

Övningsexempel från ÅFT 1

Några av övningarna som vi testade på under kursen. Använd fantasin för att komplettera övningsbanken men se till att ha ett tydligt syfte med övningarna.

Uppvärmning (10-15 sekunder i varje moment)

- Stående hållningsövningar
- Gång med tå/häl
- Gång med långa steg
- Tyst gång
- Baklänges gång
- Björngång
- Toe touch i armhävningsställning
- Sidohopp med armpendling
- Jogga med saxningssteg
- Jogga med olika hoppkombinationer
- Jumping Jacks med korsning av ben
- Knäuppdrag med hand mot fot, insida/utsida
- Avsluta gärna med någon mera högintensiv lek, typ stafett

Reaktion: (Stimulera samtliga input – Hörsel, syn och känsel)

- Klapp – Snabbt ner/upp
- Studs i golvet med boll – upp från liggande och fånga bollen innan studs
- Start med riktningsförändring på kommando
- Rugbyboll kastas och skall fångas så fort som möjligt efter studs

Komplex snabbhet: (gärna sammansatt med reaktionssnabbhet)

- Spider – Hämta in utplacerade bollar eller liknande till en korg i mitten
- Stafettbana med många riktningsförändringar OBS! Ej idioten!
- Konbana med bollmoment inlagda med ojämna mellanrum (vid bollsport förstås)
- Hinderbanor av olika slag kombinerar styrka, balans och snabbhet

Styrka/kontroll:

- Ballistisk styrka – Inbromsning och kast med medicinboll i olika riktningar, även knästående, sittande och liggande.
- Plyometriska hopp – Hopp från höjd plus hopp efter landning, jämfotahopp med enbenslandning.
- Armhävning varianter – Armhävning med rotation, med "toe touch", med klapp på rumpan med en hand, med knäuppdrag mot bröstet m.m.
- Utfall med rotation eller hopp beroende på nivå av kontroll
- Enbenshopp framåt, bakåt och sidledes. Håll fast ena foten mot rumpan för svårare nivå.

Alla dessa övningar skapar bra stabilitet och styrka men skall anpassas efter kontrollnivå hos idrottaren.

Acceptera inte krummade ryggar och knän som fladdrar åt alla håll! Var noga med utförandet och se till att ni kan visa övningarna själva med bra kontroll.

Lycka till!

/Johan Andréasson