



STARKA BARN

Det är viktigt att upprätthålla en stark och mångsidig grovmotorik. Här får ni tillsammans med Lisa ta del av övningar som stärker kroppens stora muskler. Starka, snabba och rörliga. Hela kroppen måste vara i balans. Så har man starka benmuskler, så måste man ha starka armmuskler och har man starka magmuskler så måste man ha starka ryggmuskler.

Rekvisita: koner eller något motsvarande, stol eller bänk

UPPVÄRMNING

Vi börjar med X-hopp. För armarna ut och benen i gren. Hoppa ut och ihop med benen och för samtidigt ut armarna i luften.

Här tränar vi koordination: Börja med att hoppa med benen ut i gren och ihop igen. Sedan kan man ta armarna med och koordinera ihop ben och armar samtidigt.

INTERVALLTRÄNING

Spring av och an mellan två koner. Böj dig ner och sätt ner handen när du byter riktning. För att de stora lårmusklerna skall få arbeta är det viktigt att barnen böjer på benen när de rör vid en kon.

Grodor med snabba ben. För att få snabba ben och kunna hoppa, skall vi träna genom att hoppa långa grodhopp framåt. Börja med att böja dig ner och hoppa sedan uppåt och framåt, ta med armarna så att du sträcker dem framåt. En rörelse där de stora muskelgrupperna får arbeta.

STARKA MAGMUSKLER

Ligg på rygg med böjda ben. Så rullar vi upp med och rör med händerna på knäna och så rullar vi ner igen. Börja med några gånger och öka sedan sakta med några gånger till. Viktigt är också att komma inte upp, så är det bra att försöka att lyfta upp övrekroppen lite från marken.

Om detta är för svårt kan man sitta på rumpan på golvet och lyfta upp både armar och ben. Försök hållas sittande där en stund.

ARMSTYRKA

Ta fram en stol eller bänk.

Man kan börja med att göra armpressar mot en vägg, för att öva in momentet. Sedan gör man samma övning mot en stol/bänk och vill man bli riktigt stark gör vi det på golvet med knäna i.

Viktigt! Kolla att barnets rygg hålls rak under utförandet.

NU ÄR DET DAGS ATT TÖJA PÅ MUSKLERNA

När man jobbar med styrka är det bra att också tänja på sina starka muskler, så att lederna får mera rörlighet och blir mjuka igen.

Sitt som en groda och för höften av och an från sida till sida
Utgångsställningen: Benen i axelbredd, med tårna och knäna snett pekande utåt. När man sitter med böjda ben och gungar, blir höften mjukare.

Mjuk rygg som en katt och en ko. Utgångsställning: Ställ dig på alla fyra i krypställning. Sträck fram hakan och svanka med ryggen, och råma som en ko. Sedan skall vi vara som en katt och runda ryggen. Då måste vi föra huvudet fram.

Skaka sedan lite på händerna.

Lår tänjning med böjda ben i knäsittande. Sitt på huk, med benen böjda och vristerna sträckta.

Samtidigt som du sitter så tänjer vi på armarna. Så för vi upp den ena armen och böjer handen ner bakom nacken. Försök sedan ta i handen bakom ryggen. Här kan man ta hjälp av något band. Så gör vi samma med andra handen.

Nu skall vi ännu tänja på lårens baksida. Sitt på golvet med raka ben, försöker få magen mot benen med rak rygg, så att du springer med dina fingrar fram mot tåna.

Det kan göra lite ont när musklerna blir längre, men det är inte alls farligt

TACK FÖR ATT DU TRÄNADE MED OSS IDAG!

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

FINLANDS SVENSKA IDROTT 

www.idrott.fi

www.facebook.com

info@idrott.fi