



# TRÄNA MED LISA

OCH FINLANDS SVENSKA IDROTT



## BALANS

En viktig del i barnens utveckling är balans. Balansträning med den egna kroppen skall vara rolig. I det här avsnittet tränar vi balans, koordination och koncentrationsförmåga.

Övningarna stöder den motoriska utvecklingen och tränar vår balans. Balans behövs i alla vardagliga rörelser och bl.a. vid cykling, skinning och löpning. Dessa övningar eller liknande övningar är bra att göra varje dag.

### **STÅ PÅ TÅ**

Börja med att stå jämfota med benen i axelbredd, sträck armarna upp mot taket. Stig upp på tå och gör dig så lång du kan. Håll balansen i 10 sekunder. Det här är bra för att kunna smyga.

### **FLAMINGO OCH ENHÖRNINGEN**

Gör samma som ovan, men nu på ett ben och lyft ditt andra knä upp och fram som en flamingo. Står på ett ben i 10 sekunder. Ta sedan ett stort steg framåt och sträck armarna upp mot taket, som en enhörning. Sparka sedan dig upp igen tillbaka till flamingoståendet. Upprepa detta några gånger! Här tränar du balansen och höftböjarna. Det här är bra för att du skall kunna springa och rör på dig.

Gör lika med ditt andra ben i 10 sekunder.

### **FLYGANDE FLAMINGO**

Stå på ett ben, som en flamingo. För ut händerna till sidorna och luta dig sedan framåt, samtidigt som du lyfter upp ditt ben bakåt. Håll balansen i 10 sekunder. Detta tränar balansen och gör att du kan inte falla så lätt.

Gör lika med ditt andra ben i 10 sekunder.

### **X- HOPP I LUFTEN**

Börja med att hopp upp i luften. Uppe i luften bildar du bokstaven X, sedan landar du på fötterna igen. Hopp X hopp i luften i 10 sekunder. Det här tränar spänst i benen och är bra för att ta i sig om man faller.

### **T-PLANKA**

Ställ dig i sidoplanka, med ena handen i marken. Sträck kroppen rak och försök sedan lyfta upp ditt andra ben. Försök hållas i 10 sekunder. Nu blir du stark i hela kroppen, det är bra för att orka röra på sig tillräckligt. Denna övning tränar kroppsmedvetenhet och balans.

Byt sedan till andra sidan och gör på nytt i 10 sekunder.

### **SUPERKATTEN**

Ställ dig på alla fyra, med knäna i golvet i krypningställning. Sträck sedan fram din ena hand och sträck bakåt din motsatta fot. Håll armen och benet i luften i 10 sekunder. Byt sedan arm och ben och jobba igen i 10 sekunder. Det här är en mångsidig övning som tränar balans men också arm-, rygg- och höftmusklerna. Den är jättebra för att armarna och axlarna skall orka lyfta saker.

### **DAGENS UTMANING: KRÅKAN**

Ställ dig på huk och sätt händerna i golvet mellan knäna och sträck armarna. Pressa sedan knäna mot armbågar för att få stöd. Försök lyfta upp tårna och balanserar bara på händerna. Här tränar du balansen, men också styrka och rörlighet i höften och armarna.

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

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