



# RÖRELSEGLÄDJE

*Landträning 2-8år*



## LANDTRÄNING I EN SIMHALL FÖR 2-8 ÅRINGAR

Kroppskännedom tillsammans med stabilitet, balans och kroppskontroll skapar effektiva rörelsemönster som ger barnen goda förutsättningar att lyckas med utveckling av idrottsliga färdigheter.

Forskning visar att grundläggande träning är en viktig del för all inlärning. Att träna olika former av lätta gymnastikövningar är en viktig del i barns utveckling. Det är bra att jobba med rörelser som är gemensamma för flera olika idrotter för att utveckla en allsidig rörelserepertoar i form av att springa, hoppa, balansera, rulla, stödja, hänga, klättra, åla och krypa. Dessa är övergripande mål för perioden före puberteten, utveckling av grundläggande motoriska färdigheter, tränas med fördel genom lek; målet är att ha kul genom lek och rörelse.

Övningarna är framtagna för att stärka barns rörelsemönster och därigenom ge dem en så stabil fysisk grund som möjligt. Syftet är att öka den motoriska inlärningen, få bättre balans, koordination samt öka bålstabiliteten.

Övningarna kommer vara enkla för några barn och svåra för andra, åldern är inte alltid den avgörande faktorn –utan övningarna kan utföras oavsett hur gammal man är (2-4 år med hjälp av förälder/ tränare).

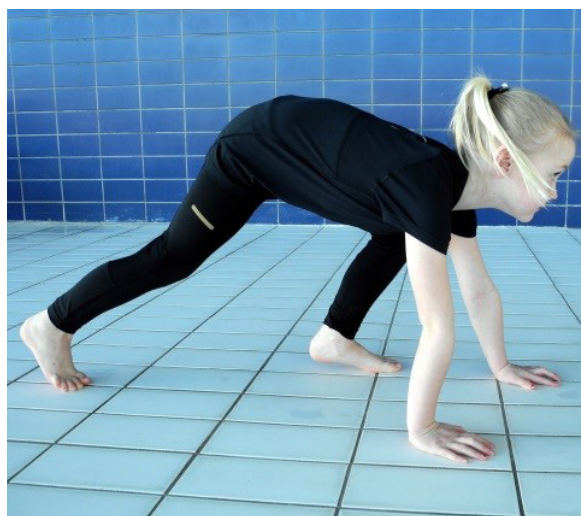
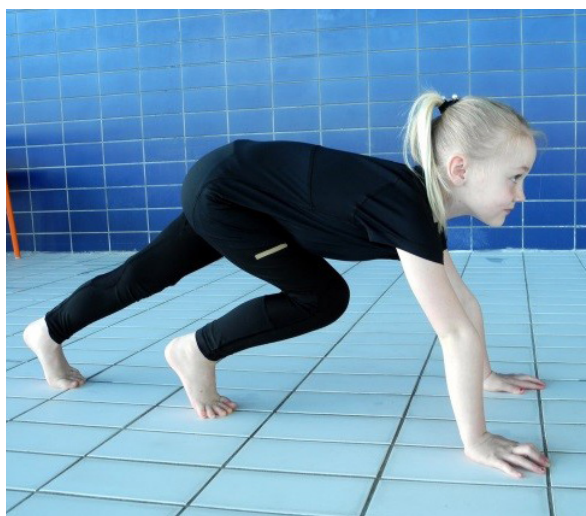


---

# ÖVNINGAR

Gå & spring övningarna görs med fördel en längd/raksträcka -så kan nästa övning göras på vägen tillbaka. Övriga övningar görs med 10 repetitioner. Gör övningarna med både höger och vänster ben/arm. 2-4 åringarna gör övning 1-5 och 4-8 åringarna kan göra alla övningar.

## 1. GÅ PÅ ALLA FYRA



Stå med händer och fötter i golvet och blicken snett framåt ned i golvet.  
Gå framåt.

## 2. GRODHOPP



Stå med böjda knän, baken ned, händer och fötter i golvet. Titta rakt fram och genom kraft från fötterna hoppa uppåt och framåt för att landa på händer och fötter.

## 3. KRÄFTGÅNG



Stå med händer och fötter i golvet och blicken upp i taket. Spänn magen, benen och rumpan så att rumpan hålls upp i hela övningen. Gå framåt.

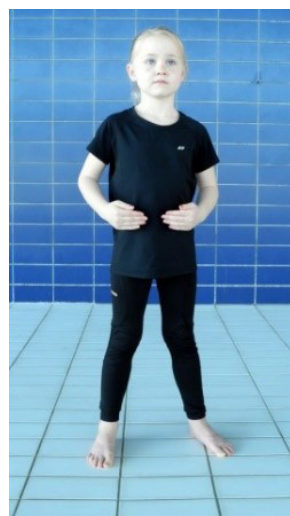
## 4. HALV / HELROTATION



Stå med rak kropp och håll armarna rakt ut. Dra in armarna mot bröstkorgen och hoppa runt ett halvt varv. Övningen utökas sedan med att hoppa ett helt varv.

## 5. SIMMA SIMSÄTTEN

### Bröstsimm





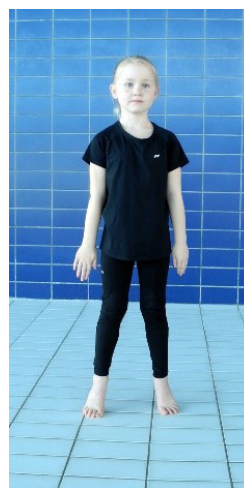
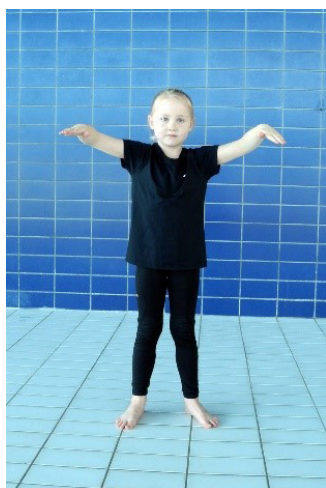
## Ryggsim



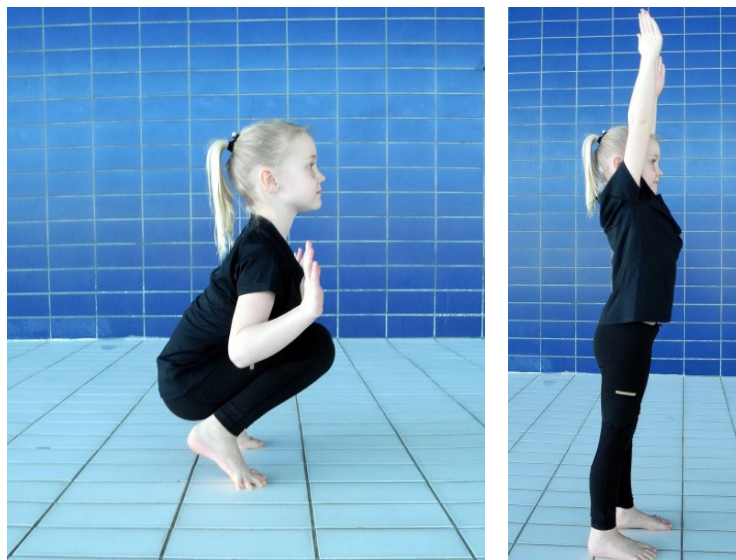
## Crawl



## Fjäril

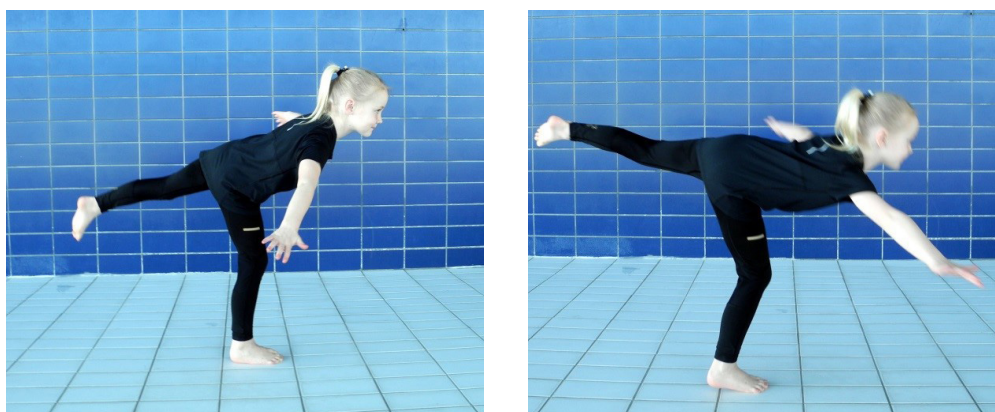


## 6. KÖTTBULLE OCH SPAGETTI



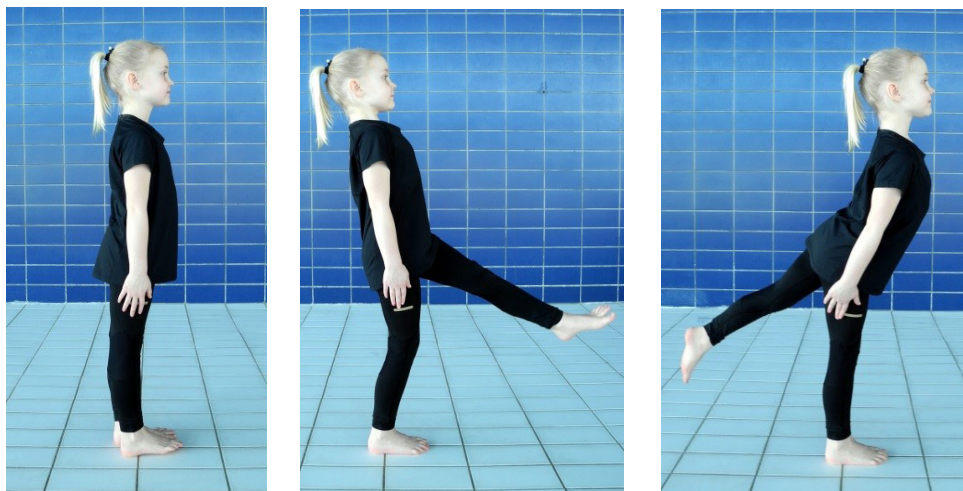
Uppsträckning till tåstående. Stå ihopkrupen med händerna framför kroppen och blicken rakt fram. Res upp till tåstående och försök sträcka sig långt det går (bli så lång som möjligt). Gå sedan ned tillbaka till startläget.

## 7. FLYGPLAN



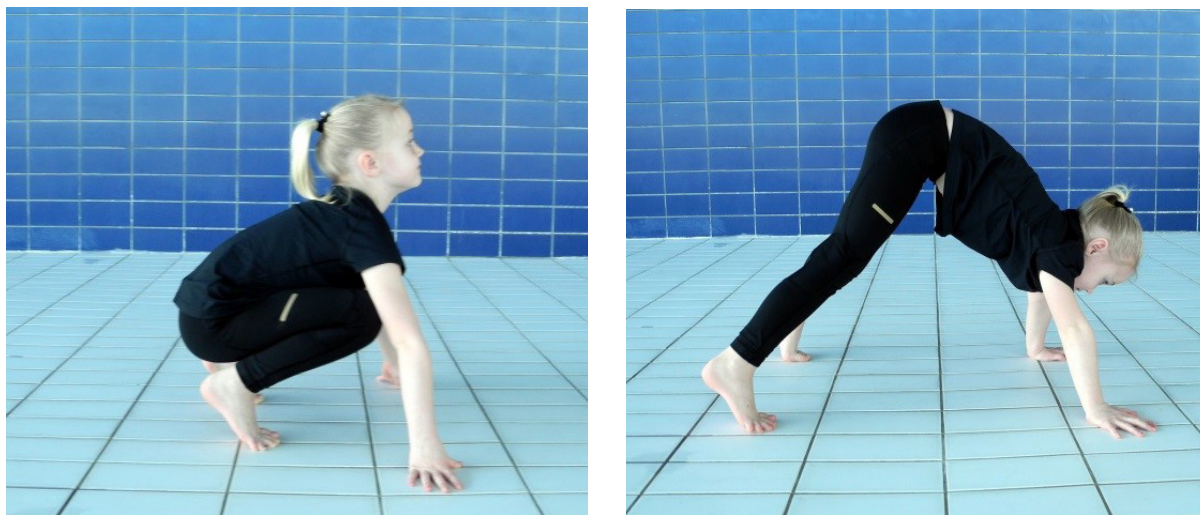
Fäll överkroppen framåt och stå i T-position. Håll balansen, vinkla foten i luften. Blicken framåt. Gör rörelsen långsamt. (om svår vänta med övningen tills barnen är 6 år)

## 8. BENPENDLING



Stå på ett ben med rak kroppshållning och pendla det fria benet hela vägen framåt och bakåt. Armarna skall röra sig normalt (medrörelse som vid gång), höfterna skall vara stilla och benet skall pendla i en rak linje.

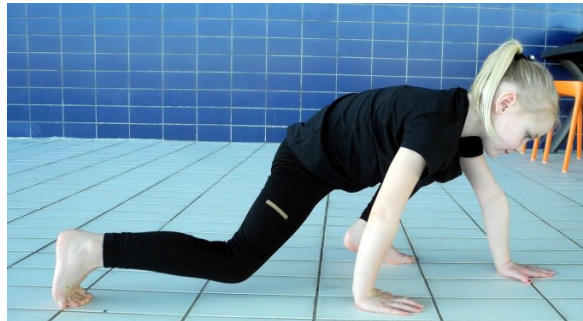
## 9. KANINHOPP



Sitt på huk och ha belastningen(kroppsvikten) på händer och fötter. För att skutta fram som en kanin så sätts händerna en bit framför kroppen och fötterna följer efter. Övningen kan även göras som sidhopp (händer och fötter förflyttas då åt sidan).

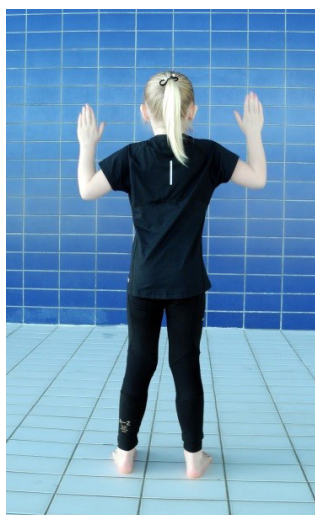


## 10. SPINDLAR



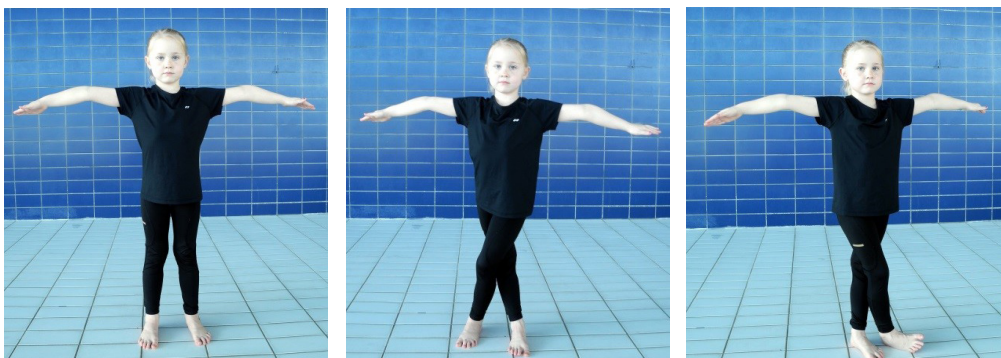
Stå med händer och fötter i golvet och blicken framåt. Gå "klättra" fram som en spindel genom att flytta händer och fötter i olika riktningar.

## 11. ROBOTSNURR



Stå med fötterna isär och ha höfter och knän lätt böjda. Håll armarna rakt ut med armbågarna lätt böjda och handflatorna framåt. Rotationen görs genom att gå upp på tå, snurra på vänster fot och rotera hela kroppen åt vänster. Byt sedan håll och snurra på höger fot och rotera åt höger håll.

## 12. GÅ MED KORSSTEG



Stå med fötterna isär (lyft hälarna lite) och ha höfter och knän lätt böjda. Håll armarna rakt ut och blickat rakt fram. Vrid höger höft så att vänster ben kan flyttas i kors framför kroppen. Gör sedan samma rörelse men med höger ben i kors framför kroppen. Börja i långsam takt så kan övning göras fortare ju mer vana simmaren har med övningen.

## 13. BOXAREN



“Gå med boxning”. Stå rakt, knytt händerna och håll armarna i sidan av bröstkorgen, spänn magen. Gör ett markerat kliv framåt samtidigt som motsatt arm mot fot fram och gör en boxningsrörelse med armen. Övningen växlas mellan höger och vänster sida. Gör övningen först med höger arm/vänster ben och sedan vänster arm/höger ben. Ryggen hålls rak i hela övningen och blicken framåt.

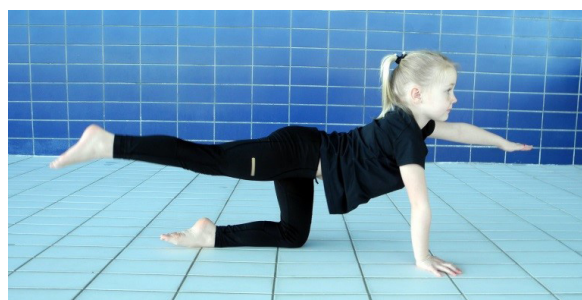
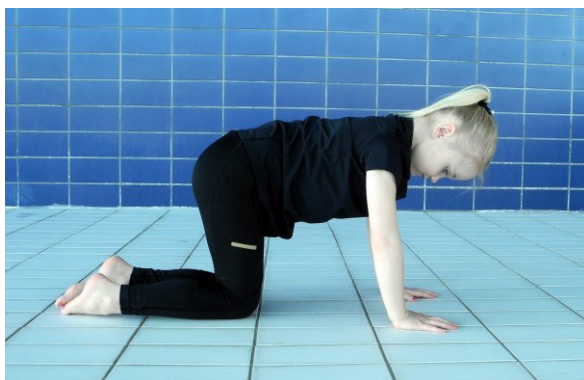


## 14. RULLANDE TUSENFOTING



Ligg på rygg, rulla ihop till en köttbulle (håll händerna på knäna och lyft huvudet lite från golvet) -sträck ut armar och ben till rak kropp och rulla tre varv till höger och sedan tillbaka genom att rulla tre varv till vänster.

## 15. SUPERMAN



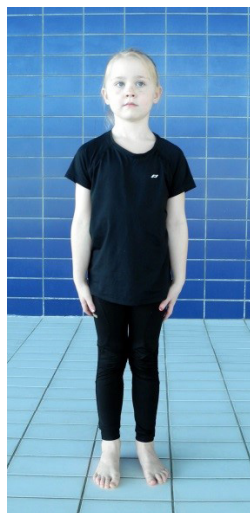
Stå på alla fyra, händerna under axlarna, knäna under höfterna. Lyft ena armen snett framåt uppåt och motsatt sidas ben rakt bakåt till samma höjd. Gå tillbaka till startläget. Byt och gör likadant med andra armen/ benet.

## 16. VRISTSTRÄCK - BENSTRÄCK



Sitt med rak rygg och raka ben och håll blicken rakt fram. Sträck tårna så mycket det går och sedan flexa = håll raka ben med tårna rakt upp.

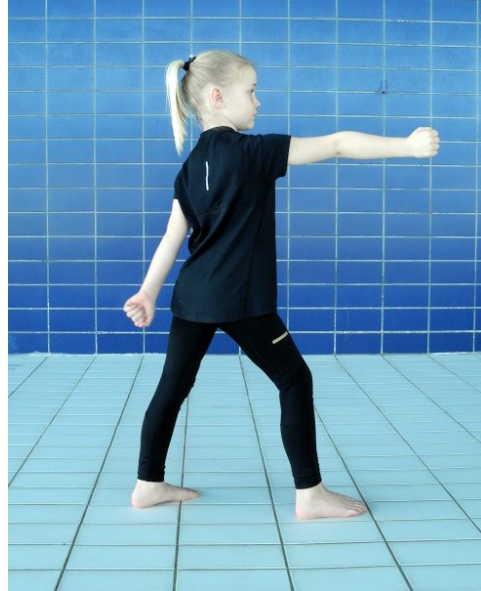
## 17. SPRATTELGUBBE - OLIKA RIKTNINGAR



Stå med fötterna och ha höfter och knän lätt böjda, håll armarna raka och lyft armarna raka i olika riktningar likt en "sprattelgubbe".



## 18. LÄNGDSKIDÅKNING



“Åk som en längdskidåkare”. Stå med rak rygg och sträck ena armen framåt och ha motsatt sidas ben lite böjt framför det andra benet som är sträckt bakåt. Byt och gör likadant med andra armen/benet.