

SIDOSTATIONER - ENKLA

STYRKA; armar, axlar, mage, rygg

- ① Händerna i golvet, rak kropp, fötterna på handduk el. liknande på bänk. Fötterna ska "glida", träna armar och axlar

Ge i sidled hela bänken med hjälp av armarna



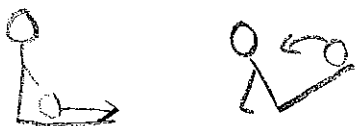
- ② Gör en cirkel av ett hopprep och lägg framför en pallplint. Kroppen i samma position som övning 1. Börja med händerna i cirkeln. Flytta en hand i teget utanför cirkeln och sedan tillbaka in igen. Upprepa 10 ggr. Raka armar.

- ③ Fötterna på pallplint, händerna i golvposition:



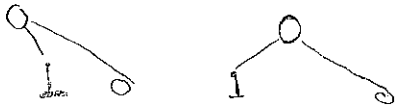
Matta ca 5cm hög framför. Ge upp på mattan med en hand i taget och ner igen. Upprepa 10 ggr. Raka armar.

- ④ Sitt på golvet med benen utsträckt framåt. Rulla mjuk boll ut till terna. Kicka tillbaka bollen (både benen samtidigt). Ta stöd med armarna bakom kroppen om man inte orkar



armarna bakom kroppen om man inte orkar

- ⑤ Händerna på låg barrholme, fötterna på något som glider på golvet (tyg, messengerulle el. liknande). Glid med fötterna fram och tillbaka, stöd på armar och axlar. Raka armar.



Ju starkare gymnasten blir desto längre kan de glida ut i ytterläge

Funkar också att göra med händerna på golvet om man vill träna in övningen eller inte har någon låg barrholme

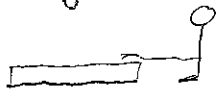
- ⑥ Grupperat stöd, pikstöd - hålla en viss tid eller så länge man kan

Hjälp för grupperat stöd;

- kör mellan två pallplintar eller bänkar
- kör på bochar

Hjälp för pikerat stöd;

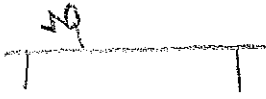
- lägg upp tärne på en låg matte (ca 5cm) för att underlätta



- ⑦ Larven - gå från framfäll med små, små steg (raka armar och ben) till plankeposition*. gå med fötterna, små, små steg tillbaka till framfäll. kör 5 st som sidostation

* stanna och räkna till 5, 10 osv.

- ⑧ Harskutt längs med bänk
Träna på att göra långsamma,
stödja på armarna och få
upp rumpan i luften



- ⑨ Krabba med fötterna på bänk



Gå längs hela bänken med
händerna i golvet och fötterna
på bänken. När gymnasterna är
tillräckligt starka kan de gå
enbart med armarna och låta fötterna
glida på bänken (på tyg eller liknande)
Kom ihåg att hålla upp rumpan!

- ⑩ Stå med händerna på setsbräda och
fötterna på golvet. Flytta ner en hand
i taget på golvet och sedan upp igen.
Kör 10st. Kroppen i plankposition



- ⑪ Ligg på mage med armarna utsträckt
framåt. Håll i liten mjuk boll, strumpa eller
liknande (inga vikter för mindre barn).
Dyft upp överkroppen, titta i golvet (riktigt!).
Flytta föremålet från en hand till den
andra bakom ryggen och fram igen. Kör 5 varv
ett ett till och 5

(12)

Rulla stock


Ligg på mage, håll upp händer och fötter från golvet. Rulla över till rygg utan att händer och fötter ruddar golvet. Rulla 4 varv åt ett håll och 4 varv tillbaka. Upprepa så länge gymnasten orkar hålla upp händer och fötter. Första gången kanske 1-4 räckor, sedan går det att gå på 2-4, 3-4 osv.

(13)

Plankan


Stå i plankan och räkna hur länge du orkar. Nästa varv försöker du slå "ditt eget rekord"

(14)

Sitt på rumpan, ta stöd på armbågar bakom kroppen och håll raka ben i luften  Skriv ett ord med benen i luften.

Börja med ett kort ord, skriv längre och längre när benen kan ännu längre. Inte sätta ner benen eller beja dem.

(15)

Lägg dig på mage på en bänk, håll jämnhöjden. Spänn kroppen och håll. Räkna till 10, 20 osv. Raka armar och ben, håll ner  i golvet.