mer än vad som motsvaras av den kraftiga sätesmuskulaturen.

För att rätta ut svanken skall man töja höftböjarna och styrketräna magmusklerna, vilket man gör på ett bra sätt i nedanstående övning.



a) Bukmuskelpress

Pressa ned svanken så sätet lyfts lite från golvet och håll i 6-8 sek. För att öka belastningen på magmusklerna kan man trycka lätt mot knäna och dra hakan mot bröstet. Trycket mot knäna får givetvis inte vara så kraftigt att ryggen dras i svank.



b) Höftlyft

Lyft upp sätet och håll kvar i 6-8 sek. Spänn sätesmuskulaturen kraftigt.



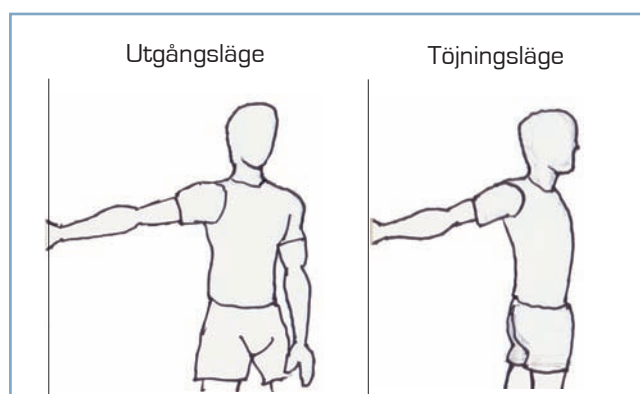
c) Slappna därefter av och dra omedelbart upp knäna mot bröstet

Håll positionen i ca 10 sekunder. Lägg sedan ner benen i golvet och vila några sekunder med raka ben. Sänk benen med böjda knän så hämlarna når golvet nära sätet och rätta sedan ut benen. Upprepa 10-20 ggr. I initialskedet skall övningen tränas varje dag.

Det tidigare föreslagna programmet ger exempel på övningar för att rörlighetsträna **skridskomuskulaturen**. Därför ingår inga övningar för överkroppen. I ett komplett rörlighetsträningsprogram skall även övningar för överkroppen ingå. Några övningsexempel ges därför nedan.

Det är vanligt att personer som tränar styrkeövningar där armrörelserna sker framåt/inåt framför kroppen, exempelvis bänkpress och flies, får förkortade muskler på framsidan som därmed drar skulderna framåt. Detta skall motverkas genom rörlighetsträning av framsidans muskulatur samt styrketräning av muskler på baksidan som för skulderbladet bakåt, exempelvis framåtlutande rodd och andra dragövningar, så det blir en rimlig styrkebalans mellan fram- och baksida.

Personer med överrörlighet i axlarna och ev problem med axlar som hoppar ur led skall inte genomföra töjningsövningar för skulderleden annat än efter samråd med läkare eller sjukgymnast.

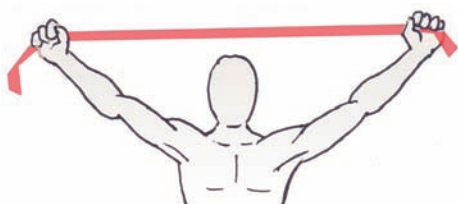


1. Töjning av muskler som för armen framåt och inåt
Placera höger hand mot dörrkarmen. **Håll armen sträckt** i armbågsleden. Vrid kroppen åt vänster så det drar i musklerna på framsidan av överarmen, bröstet och axeln.

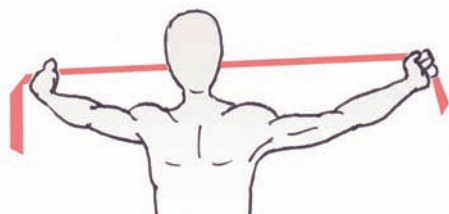
Pröva att placera handen i **olika höjd** i förhållande till axeln. Töjningseffekten varierar beroende på handens placering.



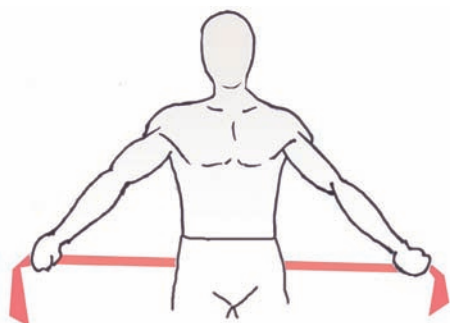
2. Töjning av muskler som för armen framåt/nedåt/inåt från en position i huvudhöjd



Förmågan att föra armarna uppåt/bakåt i och ovanför huvudhöjd är en förutsättning för att klara styrketränningsövningar som ryck och ryckknäböj. Övningen kan utföras sittande på en stol eller stående. Använd en livrem, handduk, hopprep, kapp etc.



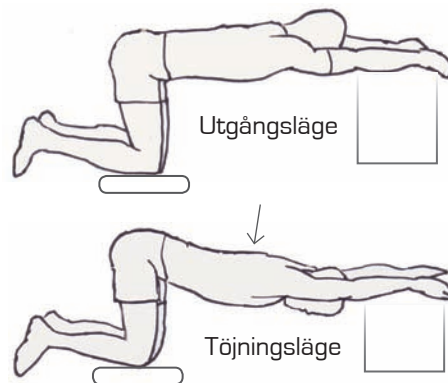
Med bred fattning kan händerna föras ned bakom ryggen till sätet. Träna även med smalare fattning där armarna pressas bakåt utan att kunna föras runt och ner mot sätet.



Håll **överkroppen rak** utan svank eller sidböjning i ryggraden och håll **huvudet i kroppens förlängning** – ”dra in hakan”. Avståndet mellan händerna anpassas så att man med raka armar kan föra händerna bakåt i en position ovanför huvudet.

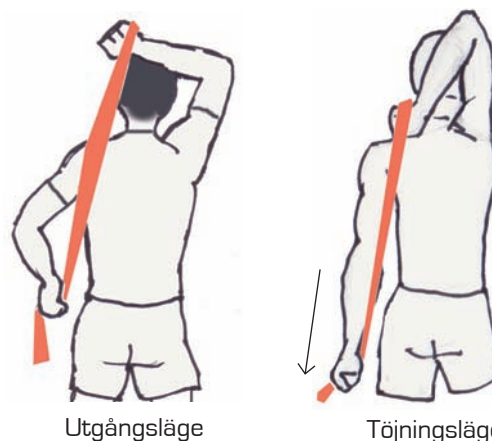


Vid alla rörelser gäller att ingen smärta får uppstå. Då har rörelsen utförts på ett felaktigt sätt. Övningsbeskrivningarna bygger på **stretchingmetoden**. De flesta övningarna kan även genomföras med förspänning enligt ”KAT-metoden”.



3. Töjning av breda ryggmusklerna m fl

Kan utföras gångstående med händerna mot en vägg eller med grepp runt ribbstolsribba alternativt knästående med händer och underarmar vilande på en stol. Håll **armarna raka** och **undvik svank** i ryggen genom att ”dra naveln inåt/uppåt”. Töjningseffekten ökas genom att bröstet och axlarna förs närmare väggen/sjunker ner mot golvet.



4. Töjning av trehövdade armsträckaren (långa huvudet)

Övningen genomförs stående eller sittande och **överkroppen skall hållas rak**. Använd livrem, hopprep, lekbånd, handduk etc som hjälp. Håll redskapet i höger hand. För upp höger arm, böj i armbågsleden och håll överarmen mot örat. Överarmen skall hållas **lodrätt** (maximalt tillbakaförd) i detta läge. Greppa med vänster hand och dra neråt.

5. Töjning av flera muskler i skulderleden

För upp vänstra underarmens översida bakom ryggen med handflatan utåt. Använd något redskap som hjälp för att med höger hand dra vänster arm uppåt.

Övning 4 och 5 kan **kombineras** genom att **växelvis dra uppåt och neråt**.





Bollgymnastik



1

Under löpning framåt studsas bollen med händerna. Växla fart!



2

Bollen studsas i takt med varje löpsteg. Växla steglängd! Byt hand vid varje studs! Mjukt och avspänt!



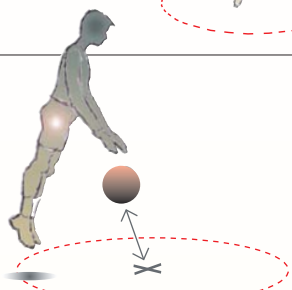
3

Förflyttning framåt med sk "hoppasteg" dvs små dubbelhopp på varje fot. Bollen studsas i takt med stegen. Finn rytmen!



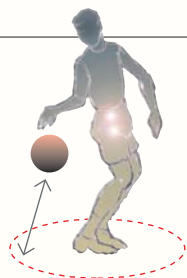
4

Benen brett isär. Bollen rullas i stora "åttor" runt fötterna. Böj knät på den sida där bollen är!



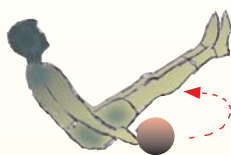
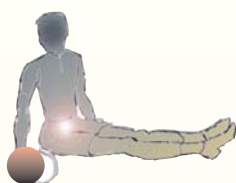
5

Bollen studsas med båda händerna mot en bestämd punkt på golvet medan man hoppar jämfota i sidled runt denna punkt. Höga hopp!



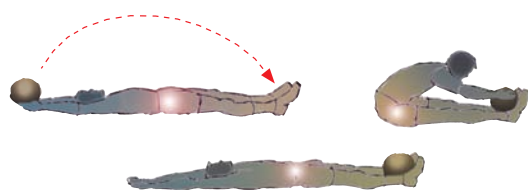
6

Fötterna tillsammans. Bollen studsas (med händerna) runt kroppen utan att fötterna får flyttas. Håll balansen!



7

Sittande med raka ben (tillsammans). Bollen rullas från sida till sida under benen, som lyfts när bollen rullas och som sänks varje gång bollen passerat. Sträck knäna och vristerna!



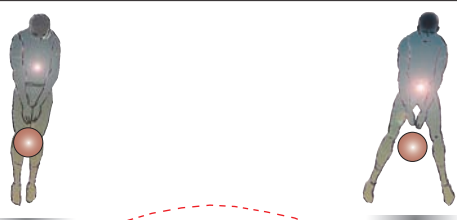
8

Liggande på rygg med raka armar över huvudet och bollen i händerna. Uppresning och framåtböjning varefter bollen fästes mellan fötterna. Återgång och vid nästa upprepning hämtas bollen tillbaka. Raka ben och fötterna i golvet hela tiden!



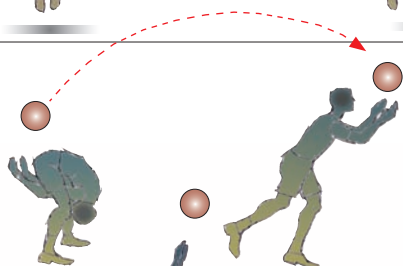
9

Jämfotahopp i takt med bollen, som studsas med båda händerna. Höga hopp! Först stillastående sedan under förflyttning.



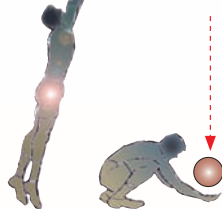
10

Som punkt 9 men hoppen sker varannan gång med fötterna isär.



11

Under djup ryggböjning framåt-nedåt kastas bollen uppåt mellan benen och sedan försöker man fånga den innan den går i golvet. OBS! Bollen skall kastas med båda händerna (och den skall helst kastas så den kommer i huvudhöjd).



12

Bollen kastas upp och fångas med båda händerna så nära golvet som möjligt. Mjukt och följsamt!



13

Parvis "skugglöpning". Den ene springer och studsar bollen med händerna. Den andre skuggar bakom ryggen så nära som möjligt. Växla tempo!



14

Som punkt 13 men nu försöker den som har bollen att med ena handen kulla kamraten, som således springer undan. Bollföraren måste hela tiden dribbla bollen.



15

Parvis. Den ene dribblar bollen med händerna i olika riktningar. Den andre försöker ta bollen. Platsskifte. Den som har bollen, får inte hålla den, utan måste dribbla.

Löpteknik - övningsexempel

1

Sakta löpning

Betona: hållning, armar, rätlinjighet



2

Vristlöpning

Betona: hållning, vristarbete



3

Knälyft

Betona: hållning, ej bakåtlutning, spetsig knävinkel



4

Hälklick

Betona: knät nedåt, häl mot sätet



5

Armarbete - stillastående

Betona: 90°, rätlinjigt



6

Tävlingsgång

Betona: höftarbetet



7

Dynamisk gång

Betona: hållning, aktiv fotisättning



8

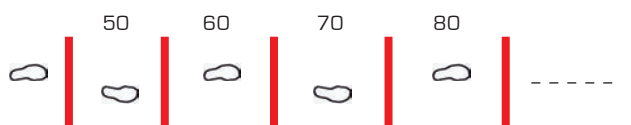
Stegringslopp

Betona: gradvis stegring



9

Rytmask löpning Se exempel nedan:



Löpning över träribbor/innebandyklubbor etc. Stegringslopp. Öka 10 cm mellan markeringarna upp till 1,5-1,8 m.



Löpning med ett steg mellan markeringarna (dvs två fotisättningar), avstånd 2-3 meter. Löpsteget över ribban bör helst ske med något förhöjt knälyft.



Löpning med 2 steg mellan markeringarna (dvs tre fotisättningar) ger övergång vartannat steg med vänster och höger ben. Avstånd 4-6 meter.



I rockringar: jämna avstånd. Sätt en fot i varje ring.

Rytmssteg, vart 3:e, 4:e eller 5:e steg. Exempelvis markerat knälyft, hälkick eller frånskjut.

10

Sammanställning av ovanstående övningar, exempelvis

- vristlöpning + knälyft
- hälkick + stegringslopp
- vristlöp + rytmssteg
- knälyft + hälkick
- (växelvis var 3:e, 4:e eller 5:e steg)



**HOPPREPS-
ÖVNINGAR
HOPPREPS-
ÖVNINGAR
HOPPREPS-
ÖVNINGAR**

Användningsområden

- Uppvärmning
- Träning av koordination, benstyrka (från fötter och underben) och uthållighet
- En fördel att det krävs liten yta

Att tänka på

- Arbeta med handlederna
- Avspända axlar
- Kort eftergift i knäna
- Hoppa på fotbladen (inte på hela foten)
- Repets längd - dubbelvikt från golvet till armhålan

Övningsexempel

- Vanliga jämfotahopp
- Jämfota - mellanstuds
- Jämfota - förflyttning framåt/bakåt
- Jämfota - förflyttning sidled h/v
- Jämfota - twist
- Jämfota - sidhopp (ev flera i rad)
- Jämfota - grenhopp
- Jämfota - grenhopp/korssteg
- Jämfota - dubbelvarv
- Jämfota - korsa armarna
- Enbenshopp - h/v på stället
- Enbenshopp - h/v under förflyttning i sidled
- Enbenshopp - 2h/2v
- 3 jämfota - 3 höger - 3 jämfota - 3 vänster osv (alltid jämfota mellan enbenshopp)
- Springsteg
- Springsteg - höga knälyft
- Springsteg - förflyttning framåt

Samtliga hopp kan varieras med fram- och bakåtsving av repet.

- Korta mångstegshopp framåt - repet framåt/bakåt
- Korta mångstegshopp bakåt - repet i bakåtsving
- Enbenshopp bakåt - repet i fram- /bakåtsving
- ”Korset”
- Hopp i rektangel - benskitte vid sidledshopp (2 hopp på varje ben)
- Jämfota/höger/vänster - hoppa framåt och växla hela tiden



ÖVNINGAR



BALANSGÅNG

1. Vågrät bänk 2. Lätt lutande bänk 3. Starkt lutande bänk

A. Framlänges - vänd 180° vid bänkens ände - framlänges tillbaks

B. Baklänges till bänkens ände - framlänges tillbaks

C. Framlänges - vänd 360° mitt på bänken - framlänges till bänkens ände - vänd 180° - samma sak tillbaks

D. Som C men baklänges

E. Som A-D men med dribbling av en boll

Träningsseffekt: Balans, med boll även kombinationsförmåga, rörelseprecision, rytm och timing, anpassad kraftinsats, öga-handkoordination.

DRIBBLA TVÅ BOLLAR

1. Samma bolltyp (studs) 2. Olika bolltyper (studs)

A. Stillastående - studs i takt men variera höjden

B. Under förflyttning - studs i takt

C. Stillastående - studs i otakt

D. Under förflyttning - studs i otakt

E. Studsa en boll högt - den andra lågt (först stillastående, sedan under rörelse)

F. "Putta" en boll med ena handen - studs en boll med andra handen

G. "Bolla" en boll med ena handen - studs med den andra handen

H. Som F+G men skifta boll mellan händerna utan att stanna eller fånga boll

I. Dribbla en boll med fötterna och en med händerna

Träningsseffekt: Kombinationsförmåga, rörelseprecision, timing, anpassad kraftinsats, öga-hand-fotkoordination, rytm

JONGLERA INNEBANDYBOLL (med klubba)

1. Naturlig fattning av klubban 2. Omvänd fattning

A. Stillastående (variera höjd, variera klubbsida)

B. Som A men under förflyttning (pröva även att hoppa på ett ben)

C. Använd även andra kroppsdelar och inte endast klubban

D. Dribbla en liten boll med fötterna + jonglera innebandyboll med klubban

Träningsseffekt: Öga-handkoordination, timing, rörelseprecision, anpassad kraftinsats, kombinationsförmåga

JONGLERA TENNISRACKET

1. Individuellt

A. Bästa handen, snurra 1 varv, fånga med samma hand

B. Bästa handen, snurra 2 varv, fånga med samma hand

C. Sämsta handen - samma som A+B

D. Växla h/v hand - kasta med den ena handen och fånga med den andra

E. Bakom ryggen och under armhålan

F. Under benet

2. Parvis kasta till varandra

Samma övningar som vid individuell jonglering. Variera avståndet. Övningarna kan även provas under förflyttning!

Träningsseffekt: Öga-handkoordination, rörelseprecision, anpassad kraftinsats.

MATTÖVNINGAR

A. Handstående

B. Huvudstående

C. Kullerbytta fram- och baklänges (pröva även att fånga/passa en boll)

D. Handstående nedrullning

E. Ligg ner + stå upp igen på en vänd gymnastikbänk

Träningsseffekt: Kroppsuppfattning, orienteringsförmåga (rumsuppfattning), balans

BOLLJONGLERING

Med olika typer av bollar

A. 2 volley- eller basketbollar (bollar av samma typ) - greppa med båda händerna

B. Som A men med en volleyboll och en medicinboll

C. En basket- eller volleyboll och en bandyboll (bandybollen fångas med en hand - först alltid samma hand - sedan varierat höger/vänster hand. Den större bollen greppas alltid med två händer.

D. Jonglera 2 bandybollar med en hand - skifta efter ca 10 ggr

E. Jonglera 3 bollar

F. Jonglera 2 bollar i varje hand

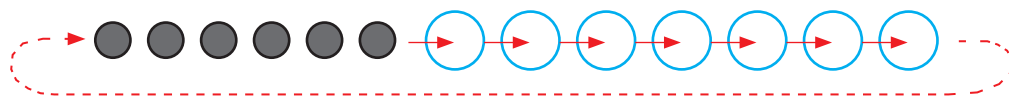
G. Studsa en basketboll med en hand - jonglera 2 bollar i andra handen

H. Övningarna A-G under rörelse

Träningsseffekt: Öga-handkoordination, timing, rörelseprecision, anpassad kraftinsats, kombinationsförmåga, rytm

Frekvensövningar - exempel

Som markeringar används rockringar, hopprep, tejp, hockeyklubbor etc. Anpassa avstånden till spelarnas ålder. Arbetsperioden bör vara 5-7 sekunder med ca 6-10 gånger så lång vila. Kör en övning 4-6 ggr i 1-2 set. Gör en seriepaus på ca 2 min. Använd 2-4 övningar i ett träningspass.

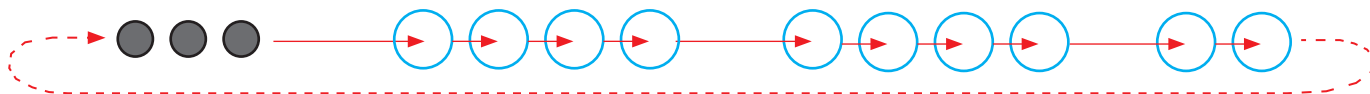

1

Starta alldeles bakom rockringarna.

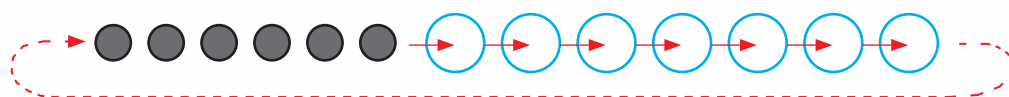
- Spring framåt - en fotisättning i varje rockring.
- Spring framåt - två fotisättningar i varje rockring.


2

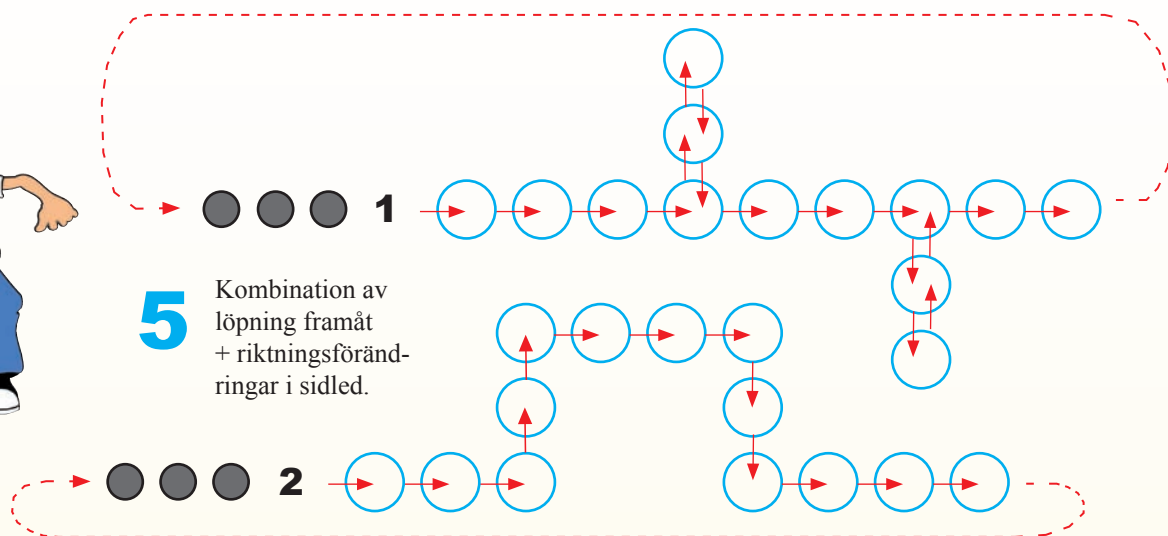
Som 1 men med 6-10 m acceleration **innan** rockringarna.


3

Som 2 men accelerationssträcka även **mellan** rockringarna.


4

- Spring i sidled - sidgaloppsteg. två fotisättningar i varje rockring.
- Spring i sidled - med **högt knälyft** av första benet.
- Spring i sidled - "översteg" en eller två fotisättningar i varje rockring.


5

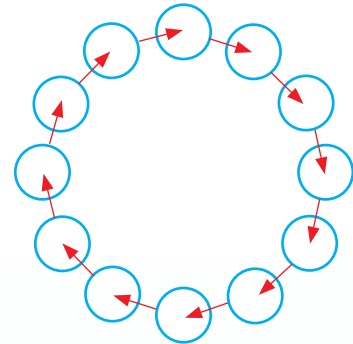
Kombination av löpning framåt + riktningförändringar i sidled.

Frekvensövningar - fortsättning



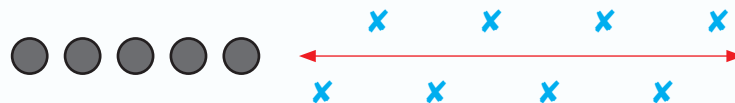
6

Löpning framåt i cirkel med två fotisättningar i varje rockring - högt knälyft på **yttre** benet och fotisättning framför **inre** foten.



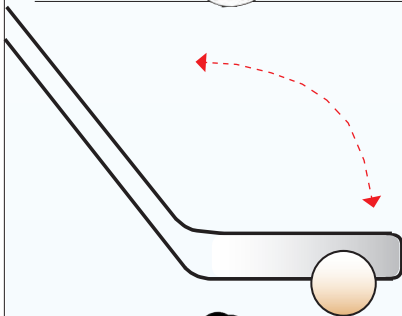
7

Löpning framåt på en linje med snabba korssteg - sätt höger fot till vänster om linjen och tvärt om.



8

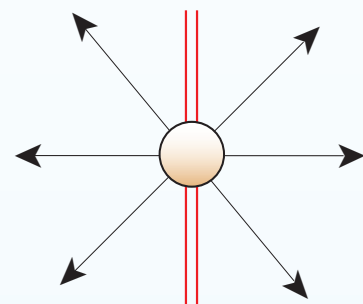
Fram/bak - fotisättning på tejpmarken etc.



9

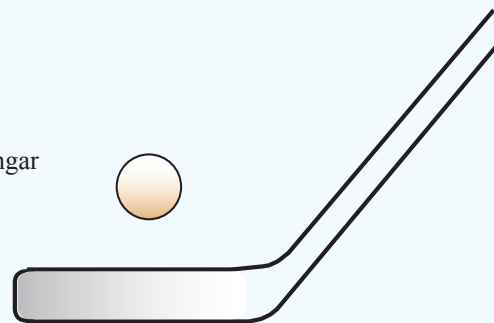
Frekvensträning kan även genomföras för armar/händer.

Dribblingsfrekvens med klubba och träkula - på stället för träkula snabbt över linjer i sidled/fram+bak/diagonalt.



10

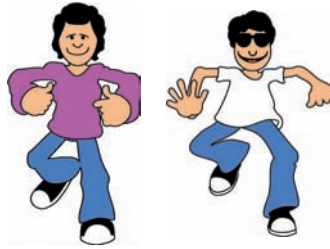
Som 9, men under rörelse i olika riktningar (tränar även kombinationsförmåga).



Snabbhetsträning

(Vila 3-5 min efter övning 2 och 3)

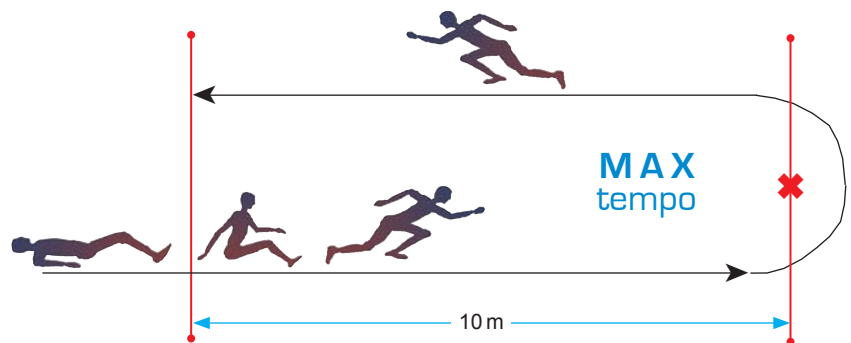
1 Uppvärmning + stretching



2

Sprint:

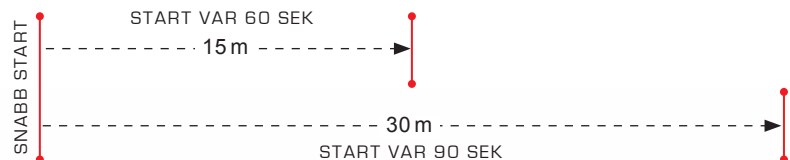
Runt kon från startläge ryggliggande.
Arbete 5-8 sek. **Vila** 1 min.
Kör 5 repetitioner.
 2 serier med 3 min aktiv vila mellan (seriepaus).



3

Sprint:

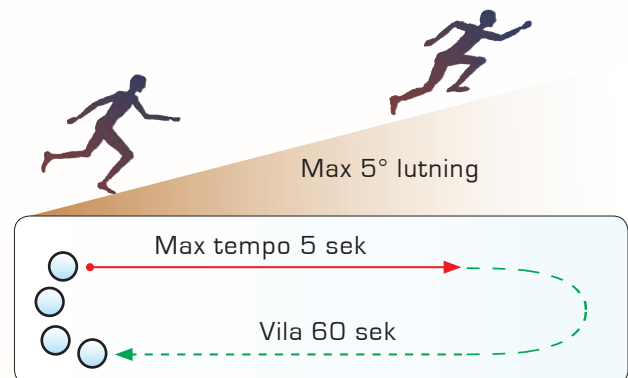
4x15m, snabb start. Start var 60 sek.
 4x30m, snabb start. Start var 90 sek.



4

Sprint uppför:

Max tempo 5 sek - vila 60 sek
 5 reps



5

Nedjogging + stretching



Styrkeprogram (med egen kropp)

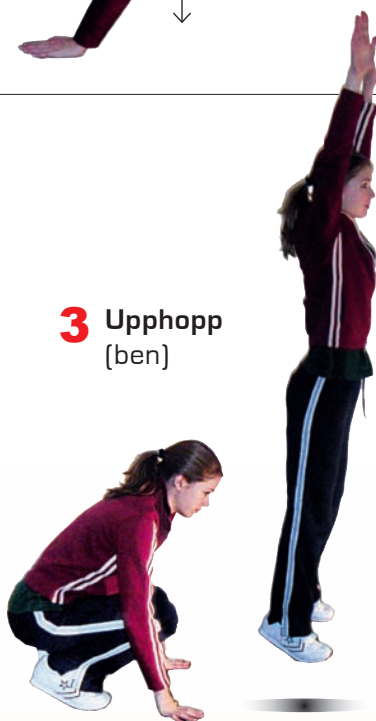
Genomförande: a) Alla gör samma övning och tränaren leder. Repetera 2-3 set med vila mellan.
b) Cirkelträning med byte på signal. Ex. 30 sek per station.



1 Armböj/sträck
(armar/bröst)



2 Sit Ups med handklapp
(mage)



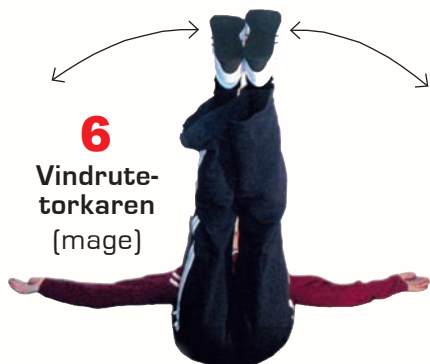
3 Upphopp
(ben)



4 Bröstsims (med armarna)
(rygg/axlar)



5 Handflyttning (armar)
fötterna stilla, händer flyttas



6 Vindrute-torkaren
(mage)



7 Bensliftningar
(ben/säte)



8 Vandra på ändan
(ben/säte)



9 Benlyft
(rygg, säte, baksida lår)



10 Cykling
(mage, höftböjare)

Styrkeprogram

(med egen kropp)

Genomförande: Kör 4 övningar - vila 1-2 min. Vid behov - vila dessutom upp till 15-30 sek mellan varje övning.

Detta förslag är en enkel variant med egna kroppen som belastning. Programmet kan utföras utan någon utrustning, men gymnastikmattor kan vara skönt som underlag i vissa övningar och gymnastikbänk kan användas i övningarna 6 och 10. Programmet innehåller 4 övningar för muskelgrupperna mage, armar/bröst, rygg och ben. Övningarna 1-12 tar ca 6 min att genomföra vid det lägre repsantalet och ca 12 vid det högre [vilotid tillkommer].

Uppvärmning: Rephoppning, jogging, eller svikthopp. Tjänjningar + ev stretching.



1 Raka sit-ups 15-30 st
(med eller utan fotstöd)



2 Push-ups 15-30 st
(på knä, vanliga el med handklapp)



3 Diagonala arm- och benlyft 20-40 st
liggande på mage



4 Djupa upphopp 15-20 st
- nudda golvet (hängande armar)



5 Sneda sit-ups 10-30 st
(armbåge till diagonalt knä)



6 Push-ups 15-30 st
(ev mot bänk eller fötterna på bänk)



7 "Hunden" 16-20 st - knästående med händerna i golvet - diagonala arm- och benlyft (håll + räkna till 4 innan skifte)



8 Växelhopp 12-20 st - med vridning över främre benet



9 Korta skulderlyft 12-20 st
(ligg på rygg - för fingertopparna till knäskålen - håll + räkna till 4 innan sänkning)



10 Push-ups 15-30 st
(el tricepspress mot bänk)



11 Höftlyft liggande på rygg 15-30 st
- håll + räkna till 4 (ca 90 grader i knäleden - vinkla upp fötterna och tryck hälen mot golvet)



12 Tåhävningar 10-30 st
med handstöd mot vägg (1 eller 2 ben)

Avsluta med Stretching

Medicinbollprogram med partner

Uppvärmning/uppmjukning: ca 10 min.
Genomför a-h drygt 60 sek vardera.

- a) Doppass i brösthöjd under förflyttning ("doppa" bollen i golvet innan pass).
- b) Doppass över huvudhöjd - lätta upphopp och fånga.
- c) Bowlingpass under förflyttning i sidled och framåt.
- d) Stående med ryggen mot varandra på ca en meters avstånd - lämna bollen till varandra växelvis bakåt över huvudet och mellan benen.
- e) Som d, men lämna bollen runt i sidled. Stå stilla med

fötterna - vrid överkroppen.

f) Som e, men lämna bollen runt i åtta.

g) Bredgrenstående på ca 2 meters avstånd med ansiktet mot varandra - en har bollen i sträckstående mellan händerna, böjning framåt/nedåt samtidigt som bollen svingas bakåt mellan benen - uppåtresning - kast eller överlämning till kamrat. Arbeta i takt både med och utan boll. Upp till sträckstående efter varje överlämning.

h) Knästående (mjukt underlag) 2-3 meter isär. Kasta bollen vid sidan av kompisen som tvingas sträcka ut för att nå den (fotbollssmålvakt) - fånga - kullerbytta osv.

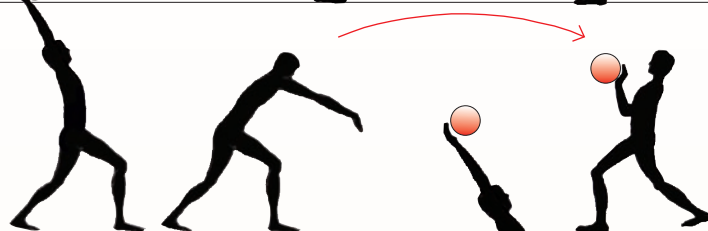
1 "Gångstående stötpass"

Mot bröstet på kompisen som dämpar bollen med bröstet och sedan fångar den. Om bollen är tung eller hård måste bollen dämpas med hjälp av utsträckta armar. Växelvis höger och vänster ben främst. Stötkastet utföres med handflatorna framåt och utvinklade armbågar. Tryck på med fingrar och handleder.



2 "Gångstående inkast"

Ryggböjning bakåt innan kast och växla främre ben. Långa, hårda och höga kast.



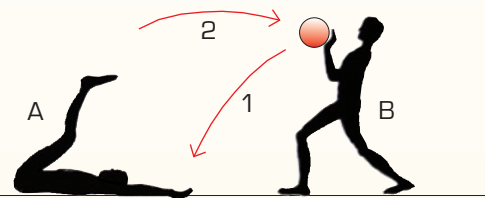
3 "Nigfyrfota"

Explosiva hopp med full sträckning av armar och kropp. Byt efter 6-8 hopp. Upprepas 3 x 6-8.



4 "Liggande vristpass"

A ligger på rygg med sträckta armar. B står en meter bakom A:s huvud. B lämnar bollen till A som tar den mellan händerna - gör sit-up - trycker fast bollen mellan vristerna - ligger ner - passar bollen med vristerna till B genom hastig benpendling bakåt med nästan raka ben - sänk benen långsamt. OBS! B lämnar bollen till A först när han lagt ner benen i golvet.



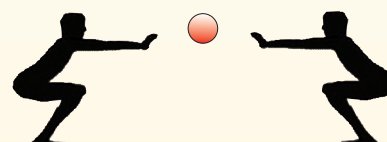
5 "Gångstående höga bowlingpass"

Kasta bollen växelvis med höger och vänster arm mot bröstet på kompisen. Sträck bakre benet och svanka i ryggen i samband med kastet. Hämta kastet lågt. Vrid ut kasthanden så kraften kommer rakt bakom bollen så att kastet sker utan skruv.



6 "Grenstående tyngdöverföring"

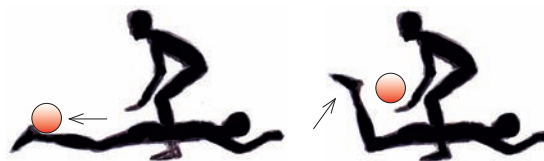
Ca en meters avstånd. Låg ställning (sitt), upprätt överkropp och axelbredd mellan fötterna. Fötterna utvinklade "tio i två". Passa lätta stötpass. Långt ut i ytterlägena. Bortre benet sträckt.



Medicinbollprogram med partner

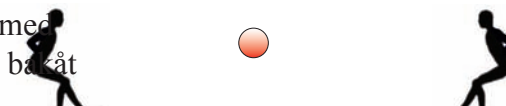
7 "Liggande hülkick"

A ligger på mage. B ställer sig grenstående ovanför A:s midja med ansiktet mot A:s fötter. B rullar bollen från sätet längs baksidan av låren på



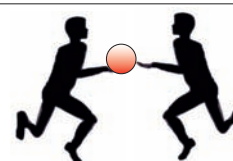
8 "Fyrfotastående överlämningar"

Stå på händer och tåspetsar med rak kropp och så långt ifrån varandra som möjligt. Lämna över bollen till varandra i luften med växelvis höger och vänster hand. Mottagaren följer med bollen bakåt



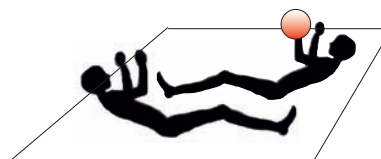
9 "Låggång"

Låggång med sidvridning (åt främre benets sida) och överlämning av boll. Gå i takt - djupt ner - framåt och bakåt.



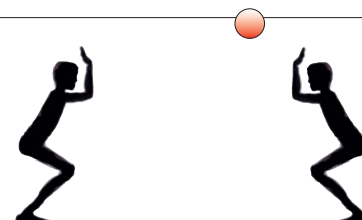
10 "Grensittande sidledspass"

Grensittande ca 3 m isär, lätt bakåtlutad och med sidan mot varandra (benen åt varsitt håll). Hämta kasten långt bak och kasta genom vridning av överkroppen. Armarna hålls i vågplanet och ganska passiva. "Sikta" på kompisens ansikte.



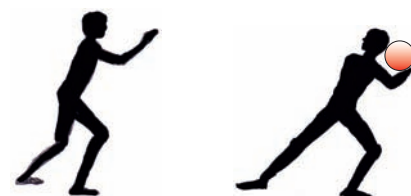
11 "Volleyboll"

Passa bollen till varandra som volleyboll (utan att greppa den). Skjut på med handleder och fingrar (använd ej handflatan). Mjuka knän. Vinkla ut armbågarna. Prova även huksittande. OBS! Sträck i knäna i samband med passning.



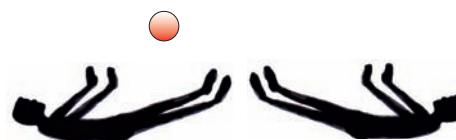
12 "Kulstötning"

Stående med bollen i ena handen och stödhyälp av samma sidas axel (även fria handen hjälper till att balansera bollen). Sjunk ner lite på bollsidan. Stöt bollen (skjut på med handled och fingrar) i bröstet på kompis. Stöten sker via tyngdpunktsförflyttning från bakre till främre benet och höften vrids framåt. Stöten sker med bröstet i frontalläge. Växla främre ben och stötarm efter varje kast.



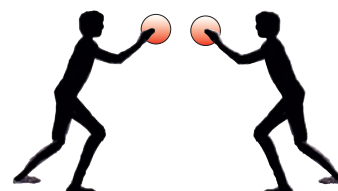
13 "Liggande 4:an"

Passa till varandra i 4 olika ställningar. Ansiktet mot varandra - liggande på ena sidan - andra sidan - magen - sittande starkt bakåtlutad. Inga ben eller armar i golvet.



14 "Boxning"

Båda har varsin boll och försöker slå bort motpartens med sin egen. Finta och slå i olika lägen. Kan även genomföras med en boll genom att bollhållaren försöker stöta till motparten med bollen medan denne försöker slå bort bollen. Fotarbete som boxare.



Avstånd måste anpassas i förhållande till den individuella styrkan och medicinbollens tyngd. Försök träna med en kompis som är ungefär



Styrkeprogram

(Viktskiva och egna kroppen som belastning)

3-5 set • 10 reps/övning • kort vila mellan seten (ca 1 min).
Inled med **uppvärmning** och avsluta med **avslappningsövning**.

DE 7 FÖRSTA ÖVNINGARNA UTFÖRES MED EN VIKT PÅ 2,5-10 KG

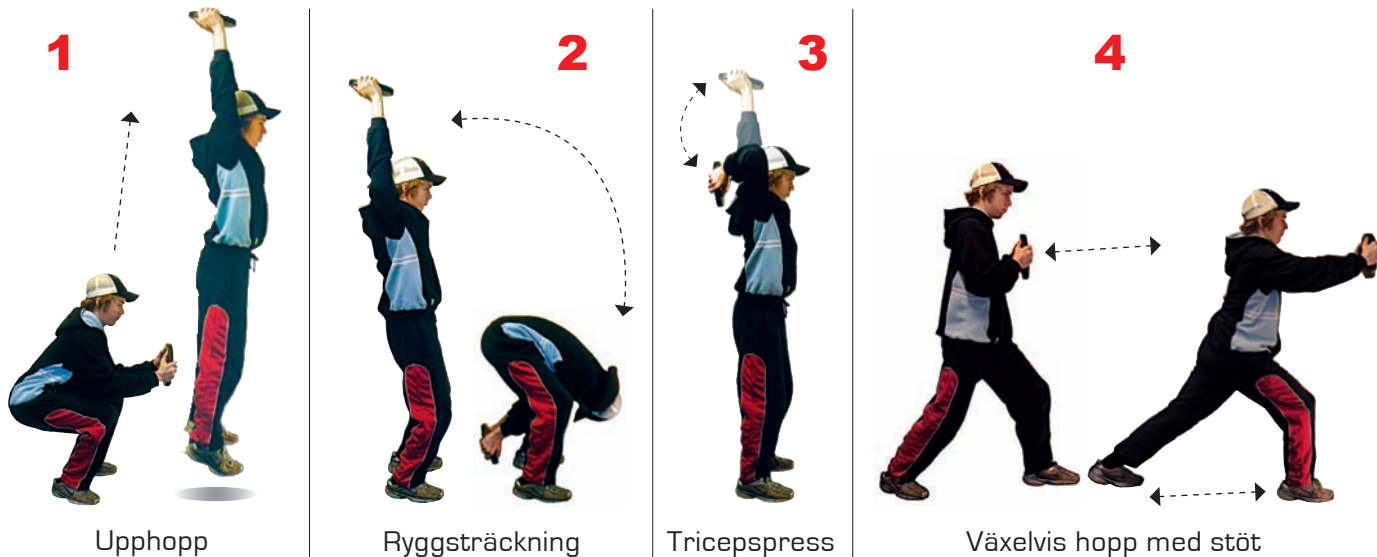
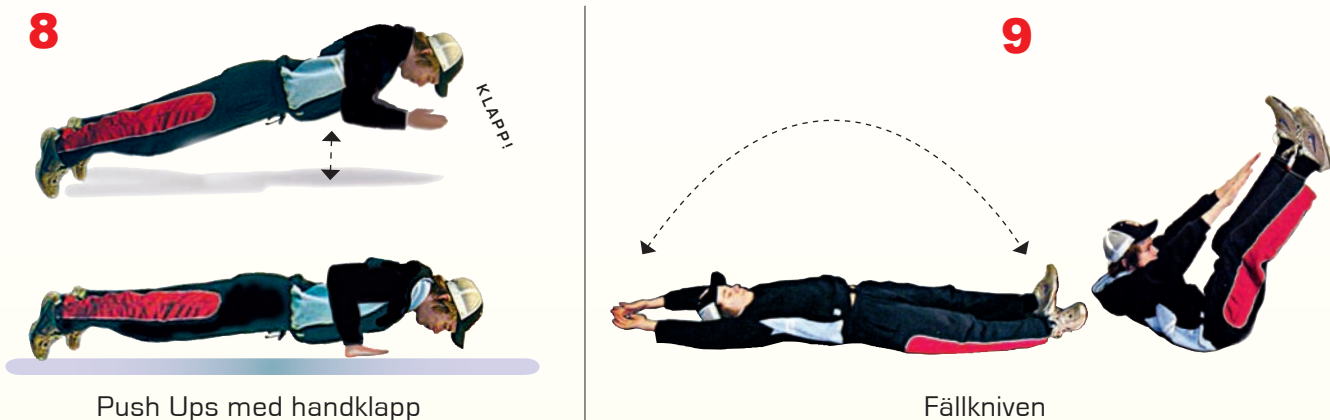


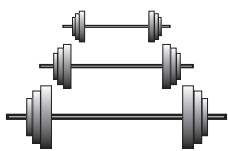
Foto & illustrationer: Carl Nilsson



Copyright: © Svenska Ishockeyförbundet 2005

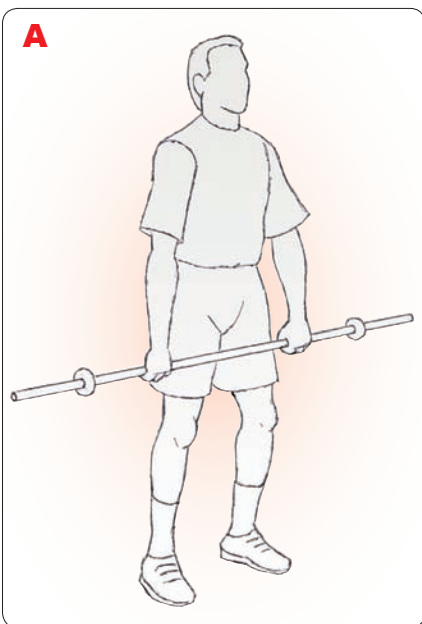


Komplexstyrkeövning med skivstång

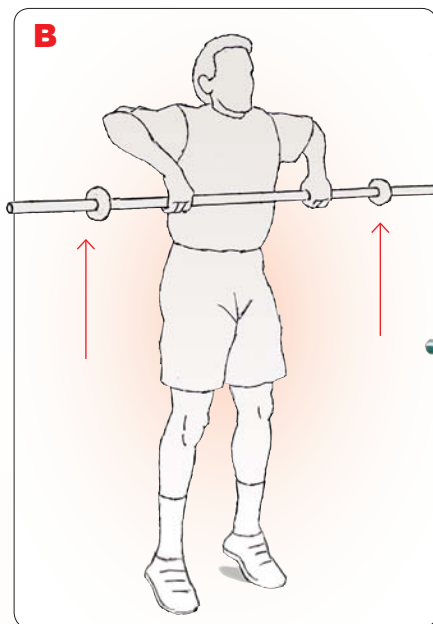


Övningen består av fem rörelser som utförs med 6 repetitioner av varje i en följd. Kör 2-3 set med 2-3 minuters vila mellan omgångarna. Använd en belastning som innebär att du kan utföra rörelserna på ett tekniskt riktigt sätt.
Totalt 30 rep per set.

- | | |
|-----------------------------|---------|
| 1. Stående rodd | x 6 rep |
| 2. Ryck med högt armdrag | x 6 rep |
| 3. Knäböjning med pushpress | x 6 rep |
| 4. Good morning | x 6 rep |
| 5. Framåtlutad rodd | x 6 rep |



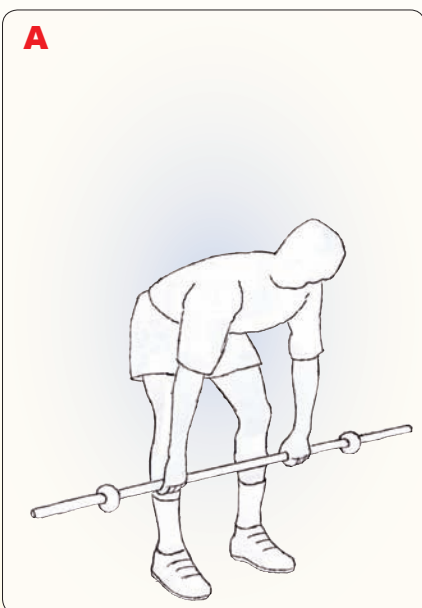
Övning 1 / position 1:
Stående rodd - startläget.
Axelbred fattning och höftbredd mellan fötterna.



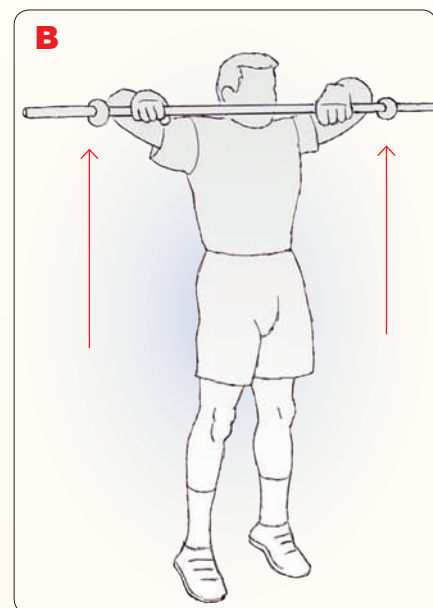
Övning 1 / position 2:
Armdrag så högt att stängens minst när bröstet. Armbågarna leder rörelsen. Gå upp på tå i slutläget.



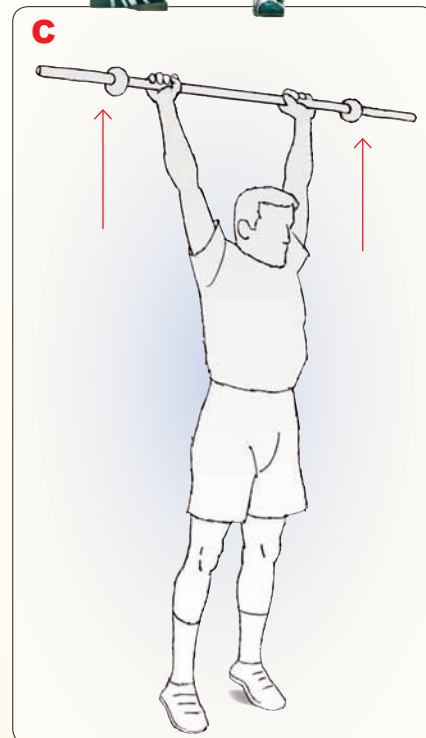
Använd en belastning som medför att du kan utföra rörelserna på ett tekniskt riktigt sätt!



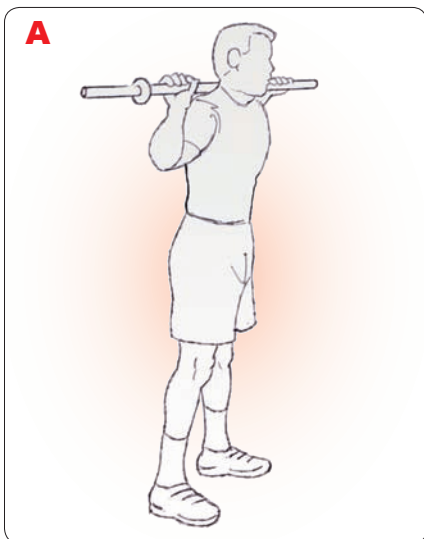
Övning 2 / position 1:
Ryck med högt armdrag - startläget.
Böjda knän, axelbred fattning och rak rygg. Stängens intill benen.



Övning 2 / position 2:
Stängens skall hållas nära kroppen och passera bröstet innan vändningen inleds. Gå upp på tå i slutläget.



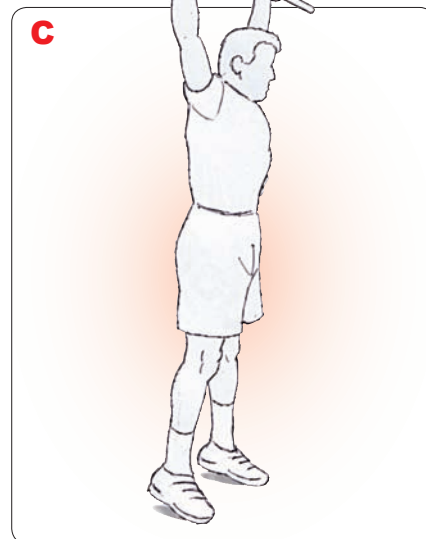
Övning 2 / position 3:
Slutläget.



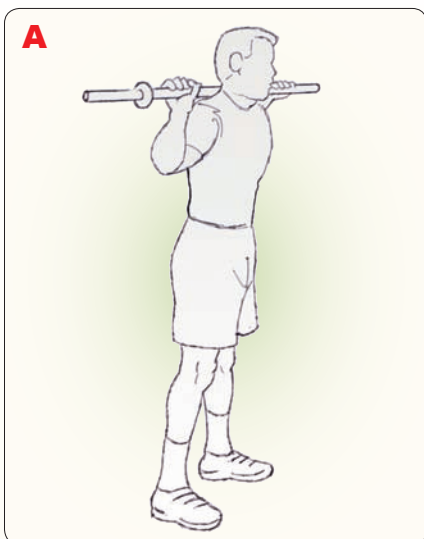
Övning 3 / position 1:
Knäböjning med pushpress - startläget. Höft till axelbredd mellan fötterna som hålls lätt utvinklade.



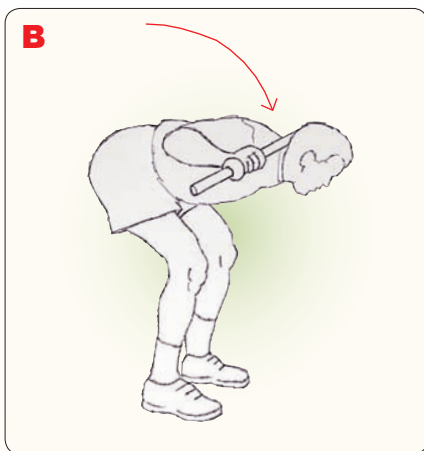
Övning 3 / position 2:
Djupaste läget precis innan uppresningen startar.



Övning 4 / position 3:
Slutläget efter uppresning och pushpress. Gå upp på tå i slutläget.



Övning 4 / position 1:
Good morning - startläget.

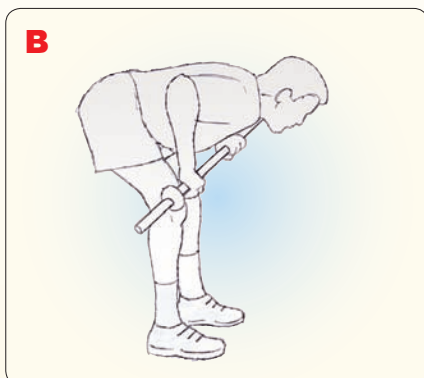


Övning 4 / position 2:
Överkroppen skall vara i vågplanet med golvet. OBS! Rak rygg och böjda knän. Knäna böjs successivt under framåtfällningen. Trycket på hälarne.

Använd en belastning som medför att du kan utföra rörelserna på ett tekniskt riktigt sätt!



Övning 5 / position 1:
Stående rodd - startläget. Axelbred fattning och höftbredd mellan fötterna.



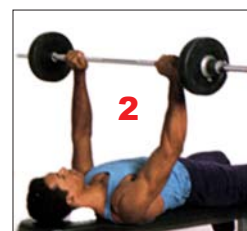
Övning 5 / position 2:
Armdrag så högt att stängen når bröstet.





Grundträningsprogram med skivstång/hantlar

Övning	Nr	Set	Rep	Vikt
Knäböjning (stången fram)	1	3	10	
Bänkpress	2	3	10	
Hantelsväng (flies)	3	3	10	
Armcurl	4	3	10	
Stående rodd	5	3	10	
Ryggresning (eller "Good morning")	6	3 3	10-15 10	
Chins (eller framlutande rodd eller latsdrag)	7	3 3 3	10 10 10	
Lårcurl	8	3	10	
Tåhävning	9	3	15	
Underarmscurl	10	3	10	
Sit ups (rak/vänster/höger)	11	3	max	



Viktökning kommer ej att ske samtidigt i de olika övningarna. Första passet prövar du ut träningsvikten som du **lätt** kan klara angivet antal set+reps.

Strikta rörelser! Efter ca tre ggr introduktion/övningsinläring ökas vikterna så att de sista repsen känns tunga. Träna tre ggr/vecka med minst en dags vila mellan passen.

Ordentlig uppvärmning innan. Vila ca två min mellan seten. Träna även komplexa styrkeövningen med skivstång, komplexövningen med viktskiva och egna kroppen som belastning, styrkefrivändning, kickstöt och ryckknäböj som **uppvärmningsövningar** med lätt belastning.

Komplexövning med skivstång (alla övningar i ett sträck - 5 reps/övning - lätt stång)

1. Stående rodd
2. Ryck med högt armdrag
3. Knäböjning med pushpress
4. Good morning
5. Framlutande rodd

Viktskivan

Upphopp, ryggsträck, tricepspress, växelhopp med stöt, swing i sidled, långa utfallshopp med sidvridning, enbensknäböj växelvis h/v, push-ups med handklapp, fällkniven.

Styrkefrivändning

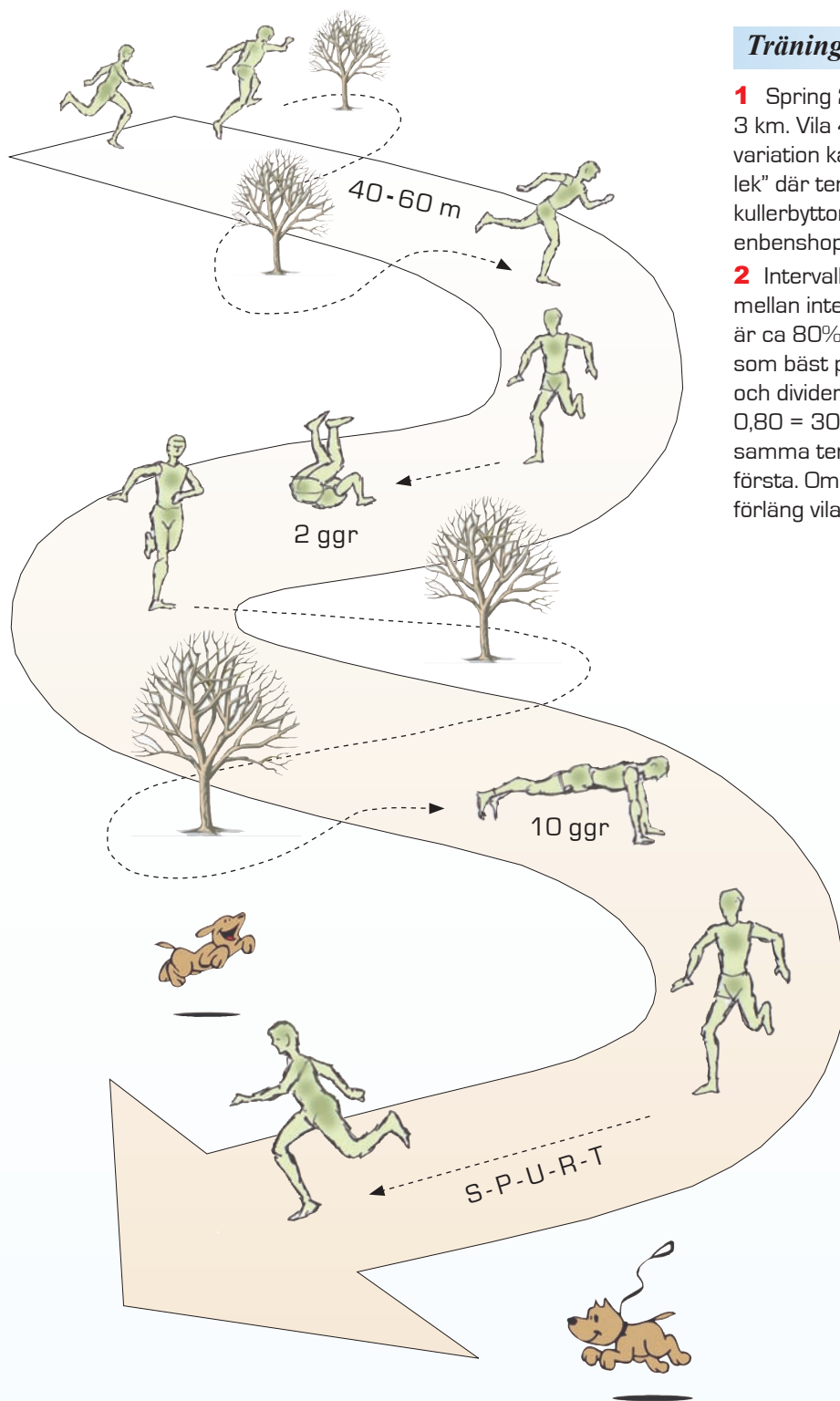
Växla mellan att köra hela rörelsen och från hängande.

Glöm inte att stretcha mellan passen!

Konditions träning

Se skiss med förslag till bana!

”Med konditionsträning” avses i detta fall träning av sk *grunduthållighet* där energiframställningen i huvudsak sker med hjälp av syre i musklerna eller *allmän uthållighet* som är en mer komplex uthållighetsform där även anaeroba inslag förekommer vid exempelvis tempoväxlingar. All träning där man arbetar med stora muskelgrupper med en pulsfrekvens på 70-90% av max under minst 30 min ger konditionsträning. T ex löpning, cykling, simning, aerobics och smålagsspel i olika former.



Träningsförslag löpning:

- 1 Spring 2 varv på en motions slinga som är ca 3 km. Vila 4-5 min mellan varven. För att skapa variation kan löpningen genomföras som "fartlek" där tempot varieras eller genom att lägga in kullerbyttor, sit ups, armhävningar eller enbenshopp osv.
- 2 Intervallträning 4-6 x 1 km. Vila ca 2-2,5 min mellan intervallerna. Försök hålla ett tempo som är ca 80% av maxfarten. Testa vad du kan göra som bäst på 1 km. Räkna om tiden till sekunder och dividera med 0,80, t ex 4 min = 240 sek / 0,80 = 300 sek dvs 5 min. Du skall kunna hålla samma tempo i den sista intervallen som i den första. Om du inte klarar det, sänk tempot eller förläng vilan.



Om du har svårt för att köra löpning men har tillgång till motionscykel, kan du träna enligt följande program:

Träningsförslag motionscykel:

Arbeta i 4 min på en belastning som känns jobbig men som inte är så hög att du blir stum i benen. Sänk belastningen ca 0,5 kg och trampa i 2 min. Upprepa 5-7 ggr.

OBS! Programmet ska givetvis föregås av **uppvärmning**.

Grafik: Carl Nilsson

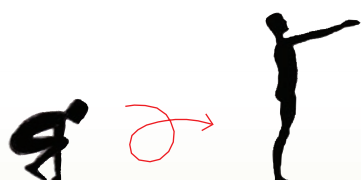
Teknikanvisningar och metodisk stegring för mattövningar

Kullerbytta framåt

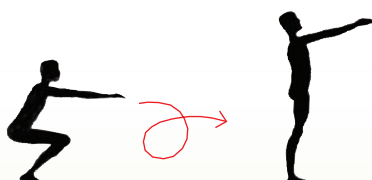
- Att tänka på: ➤
- In med huvudet, hakan mot bröstet.
 - Fötterna intill sätet vid uppgång.



1. Nigfyrfota till sittande



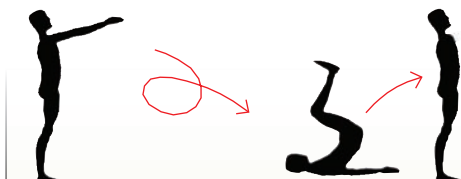
2. Nigfyrfota till stående



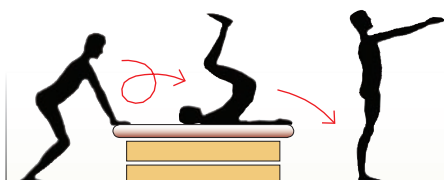
3. Nigsittande till stående



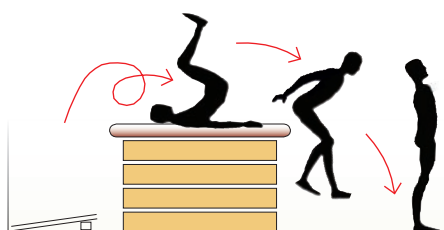
4. Grenkullerbytta



5. Långkullerbytta



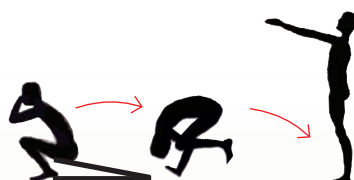
6. Kullerbytta på plintdelar.
a) låg
[1-2 delar]



b) hög
OBS! Händerna greppar om plintkanten. Ev. satsbräda.

Kullerbytta bakåt

- Att tänka på: ➤
- Händerna vid öronen med handflatorna uppåt.
 - Böj in huvudet och runda ryggen.
 - Titta på magen och håll in knäna mot kroppen vid rullning.
 - Sätt handflatorna i mattan och tryck ifrån.



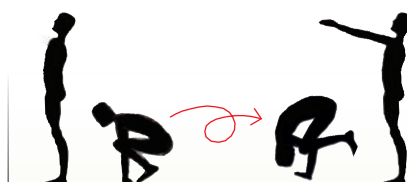
1. Sittande på lutande underlag med matta ovanpå.



2. Nigfyrfota till knäfyrfota.



3. Nigsittande till nigsittande.



4. Stående till stående.
Kraftigt frånskjut med händerna.



5. Grenkullerbytta.
Grena benen innan fötterna sätts i mattan. Helst raka ben.

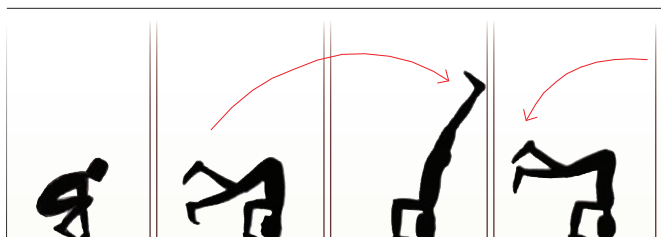


Teknikanvisningar och metodisk stegring - fortsättning

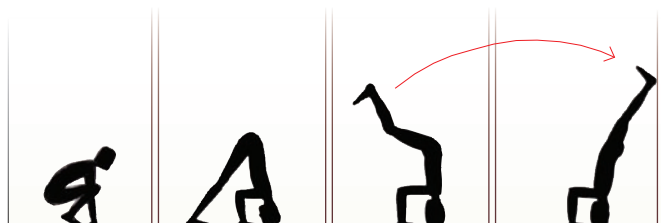
Huvudstående

Att tänka på:

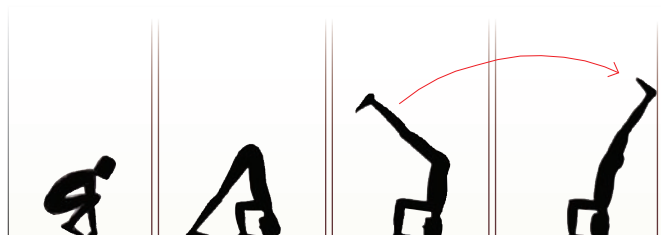
- Sätt i huvudet [hårfastet på pannan] framför händerna så det blir en stor understödsyta. • Sätet högt innan fötterna lyfts från golvet.



1. Fötterna stöder mot väggen.



2. Uppgång, samlade fötter.



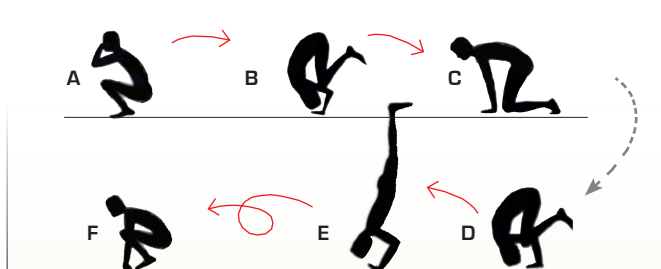
3. Uppgång, raka ben.



4. Med passare.



5. Huvudstående nedrullning.

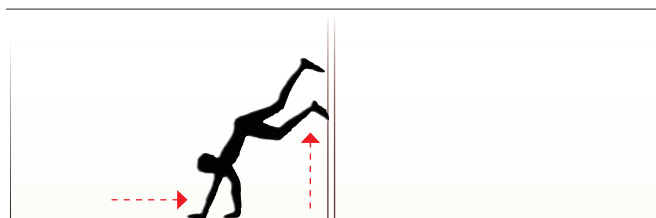


6. Baklänges till knäfyfota/huvudstående nedrullning.

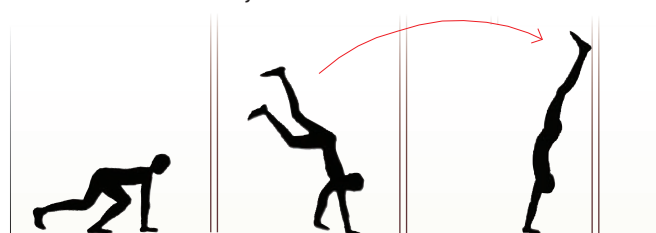
Handstående

Att tänka på:

- Kontrollera först att personen klarar att stödja kroppsvikten på raka armar. Sätt händerna på en gymnastikmatta, håll armarna raka och sparka upp fötterna en bit i luften. • Raka armar. • Spreta med fingrarna och håll händerna rakt framåt. • Undvik svank genom att spänna magen och sätet.



1. Klättring upp i ribbstol. En fot i taget och händer flyttas inåt mot ribbstolen.



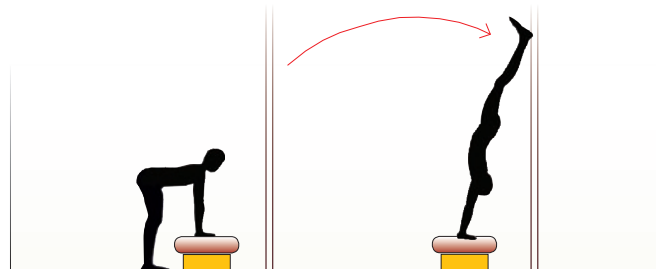
2. Nigfyfota uppgång mot ribbstol. Ev. med hjälp av passare som lyfter benen.



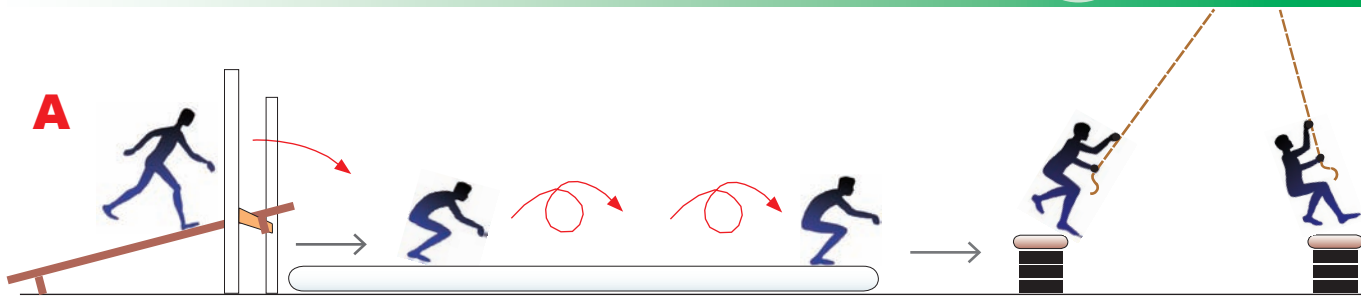
3. Med gående ansats. Sträckta armar ovanför huvudet. Titta på händerna.



4. Nedrullning med passare som stöder i knäveck/höft. Fall över lodlinjen, böj därefter in hakan samtidigt som armarna böjs och ryggen rundas.



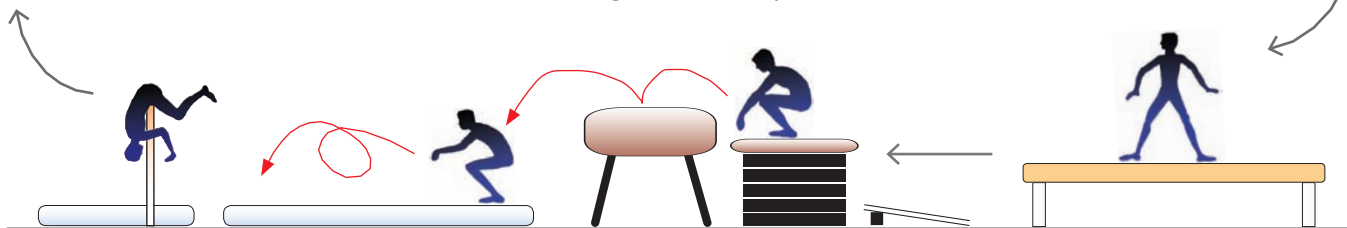
5. Handstående på plint.



1. Uppgång på bänk fastsatt över bom.

2. Nedhopp i tjockmatta - landa och gör 1-2 kullerbyttor.

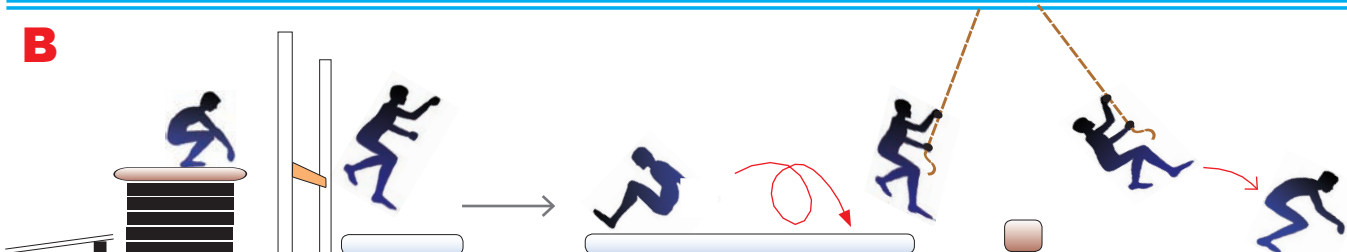
3. Hopp mellan bänkar i linor.



6. Överrullning framåt på räck.

5. Hopp till nigsittande på plint. Sätt händerna långt fram på bocken. Grenhopp över bock.

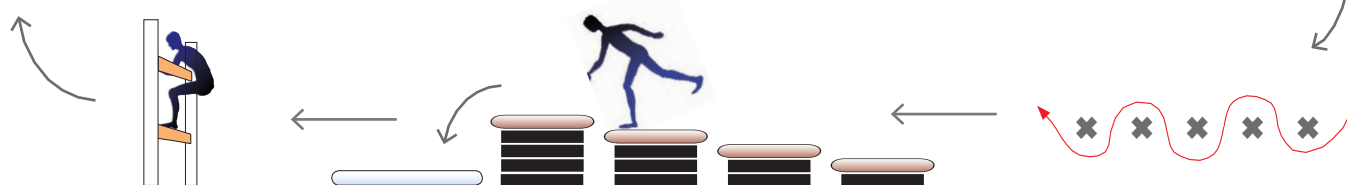
4. Balansgång i sidled på upp- och nervänd gymnastikbänk.



1. Upphopp till nigsittande på plint. Sidhopp över bom. Fatta med händerna ovanpå bommen.

2. Bakåtkullerbytta.

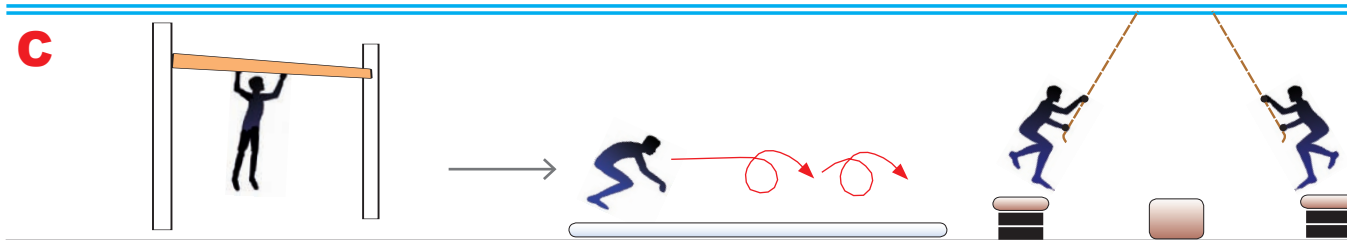
3. Hopp över hinder med linor.



6. Mellan två bommar. Handstöd på bom.

5. Löpning uppför plinttrappa. Nedhopp.

4. Slalomlöpning mellan konor.



1. Armgång på bom.

2. Långkullerbytta + vanlig kullerbytta.

3. Linor och överhopp med vändning 180°.



6. Jämväggande+överrullning, alt. flera sidhopp över lägre bom.

5. Två katthopp, nedhopp sida.

4. Jämfotahopp sida/sida, bänk.

