

Snabbhet och spänst utomhus

Träningsprogrammet bygger på friidrott. Håll överkroppen rak och ge rytm åt rörelserna med armarna.

- Anvisningen innehåller en version av rörelserna utan hopp.
- Du gör rörelserna mer krävande genom att:
 - ta med avstamp, hoppa eller springa
 - byta riktning, framlänges – baklänges
 - ändra rytm, långsamt – snabbt, accelerera – bromsa.

Uppvärmning

1. Smygande steg

- Gå mjukt på tå med små låga steg.



2. Gång och armrotation

- Gör en stor rörelse med armarna.



3. Bensving framåt och bakåt och från sida till sida





Utveckling:

Gör rörelserna utan stöd.
Efter att du har svingat benet,
ta ett steg fram och byt sida.



4. Korssteg i sidled

- Rör dig med sidan före.
- Stig turvis framåt och bakåt i kors.



Övning



1. Gång med knälyft

- Lyft knäna kraftigt upp, håll vristen böjd.



2. Marsch

- Lyft benet rakt fram när du går, håll vristen böjd.



3. Gång med hälen mot sätet

- Håll vristen böjd.
- Lyft på varje steg hälen mot sätet eller utmana koordinationen genom att lyfta hälen bara på vartannat steg.

4. Över häcken

- Lyft det ena knäet.
- För fram det andra knäet böjt i sidled, som om du kliver över en häck. Gör en så stor rörelse som möjligt från höften.



5. Mot hopp på ett ben

- Svikta mjukt med knäet och vristen som om du hoppade på ett ben.
- Håll främre trampdynan i marken eller hoppa lätt.



6. Fartens tjustning

- Öka tempot när du går till så snabb takt som möjligt.

Avslutande övningar



1. Rörelse i höften och baksidan av låret

- Stå i gångställning.
- Sträck upp armarna, skjut fram höfterna och lyft den bakre fotens häl från underlaget.



- Böj dig framåt, böj det bakre knäet. Räta på det främre benet, rikta tårna mot himlen.
- Gör rörelserna turvis i lugn takt.



2. Rörlighet genom viktöverföring

- Stå med benen brett isär, öppna fötterna snett framåt.
- För vikten till det ena benet och böj på knäet.
- Byt sida.
- Upprepa rörelsen i lugn takt.



Se videon genom att skanna QR-koden
eller på webbplatsen
www.voitas.fi/jumppavideot