

Inspiration till träning i handstående

Lars Backskog
Rasmus Broms



Svenska
Simförbundet

Inledning

Detta material vänder sig till dig som tränar eller är tränare inom svensk simhoppning. För dig som tränare syftar det till att vara ett enkelt sätt att lära ut handstående till dina simhoppare. För dig som hoppare ska det kunna användas för att ge inspiration och motivation till din träning i handstående.

De övningar som tagits med i materialet har testats fram under vårterminen 2014 med en grupp simhoppare i åldrarna 6-10 år. Övningarna bör användas som en grund i handståendeträningen, från det att simhopparen är novis, till det att denne har ett fullvärdigt handstående. För att hopparen ska erhålla en så bred kompetens som möjligt har detta material byggts upp med övningar som riktar sig mot olika delar; uppgång till handstående, styrka samt balans. Övningarna är dessutom ordnade så att det ska lämpa sig att arbeta med dem i den ordning de kommer. Från det mest grundläggande i ovan nämnda delar, till avancerade övningar som du/ni kan bygga på med eller byta ut till.

Syfte

År 2011 tog Simförbundet fram Svensk Simhoppningslinje som ett material för tränare i svensk simhoppning. Det material du nu läser syftar till att komplettera Svensk Simhoppningslinje vad gäller övningsförråd riktat mot handstående. Framförallt ska du som tränare inom svensk simhoppnings breddverksamhet kunna luta dig mot dessa övningar vid träning av handstående med dina hoppare.

Viktigt att ha i åtanke är att detta är ett övningsförråd som ska lägga en god **grund** i hopparens handstående och bör därmed användas utifrån det synsättet. I materialet har övningarna lagts fram i en ordning som lämpar sig från novis till ett fullvärdigt handstående, men här kan det såklart skilja sig mellan olika individer beroende på tidigare kunskap samt styrka och balans.

Allmänt kring handstående

Att lära sig stå på händer tar tid vilket är viktigt att förmedla till hopparna när handstående lärs ut för att de ska behålla motivation till fortsatt övning. Detta går att jämföra det med hur barnet lär sig att stå och gå på sina ben. Först och främst måste barnet lära fötterna hur kontakten med marken ska kännas. Därefter behöver tillit skapas till att fötterna går att balansera på samt öva upp just den balansen innan barnet kan släppa taget om det denne får stöttning av. Styrka för detta måste sedan byggas upp. Under denna tid ska dessutom otalet nya rörelsemönster programmeras in. Allt detta tar lång tid och mycket övning innan det fungerar perfekt. Samma sak gäller för handstående. Av denna anledning är det av stor vikt att betona för hopparna att de **måste** öva även utanför ordinarie träningstid om de vill se resultat.

Andning:

Var noga att påminna hopparen om att andas under tiden denne utför sitt handstående. Vanligt är nämligen att andan hålls under tiden då handstående utförs. Konsekvensen av detta blir att mängden koldioxid (CO₂) ökar i muskulaturen samt att syresättningen minskar vilket ger sämre förutsättningar för att maximera prestationen från muskulaturen. En annan aspekt är det intrakraniella trycket (inuti huvudet) som ökar på grund av att gravitationen medför att blodet strömmar mot huvudet. Med hjälp av andningen kan cirkulation i huvudet behållas och på så vis sänka trycket något vilket gör att bättre fokus kan hållas på det som ska utföras.

Linje:

Vanligt är att den aktiva trycker huvudet bakåt för att kunna se mer av marken. Detta leder till att svanken i halsryggen ökar och det i sin tur att resterande del av ryggraden får kompensera med att förändra sin kurvatur. Att fälla in huvudet något brukar däruv vara ett enkelt knep för att förbättra linjen. En tumregel brukar vara att den aktiva av handens fingrar endast ska se sina tummar.

Betona redan från inledande stadie raka fötter, spänning i bål/bäcken samt kanske det viktigaste; tryck i axlar. Allt detta hjälper till att hålla tyngdpunkten centrerat i handen. När dessa delar missas måste genast kompensation ske för den flyttade tyngdpunkten och handståendet kommer kräva mer styrka.

Händer:

Värm upp handleder och fingrar ordentligt! Vanligaste problemområdet vid träning av handstående är just handleder. Till viss del kan detta förebyggas genom uppvärmning av handleder och greppövningar där muskulatur som verkar över handleder stärks.

Övningar

Handstans med mage mot vägg



Hopparen får på valfritt vis ta sig upp till handståendet. Därifrån ska fokus ligga på att ha en god kontroll av bål- och bäckenmuskulatur samt att behålla ett tryck uppåt i axlarna.

Till en början kan hopparen ha handisättningen något från väggen för att underlätta balans. Målet är att komma så nära väggen som möjligt med handisättningen utan att för den sakens skull förlora den goda kontrollen av bål, bäcken samt axel.

Övningen bör utövas med så lång uthållighet som möjligt i 5 – 10 repetitioner.

Progression:

1. Stå mot vägg
2. Mindre kontakt mot väggen (endast tår)
3. Släpp kontakten med väggen helt och finn balans på egen hand.

Att tänka på:

- Behåll tryck i axlarna. Detta utgör grunden för hela hållningen.
- Öva med en god linje där spänning finns i bål, bäcken och fötter.
- Börja småskaligt med endast fåtalet kortare repetitioner och utveckla därefter med längre tid i handstående samt fler repetitioner/pass.

Magliggande armlyft med sträckta armar



Stärker framförallt en stor del av muskulaturen i den övre delen av ryggen. Dessa är mycket viktiga att stärka upp för en god handstans då de generellt sett är mindre och svagare än den muskulatur som finns på framsidan.

Till en början utföres övningen utan vikt för att successivt försvåras med vikter. Fokus ska ligga på att behålla ett stabilt bålparti utan att öka svank i ländryggen, samt att ha sträckta armar och axlar. Tummarna ska peka upp mot taket.

Övningen utföres i 15 repetitioner * 3 set.

Progression:

1. Utför utan vikt. Arbeta in rörlighet och korrekt teknik för lyftet.
2. Lägg till vikt. Kan räcka med 0,5kg och öka successivt därefter.

Spark upp till handstans och fall därefter över till matta



Kan till en början utföras utan att fokusera på att hitta balans i handstans. Detta för att lära hopparen att våga gå upp i handståendet tillräckligt långt så att denne ej faller tillbaks mot golv.

Progression:

1. Spark upp, fall över utan att stanna i handstans.
2. Spark upp, stanna i handstans (med hjälp) och fall därefter över.
3. Spark upp, stanna i handstans, korrigera tryck i axlar och fall sedan över.

- Utveckling: spark upp till handstans (förberedande för uppbryt)



Börja i sittande på knä. Vikten förflyttas därefter framåt för att sedan trycka ifrån med underbenen mot underlaget och på så vis få kraft till att ta sig upp i handstans. Detta ska utföras i en dynamisk rörelse från början till start. Från handstans ska hopparen sedan så kontrollerat som möjligt gå ner till ursprungspositionen igen.

Övningen utföres 5-15 ggr.

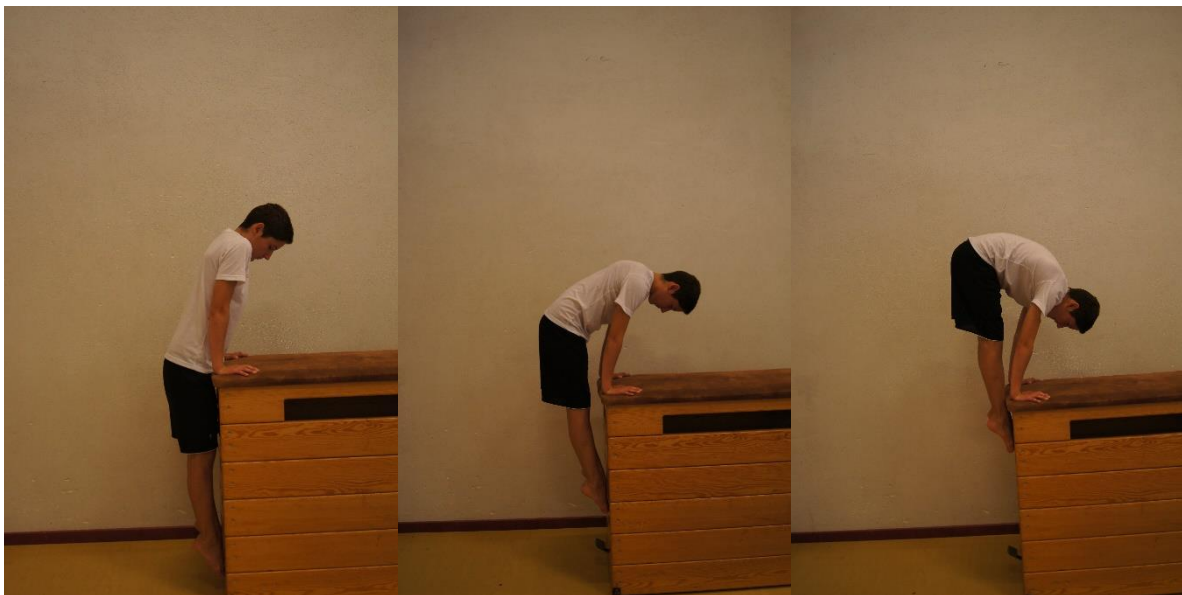
Progression:

1. Frånspark upp likt beskrivet.
2. Frånspark upp från stående.
3. Uppbrytning från sittande utan frånspark.
4. Uppbrytning från stående utan frånspark.

Att tänka på:

- Luta över axlar framför händerna för att förflytta vikten framåt. Detta gör att det blir större jämvikt och därav lättare att ta sig upp.

Styrkeövning för uppbryt



Ståendes vid plint eller annan plattform likt bild ovan. Hopparen ska sedan lyfta sig upp så långt denne klarar med fötterna glidandes längs plinten/plattformen.

Övningen utföres i 10 repetitioner * 3.

Progression:

Lyft fötterna halvvägs upp till händerna. Lyft sedan högre och högre allt eftersom styrkan ökar. Målet är att sätta i tårna ovan plattformen vid varje lyft. För ytterligare utmaning, gå vidare i uppbrytning vid varje lyft.

Att tänka på:

- Passa gärna i början för att eleven ska förstå syftet med övningen.
- Håll händer nära kanten luta över med axlarna för att utnyttja de hävarmar som blir.

Handstans med utomstående tryck ner mot golv



Hopparen går upp i handstans och korrigeras med hjälp av tränaren till en god linje framförallt i bålen samt tryck i axlar. Väl där lägger tränaren ett lätt tryck ovan hopparens fötter riktat ner mot marken. Hopparen ska arbeta mot detta tryck med hjälp av att denne behåller axeltrycket och stabiliteten i bålen.

Progression:

Öka trycket samt tiden allt efter hopparen blir starkare och klarar att hålla emot bättre.

Att tänka på:

- Se till att hopparen hela tiden behåller en god linje och trycket i axlarna.
- Övningen är även gynnsam för att stärka hopparen vid nerslag om den utförs korrekt.

Glida längs golv till uppbygning



Utgå från raka armar samt rak linje i kroppen och raka fötter. Dra sedan fötterna längs golvet mot händerna och lyft samtidigt sätet upp mot taket. Låt sedan fötterna glida ut mot ursprungspositionen igen.

Progression:

1. Likt ovan beskrivet 3 x 10 repetitioner
2. Från indraget läge bryta sig upp till handstående och därefter kontrollerat gå tillbaks till ursprungspositionen.

Att tänka på:

- Använd med fördel strumpor eller dylikt under fötterna för att bättre glida längs golvet.

Excentrisk uppbygning mot vägg



Hopparen står i handstans med rygg och säte mot väggen och handisättning något utanför väggen. Därefter utförs en långsam excentrisk uppbygning, det vill säga går ner mot marken med benen, så långt hopparen klarar utan att falla ner helt. Detta

kan göras i gruppering, split eller pik beroende på vilken uppbyggnad hopparen vill bli stark i.

Övningen utförs i 3 x 15 repetitioner.

Att tänka på:

- Kan bli lite för tung för yngre barn. Flytta i sådant fall ut händerna ytterligare från väggen för att de ska få en större vinkel i axelleden. Detta kommer att bli lättare att arbeta emot.
- Vissa upplever det smärtsamt i handlederna. Vinkla då ut dem så att fingrarna pekar ifrån varandra istället för rakt fram. Syftet med övningen är ej förbättring av handstående i sig utan styrka för uppbyggnad. Därmed spelar handisättningen inte någon större roll.