



## **AKROBATIK**

Akrobatik är både roligt och inspirerande. Barn utvecklas individuellt, men för att orka bättre i vardagen behöver alla träna på spänst och smidighet. För att göra akrobatik krävs det styrka i hela kroppen.

Här tränar vi via olika djurrörelser koordination, balans och styrka. Övningarna stöder motionsrekommendationerna för barn i småbarnsåldern och passar bra för barn från tre år uppåt. Dessa övningar eller liknande övningar är bra att göra varje dag.

### **BJÖRNGÅNG**

Böj dig ner och sätt händerna i golvet och håll rumpan uppe. promenera framåt med raka ben. Björnarna får starka armar, axlar och ben. Det är bra för att orka lyfta tunga saker.

### **HUKGÅNG**

Böj benen och promenera framåt med böjda ben och hela fotsulan i golvet. Håll händerna bakom öronen. Det ger rörlighet i höften och nedre ryggen och är bra för att öppna och stärka höfterna.

### **SCHIMPANSHOPP**

Sätt händerna i marken och håll rumpan i luften. Hoppa från sidan till sidan. Flytta händerna framåt. Det här ger armstyrka och rörlighet i kroppen, som är så bra för att kunna göra roliga saker med din kropp.

### **KRABBGÅNG**

Sätt baken ner på golvet och för händerna i golvet bakom dig. Lyft upp magen mot taket, och promenera sedan omkring framåt och bakåt på golvet som en krabba. Du får starka armar och axlar. Det är bra för lyfta saker, så blir du också rörlig i hela kroppen.

### **ÅSNESPARK**

Böj dig ner i huk, och sträck upp dina raka händer mot taket. Göm öronen bakom händerna. För händerna i golvet med raka armar och sparka upp benen. Du får starka ben. Det här är en bra höftöppnare och bensträckare.

### **SVÄVANDE KÖTTBULLEN**

Börja med att sitta på knäna, sätt hakan mot bröstet. Sätt händerna i marken med raka armar. Lyft sedan upp din kropp med händerna och försök få fötterna upp i luften. Du tränar arm- och axel styrka, samt kroppskontroll. Den är bra för orka lyfta tunga saker.

### **GUNGA PÅ RYGG**

Lägg dig på rygg och krama dina böjda ben på magen. Hakan hålls på bröstet, ryggen är riktigt rund. Försök hålla kroppen riktigt rund hela tiden. Rulla med så hård fart att du lyckas röra med tårna bakom huvudet och sedan ta fart komma upp och stå. Du får rörlighet i ryggen, som är bra för att hela kroppen skall kunna röra sig.

### **KULLERBYTTA**

Till denna övning är det bra att ha en liten kant t.ex. en bänk, säng eller soffa.

Börja med att klättra upp på en kant, och böj dig sedan i huk och gör dig riktigt liten. För händerna i golvet/mattan. Böj hakan mot bröstet och sparka ifrån, så rullar du runt i en kullerbyttta. Gör sedan en ny kullerbyttta och rulla runt och kom upp och stå. Gör detta många gånger. Kullerbytttan tränar kroppsmedvetenhet, övningen är också bra för balansen.

### **DAGENS UTMANING:**

Baby-elefant-stående. Det gör du genom att böja dig ner i huk med breda ben. Sätt händerna i mattan bredvid tårna, sätt huvud på mattan så att huvudet och händerna bildar en trekant. Sätt sedan knäna upp på armbågarna. Du får starka armar och du tränar balans.

### **TACK FÖR ATT DU TRÄNADE MED OSS IDAG!**

Fler videon hittar du på vår Youtube-kanal eller [idrott.fi](http://idrott.fi)