

CONDITIONING

Träningspraktiker IDGY4:1

Cirkeluppställning

- Uppmjukning av kroppen – rörlighet, balans, koordination
- Sitt – viloposition, armarna vilar på knän (kinesen) – sträck ben – töj hamstring
- Utfallssteg – cirkelrörelser i höften, händerna på sidan om främre foten – pressa ut det främre knät

Uppställning på linje – quadruple movement

- Cat balance framåt och bakåt - tysta förflyttningar
- Krysskoordination sidförflyttning, låg tyngdpunkt tysta förflyttningar
- Framlutande spetsvinkel – gå frmt med armar, hopp ut och ihop med benen
- Framlutande spetsvinkel – gå frmt med armar, växelvis enbensstuds
- Harskutt
- Fyrfotastuds
- ”Plankan” – grundprinciper i fram-/bak-/sidlutande
 - Armböjningar i olika positioner
- ”Skottkärra” - varianter;
 - vanligt
 - framlänges – dra sig framåt – kamrat håller emot
 - framlänges – håll emot – kamrat trycker framåt
 - baklänges – tryck bakåt – kamrat håller emot
 - baklänges – håll emot – kamrat drar bakåt
- Viloposition (kinesen) - sidlutande höger och vänster (en hand i golv, den andra armen utmed kroppen)
 - utan och med armlyft
 - utan och med arm och benlyft
 - kombinationsövning – långsam nergång till framlutande – 1st armböjning – närmaste väg tillbaka till viloposition (nigsittande)

Quadriple movement åt sidan - tysta förflyttningar

- 2 sidförflyttningar åt höger följt av 2 till vänster (ben 90 grader och rak rygg)
 - Kombination, sträck yttre ben efter 2 sidförflyttningar
 - Kombination, utsträckt ben – vrid till plankan (ben fortfarande uppe)

Ringuppställning

- Sittande ring

Uppställning på rad – quadriple movement

- Tusenfoting i grupper om 6-8 personer (jämnstora personer)

Avslutande diskussion (max 15 min)

- Tävling?
- Föreningsverksamhet?
- Genusperspektiv
- Parkour i skolan
- Hur kan vi variera träning?
- Tysta rörelser
-
-
-
-