

Övningar inspirationsträff

Hösten 2016 – Styrka/Rörlighet

Uppvärmning

Familjen Knason – 2 eller fler lag minst 7 i varje lag. Markera banan med koner, lägg gärna in ett moment mitt på banan för att öka antalet rörelser. Dela sedan ut roller, Pappa, Mamma, Kalle, Stina, Hunden Fido, Farmor och Farfar, när hela familjen Knason nämns då springer alla. Då ett specifikt namn nämns springer endast den personen som har det.

Det var en helt vanlig söndag. Mamma satt och läste tidningen. Pappa var i köket och ordnade morgondisken. Fido låg på sin favoritplats och slöade. Då kom barnen kalle och Stian in och ropade:

Det är cirkus i stan! Kan vi inte få gå dit?, sa Stina. Nej sa pappa. Jo det kan vi väll, sa Kalle. Men det kan vi väll sa Mamma ock så frågar vi om Mormor och Morfar vill följa med. Jippie ropade Barnen.

Fido vaknade till liv och viftade lite på svansen och gläfsste lite gran. När hela familjen Knason klarat av morgonbestyren gick de iväg till farmor och farfar. Kalle tyckte att det skulle bli jättekul att få se elefanter och kameler, som han hade läst om i skolan. Stina tyckte att det skulle bli kul att få se på alla clownen. Pappa tyckte också att det skulle bli trevligt, han hade inte varit på cirkus sedan han var barn. Fido var som vanligt glad när alla gjorde något tillsammans. Gissa om Farmor och farfar blev glada när det ringde på dörren och hela familjen Knason stod utanför. Det verkligen en lyckad dag på cirkus. Alla var jättenöjda, ja kanske inte farfar då han fick betala allting. Men å andra sidan hade han precis vunnit flera tusen kronor på bingo. Efteråt gick hela familjen Knason till Farmor som bjöd på nybakta bullar. Fido blev glad att de kom tillbaka. Han hade fått stanna i Farfars fåtölj när hela familjen Knason var på cirkus.

Doppboll - Dela upp gruppen i fyra lag, placera ut två mål placera sedan ut det andra två målen på långsidan av den första spelplanen (alla spelar således på samma spelplan i en fyrkant).

Matchen utspelar sig mellan två lag och varje match får var sin boll. För att få passa med bollen måste man doppa den i marken, det gäller också om man skal göra mål, då doppar man den i målet. Man får inte springa med bollen.

För att skapa variation kan man ge olika förutsättningar till matchen. Till exempel kan man uppmana lagen att gå krabbgång eller hoppa på ett ben.

Zonkull – Skapa en rektangelformad lek yta med tre zoner i. Utse sedan en specifik rörelse till varje zon. ex i zon ett får man bara röra sig på alla fyra, i zon två får man bara hoppa på ett ben och i zon tre får man bara gå krabbgång. Utse en eller flera som jagar. All aktiva såväl de som jagas och de som jagar måste röra sig på det förutbestämda sättet i varje zon. När man blir tagen går man utanför lek ytan och gör någon form av rörelse. Ex. tio upphopp, springa en sträcka med mera.

Styrkeövningar

Skottkärra – personen som håller i benen släpper ena benet den andra skal då försöka fånga upp sitt ben. Hjälper oss att hitta den stabiliserande bålmuskulaturen.



James Bond (utfalssteg) – Spänn nedre delen av bålen, staven kan hjälpa till att kontrollera så man är rak i ryggen och ingen större svank i nedre delen av ryggen uppstår. Knät skal alltid vara riktat i den riktning man gör rörelsen, kontrollera så det inte faller in eller ut ur linjen. Bra rörlighetsövning samt musklerna på baksida och framsidan av låret



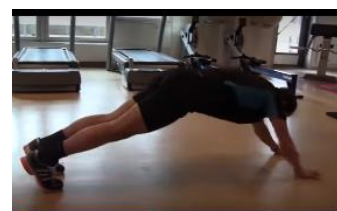
Benböj - Tänk på att inte böja knäna framåt utan mer som om man skulle sätta sig. Knäna skal peka rakt fram hela tiden och inte vika inåt eller utåt. Staven skal gå rakt lodrätt rakt ner och upp. Övningen är en rörlighetsövning och man bör inte lägga på vikt förrän man känner sig säker på att man klarar uppgiften.



Spindelmannen – Övningen kräver mycket kordination och det är ingen fara om det blir fel till en början, uppmana till att hålla ner rumpan , skapar stor belastning på den stabiliserande bålen.



Utfalsgång – Övningen går ut på att gå med händerna från kroppen och sedan mot kroppen det kommer göra att kroppen faller sig på mitten samt rätar ut sig. Sätter stora krav på Bålmuskulaturen.



Armhävning med hopp – Gå ihop personer person ett gör en armhävning, då person ett är längst nere mot marken hoppar person 2 jämfota hopp över person ett. Då person ett är längst uppe ålar person två under. Gör ett antal repetitioner båt sedan person ett och två.

Handfight – Gå ihop två och två ställ er på alla fyra mitt emot varandra. Försök sedan slå varandra på fingrarna försiktigt. Försök också att finta

Knästående Brottning – Ställ dig mitt emot din kompis ta tag om midjan och försök brotta ner din kompis, din kompis gör lika dant mot dig. Skapar bålstabilitet

Tuppen – Ställ dig på ett ben mitt emot din kompis, försök knuffa din kompis så att denna måste sätta ner andra benet. Din kompis gör lika dant mot dig, tänk på att ta det försiktigt. Det är inte kul om det gör ont. Skapar bålstabilitet

Lekar/stafetter

Klockan – placera ut två hinkar med ärtpåsar eller något annat som går att flytta lätt. Ställ sedan upp sex koner där två och två står mitt emot varandra, bestäm vilken aktivitet som skal ske mellan de tre sträckona. Till exempel sträcka ett: skejthopp och utfalsgång. Sträcka två: grodhopp och spindelgång. Sträcka tre: krabbgång och utfalssteg.

Dela sedan upp gruppen i fyra lag. Lag ett som börjar vid hinkarna springer med ärtpåsarna från den ena hinken till den andra, övriga lag delar upp sig på de tre övriga stationerna. De gör så många var på vardera bana som de hinner med medans lag ett flyttar ärtpåsar från den ena hinken till den andra.

Springskytte – Bygg en skytteplats och en växlingsplats, mellan växlingsplatsen och skytteplatsen placerar man ut övningar att genomföra, ta gärna övningar som krypa, kullerbytta och övriga övningar som finns ovan i dokumentet. Hitta gärna på egna övningar att genomföra. Tänk på att göra flera mindre lag för att öka aktiveringen.

Länkar

Förslag på mer lekar övningar, skyltar och frågekort

<http://www.skidor.com/Grenar/langdakning/Barnungdom/material2/>

Regler och riktlinjer

<http://www.skidor.com/Grenar/langdakning/Barnungdom/ReglerochRiktlinjer/>

Utbildningar för ledare

<http://www.skidor.com/Grenar/langdakning/Utbildning/Utbildningar/tranare/>

”Allt detta material finns på Skidor.com”

Övriga länkar

Tips på övningar

<http://www.skideoteket.com/>

Vill du ha mer information om vad som händer i södra skidsverige besök då

Facebookgruppen: Ski Team Sweaden X-Contry – Syd

<https://www.facebook.com/groups/470871039775221/?ref=bookmarks>