



TRÄNA MED LISA

OCH FINLANDS SVENSKA IDROTT



UPPVÄRMNING

Här höjer vi pulsen och tränar benstyrka, koordination, grovmotorik, snabbhet och uthållighet. Övningarna stöder motionsrekommendationerna för barn i småbarnsåldern och passar bra för barn från tre år uppåt. Dessa eller liknande övningar är bra att göra varje dag.

SPÄNSTHOPP

Stå jämfota och sätt händerna i midjan. Börja med att böja benen och hoppa sedan upp i luften. Viktigt här är att sträcka på vristerna i luften. Böj benen vid landningen och fortsätt sedan genast med nästa upphopp. Upprepa i 10 sekunder. Vi tränar: benstyrka och rörlighet i vristen. Detta är bra för att du skall kunna springa och hoppa varje dag.

SKRIDSKOHOPP

Hoppa i sidled från sida till sida. Det är lättare om du håller armarna vid sidan. Svårare att pendla med dem från sida till sida. Jobba med de stora benmusklerna, och svikta i knäet. Upprepa 10 sekunder. Vi tränar: benstyrka i låren. Det är bra med starka ben för att kunna röra på sig och kunna hoppa riktigt långa hopp också till sidan.

SKIDHOPP

Hoppa fram och tillbaka med fötterna och sätt låtsastavarna i händerna! Motsatt ben och arm jobbar! Upprepa 10 sekunder. Vi tränar: koordination, kryssmönstrad rörelse och benstyrka. Den här övningen är bra för kunna hoppa och studsa omkring.

STRÄCK OCH BÖJ / SPAGETTI OCH KÖTTBULLEN

Ställ dig upp och sträck hela kroppen riktigt rak, för händerna mot taket. Böj dig sedan ner till huk. Sträck på kroppen igen. Upprepa några gånger. Vi tränar: kroppsmedvetenhet. Det är bra att veta hur stor och liten du kan bli och bra att kunna röra golvet om du måste plocka upp något.

KANINSKUTT

Sitt i huk, med rund rygg. Sträck armarna fram, och sätt händerna i marken hoppa sedan med fötterna. Hoppa framåt i 10 sekunder. Vi tränar: koordination och motorik. Det är jättebra att kunna göra små skutt och ta stöd av armarna.

GIRAFFSPARKAR

Stå upp och sparka turvis det ena benet högt upp och rakt fram. Byt turvis till det andra benet. Stå på stället och sparka i luften 10 sekunder. Vi tränar: Hög benföring och sträckning på lårets baksida. Denna övning är bra för att ibland måste du kanske ta jätte långa steg.

SPRING MED HÖGA KNÄN

Spring på stället med höga knälyft. Höj tempot och spring ännu snabbare på ställe, ta med armföringen. Spring 10 sekunder. Vi höjer pulsen och förbättrar koordinationen. Övningen förbättrar konditionen, vilket är bra så man orkar leka länge.

HOPPA PÅ ETT BEN

Lyft upp ena knä och hoppa på ditt andra ben. Hoppa på ett ben, byt ben efter 10 sekunder och hoppa 10 sekunder på ditt andra ben. Vi tränar: benmuskler, balans och koordination. Övningen är bra för att ibland kanske du har stött din andra fot eller inte kan gå på ditt ben och då är det bra att kunna hoppa på ett ben.

BALANSERA PÅ ETT BEN

Stå på ditt högra ben och lyft upp ditt vänstra ben bakåt, sträck samtidigt din högra arm framåt som Stålmannen. Byt sedan ben. Håll balansen i 10 sekunder. Vi tränar balans och koordination. Balans är viktigt för att vi inte skall trilla omkull så lätt.

DAGENS UTMANING

Stå igen som Stålmannen men blunda. Hur länge kan du stå? Du tränar balans, som är bra för allt du gör varje dag.

TACK FÖR ATT DU TRÄNADE MED OSS IDAG!

Fler videon hittar du på vår Youtube-kanal eller idrott.fi