

# FUNKTIONSTRÄNING

Tänk kvalitet före antalet repetitioner eller tid! När åkaren behärskar övningen med god stabilitet och kontroll kan belastning och svårighet öka genom att ändra i antalet repetitioner/tid, underlag eller hastighet/ explosivitet. Belastning genom vikter kan även läggas till.

2-3 ggr/v. 5-20 min. utifrån ålder som del av träningspass.

- 1) Aktiveringsövning – aktivering av tvärgående bukmuskulatur. "Navel mot ryggraden".  
Håll 6 \* 5 – 10 sek.



- 2) Stabilitetsövning – växelvis lyft av fot  
Öka belastningen genom arm/ benlyft.  
3\*5 reps/ben



- 3) Fyrfota stabilitet  
Öka belastningen genom att lyfta knäna  
4 ggr så länge man orkar hålla korrekt position.



- 4) Skottkärra – korrekt armhävningsposition  
gå en kortare sträcka, anpassa belastning.  
Släpp ett ben som utveckling.



- 5) Tåhävningar mot vägg 3\*8 reps/ben  
"hög höft" – aktivera rumpa och bål.

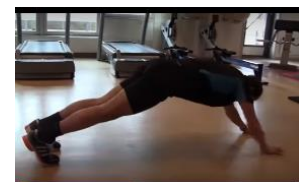


- 6) Utfallssteg – med/utan käpp – håll ut armbåge ,James Bond  
3\*8 reps/ben. Håll överkroppen upprest.



- 7) Benböj – med och utan käpp 3\*8 reps/ben  
Håll knät bakom tåspets.

- 8) Draken – med boll eller lätt vikt



- 9) Utfallsgång

- 10) Spindelmannen, koordination!





#### 11) Hopp

- Mångstegshopp: hög höft, aktiv armpendel.
- Enbenshopp med diagonal armpendel
- Skejthopp "3-ans växel"

12) Hopprep, variera mellan enbenshopp, tvåfota, diagonal.

#### Parövningar

- Tuppfäktning/ armbrottning – putta varandra axel mot axel/ få kompisen ur balans.
- Skottkärra, variera belastning genom att hålla längre fram på benen. Släpp ben
- Fyrfota stående, slå varandra på händerna
- Medicinbollkast till varandra i situps – sneda/raka
- Krabbposition- lyft upp rumpan - "sparka" varandra på fötterna.

#### Förslag på explosiv styrka – högre insats 10-15 sek, längre vila mellan.

- Stakimpulser - variera mellan vanlig stakning och "Smirre-drag", magdrag.
- Spänsthopp: mångstegshopp, skejthopp, hoppa över hinder
- Medicinbollkast, mot väggen framifrån el från sidan.

#### Lekar med styrkemoment för barn

- Tunnelkull /stjärnkull (stå som en stjärna eller flygplan) , toalettull.
- Härma djur: spindelgång, krabbgång, grodhopp
- Tärningsstafett, olika styrkeövningar vid 6 olika stationer.

Huvudsponsor



## RÖRLIGHET

Rörlighet efter varje pass – dynamiska övningar.

- 1) Sidoböjning med käpp/stavar (el utan)  
10 rep/sida



- 2) Stående rotation med käpp  
10 rep/sida

- 3) Aktiv bensträckning med käpp  
10 rep/ben



- 4) Töjning sätesmuskel - dynamisk rörlighet

- 5) Knästående extension i höft  
arm över stödbenet  
10 rep/ben



+ sträck upp

- 6) Töjning vad – dynamisk rörlighet

- 7) Helkropp – rulla upp ryggen



Huvudsponsor





## Uppvärmningslek

Instruktion: Alla barnen får varsin roll. Gör en kort bana där man ska runda en kon samt ev. hinder. Läs berättelsen och när man hör sitt namn (ex pappa el mamma) så springer man banan. När "hela familjen" nämns så springer alla samtidigt.

### **Familjen Full fart**

Det var **Pappa, Mamma, Olle, Lisa, Lillebror, Farfar, Farmor, Hunden Fido och lilla Guldhamstern Kurt**

Det var en varm sommardag och **Hela Familjen** beslöt att åka till badplatsen. Man packade in sig i den lilla bilen. Då kom **Pappa** på att **Hunden Fido** måste kissa.

- Jag kan ta ut honom ropade **Olle** och gav **Guldhamstern Kurt** till **Lisa**.

- Jag vill bada gnällde **Lillebror**. **Farmor** gav honom en tablettask.

- Nu kommer tandtrollen sa **Farfar**.

- Nu är alla klara då åker vi ropade **Mamma**

**Hela familjen** trängde återigen sig i bilen och man startade färden.

- **Pappa**, är vi framme snart? **Tjatade Lillebror**.

**Hunden Fido** gnydde och **Guldhamstern Kurt** sprang i sitt eviga hjul. **Olle** och **Lisa** sjöng bä, bä vita lamm av hjärtats lust och **Farmor** hängde med på ett hörn. **Farfar** snarkade redan. Snart var de i alla fall framme och **Hela Familjen** packade sig ur bilen. Det var **Pappa, Mamma, Olle, Lisa, Lillebror, Farfar, Farmor, Hunden Fido och den lilla Guldhamstern Kurt**.

- Sisten i är en badkruka hojtade **Pappa**.

Det blev **Mamma** för hon packade upp allt. **Farmor** badade bara en kort stund sedan tog hon upp stickningen. **Farfar** lekte tills han blev så trött att han tog sig en tupplur. **Mamma och Pappa** tog sig en lång simtur. **Lillebror** byggde sandlott och han fick hjälp av **Olle** och **Lisa**. **Hunden Fido** ville också vara med.

**Guldhamstern Kurt** sprang om igen i sitt hjul.

Till slut var **Hela Familjen** så hungrig. **Mamma** och **Farmor** packade upp matsäcken.

- Mums! skrek **Olle** och bet i ett kycklingben

**Farfar** och **Pappa** tog helst kaffe och en köttbullemacka. **Lisa** och **Lillebror** njöt av pannkakor. **Hunden Fido** och **Guldhamstern Kurt** fick äta resterna. Efter en lång och rolig dag packade **Hela Familjen** åter in sig i den lilla bilen.

- Det här gör vi väl om snart? Frågade **Olle**.

- Om ni alla vill så klart

- Absolut instämde **Hela Familjen**

Huvudsponsor

