



Fyspass Huddinge IF 10–12 år

2-3 ggr/vecka

DEL 1 – rörlighet

60 sek/övning, upprepa 3 ggr

1. BRYGGA

Trana på att gå upp i brygga, håll ett par sekunder och gå sedan ner igen. Ta gärna hjälp av en kompis, pilatesboll eller liknande.

LÄNK:

<https://www.blivig.se/index.php/rorlighetsutokning>

2. World's greatest stretch

Skifta mellan höger och vänster ben.

LÄNK:

<https://redefiningstrength.com/the-worlds-greatest-stretch/>

3. KÅLMASKEN

LÄNK:

https://www.youtube.com/watch?v=pv_8CdPAAk

4. Huksittande till stående

Stå med raka ben, böj dig framåt och ta tag i tårna. Håll kvar i tårna samtidigt som du sätter dig på huk. Försök ha fotsulorna i marken och brösta upp dig.

Sitt på huk i 3-5 sekunder innan du sträcker ut på benen igen.

LÄNK:

<https://fitnessandhealthpromotion.ca/exercise-database/entry/54166/>



DEL 2 – KOORDINATION/MOTORIK

60 sek/övning, upprepa 3 ggr

1. Enbens knäböj

Stå på ett ben med det andra benet rakt ut framför dig. Sträck dig framåt samtidigt som du bojer på benet du står på. Böj benet långsamt och kontrollerat så långt det går innan du sträcker på benet och ställer dig upp igen. Repetera. Ta gärna hjälp av någon som står framför.

2. Kullerbyttor

Gör kullerbyttor i varje riktning: framåt, bakåt, höger, vänster, snett framåt höger, snett framåt vänster, snett bakåt vänster, snett bakåt höger. Träna på att göra kullerbyttan så mjukt som möjligt.

3. HOPPA OCH KRYP

Parövning eller med en häck. En i paret står på alla fyra och kryper sakta framåt. Den andre hoppar över den som kryper och kravlar sedan, från sidan, mellan den krypandes ben och armar, tillbaka och hoppar över igen.

4. KAST MED BOLL

Stå bredbent och håll i en boll. Böj dig framåt och försök kasta bollen mellan benen, framåt, över ryggen. Se var bollen tar vägen och spring dit och ta ner bollen på foten. Byt mellan höger och vänster fot när du tar ner bollen.



DEL 3 – Balans

60 sek/övning, upprepa 3 ggr

1. SPINDELN

Satt dig på huk och placera händerna framför dig med armbågarna innanför knäna. Luta överkroppen framåt så att fötterna lyfter från marken och försök balansera på händerna.

LÄNK:

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/480>

2. KNUFFA UR BALANS,

Var schyst och knuffa med lagom kraft. Byt person efter 60 sekunder.

Ställ dig i en atletisk position genom att stå axelbrett med fötterna pekandes framåt.

Luta dig lätt framåt på böjda knän så tyngden ligger på främre delen av foten. Håll upp bröstet. Låt sedan en kompis försöka få dig ur balans genom att knuffa dig på olika ställen, rygg, mage, bröst, axlar med mera.

3. KLOCKAN

Stå lätt böjt på ett ben och låt det andra benets fot vara några cm över marken.

Stå kvar på ett ben samtidigt som du rör det andra benet framåt, bakåt, höger, och korsar över till vänster. 30 sekunder/ ben.

LÄNK:

<https://lopskolan.se/klockan/>