

Övningsbank landträning

SIMIDROTT – MER FÖR FLER



**Framåt för fler
i rörelse!**



Riksidrottsförbundet



SVENSKA SPEL





Övningsbank landträning

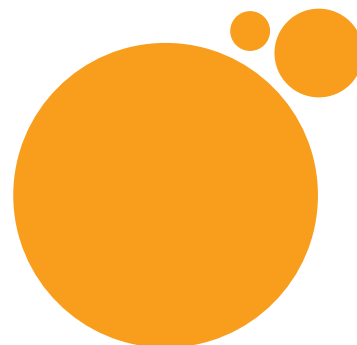
Simidrott – Mer för fler

Rörelseförståelse är en viktig byggsten i idrottsrörelsen. Begreppet innebär en helhetssyn på fysisk aktivitet där målet är att fler ska röra på sig hela livet. En viktig pusselbit i rörelseförståelse är att röra sig på så många sätt som möjligt. Ju fler rörelser vi kan, desto enklare och roligare blir det att vara fysiskt aktiv. Landträningen är viktig för att skapa möjligheter för simidrottarna att vara aktiva både på land och i vattnet genom hela livet.

I detta dokument finns förslag på landträningsövningar. Ta gärna hjälp av de aktiva för att utforma innehållet i träningen. Kontakta Svensk Simidrott eller SISU Idrottsutbildarna om ni vill ha hjälp med att utveckla er landträning.

TIPS!

- Aktivera hela gruppen samtidigt.
- Uppmuntra till social interaktion
- Lämna utrymme för deltagarna att tänka själva och fatta egna beslut.



Uppvärmning

Övning	Jumping jacks
Beskrivning	Hoppa in och ut med fötterna och för samtidigt armarna åt sidorna och upp över huvudet.

Övning	Åka skidor
Beskrivning	Hoppa fram med ena benet och bak med det andra. Dra samtidigt motsatt arm framåt respektive bakåt. Armarna ska vara raka.

Övning	Åka slalom
Beskrivning	Hoppa jämfota med fötterna ihop och rotera kroppen. Hoppa på stället, framåt eller bakåt.

Övning	Knäklappsgång diagonalt
Beskrivning	Stå med fötterna ihop och armarna raka ovanför huvudet. Lyft ena knät till ungefär 90° och slå motsatt hand på knät. Gör samma sak med andra sidan.

Övning	Sparka rumpan
Beskrivning	Stå på stället, gå eller spring och sparka hälen i rumpan. Utveckla övningen genom att lägga till olika armrörelser.

Övning	Hopp till ett ben från köttbulle (sittande gruppering)
Beskrivning	Sitt i gruppering på huk. Hoppa upp, och landa på ett ben. Stå stilla i 2 sekunder. Gör samma sak igen och landa på andra foten.

Övning	Stålmannen
Beskrivning	Stå på alla fyra med ena handen och motsatt knä i marken. Den andra armen sträcks rakt fram och det andra benet sträcks rakt bak.

Övning	Köttbulle, spaghetti, pannkaka och pizza
Beskrivning	Växla mellan att sitta i gruppering (köttbulle), stå upp med händerna kopplade ovanför huvudet (spagetti), ligga på mage (pannkaka) och ligga på rygg (pizza).

Övning	Gruppering till rak position
Beskrivning	Sitt på rumpan i gruppering med fötterna ovanför golvet. Luta bakåt och sträck ut kroppen med händerna kopplade ovanför huvudet. Sträck ut benen och håll fötterna sträckta precis ovanför golvet.
Kommentar	För att göra övningen lättare så kan hela kroppen röra golvet när simdrottarna sträcker ut armar och ben så långt de kan.

Övning	Grodhopp/ indianhopp/ jämfotahopp
Beskrivning	Träna på att göra olika typer av hopp. Kan ni komma på några fler hopp ni kan göra?

Övning	Hoppa långt/hoppa högt
Beskrivning	Starta med fötterna ihop. Ta hjälp av armarna genom att svinga dem bakåt och hoppa så långt som möjligt, eller så högt som möjligt.

Övning	Burpee
Beskrivning	Sätt i händerna i golvet, hoppa eller klättra bak med fötterna till armhävningssposition. Hoppa fram med fötterna mot händerna igen. Hoppa upp och sträck händerna över huvudet.
Kommentar	När barnen är yngre så fokusera på en rörelse i taget. Med äldre eller mer vana deltagare så gör rörelsen sammansatt med mer fokus på kraft och snabbhet.

Övning	Kasta och fånga i ring
Beskrivning	Ställ upp i en eller flera ringar (beroende på antal deltagare). Stå på ett ben och kasta en eller flera ärtpåsar eller bollar mellan er. Byt ben.

Övning	Kasta och fånga 3 och 3
Beskrivning	Stå med ryggen mot varandra med varsin ärtpåse eller liten boll. Kasta samtidigt medurs med höger hand över din egen axel till deltagaren bakom dig. Fånga med vänster hand. Byt håll efter en stund.

Övning	Hopp
Beskrivning	Hoppa med fötterna in, ut, i kors och gör en snurr. Gör olika kombinationer av rörelserna. När hoppen sitter så lägg till olika armrörelser exempelvis T-position, koppling och armarna mot bröstkorgen.

Övning	Kontrasnurren
Beskrivning	Starta med armarna rakt upp. Snurra sedan armarna som en väderkvarn men åt olika håll. När det fungerar så lägg till att böja knäna varje varv. Utveckla ytterligare genom att lägga till exempelvis fingersprätt (skvätt "vatten" med fingrarna) varje varv.

Övning	Rörelser på rad
Beskrivning	Gruppen står på rad och alla rör sig samtidigt en given sträcka på tränarens signal. Variera sättet att röra er (spring, gå, kryp, rulla, gå krabbgång eller åla) och variera startposition (med ryggen mot, på mage eller på rygg. Kan ni komma på fler sätt att röra er på?

Övning	Masken
Beskrivning	Gå så långt det går med händerna på marken och låt fötterna stå kvar. Följ efter med fötterna (se ut som ett uppochnervänt V), gå sedan vidare med händerna igen.

Övning	Hinderbana
Beskrivning	Hoppa, åla, kryp, balansera, rulla, gå, spring, kasta, klättra och så vidare.. Gör en hinderbana utifrån lokalen och gruppens förutsättningar där de aktiva får röra sig på olika sätt.



Styrka/teknik

Lägg gärna in övningarna i lekar, stafetter och hinderbanor och fokusera på att utföra övningarna korrekt. Variera mellan att utföra övningar enskilt, i par och i grupp och lägg gärna till andra rörelseövningar som tränar smidighet, styrka och kroppskontroll. Tänk på att träningen bör vara rolig, lekfull och utvecklande för de aktiva.

TIPS!

För att utföra de flesta av övningarna behövs en gymnastikmatta.

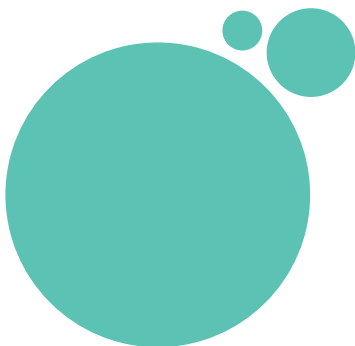
NYBÖRJARE

Övning	Spänsthopp
Beskrivning	Gör ett så högt jämfotahopp som möjligt med spänd kropp.
Tänk på!	Hoppa rakt och sträck på vristerna i luften.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none">• Snurr/kors: Hoppa upp och snurra eller korsa benen. Landa i utgångsställning.• Vristhopp: Hoppa genom att använda vristerna. Knäna ska vara raka.• Dubbelstuds: Utför två hopp, ett mindre kraftfullt hopp och därefter ett högre hopp.• Rakethopp: Starta i en knäböj och hoppa explosivt upp mot taket för att sedan landa i position för ny repetition.• Grodhopp/upphopp: Börja i en gruppering med händerna i mattan och med rumpan så nära hämlarna som möjligt. Hoppa rakt upp och sträck armarna upp mot taket.

Övning	Kullerbytta
Beskrivning	Utgå från en gruppering och rulla framåt med hakan mot bröstkorgen.
Tänk på!	Greppa tag om smalbenen och sträck på vristerna när fötterna lämnar mattan.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none">• Bakåtkullerbytta: Samma som ovan men baklänges. Starta i en gruppering och sätt händerna i mattan i rullningen. Pressa händerna mot mattan för att trycka runt kullerbyttan.• Utför så många och korta eller så få och långa kullerbyttor som möjligt på en given sträcka.

Övning	Tåhävningar
Beskrivning	Stå med god hållning och lyft hämlarna för att gå upp på tå. Händerna är placerade längst sidan av kroppen.
Tänk på!	Hela kroppen ska vara spänd och rak.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none">• Variera armarnas position: Armarna kan hållas i en koppling, vid sidan eller i en T-position.• På tid: Stå på tå i ett bestämt antal sekunder.• På kant: utför tåhävningar vid en kant eller trappa.

Övning	Skruv
Beskrivning	Börja med armarna rakt ut från kroppen i T-position, hoppa uppåt och gör en skruv med armarna placerade tätt mot kroppen. Ena handen strävar in under armhålan och den andra armen placeras bakom huvudet med handen mot nacken. Landa i T-position efter en hel skruv.
Tänk på!	Hoppa upp först och skruva sen.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none">• Skruva åt båda hållen.• Skruva olika antal varv: halv/hel/1,5/dubbel.





Övning	Rulla stock
Beskrivning	Ligg på rygg med armarna ovanför huvudet i koppling och med sträckta ben och vrist. Håll ben, armar och huvud ovanför mattan och rulla genom att rotera med hjälp av bälten.
Tänk på!	Spänn magen och rumpan för att bibehålla positionen. För att rulla rakt kan simidrottaren behöva fokusera på att spänna magen eller rumpan mer.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> • Utför ett rygglyft i magläget. • Utför en gruppering eller pik i ryggläget. • Rulla ägg: Rulla i en tät gruppering i stället för rak stil. Tryck ner rumpan mot hälsarna för att undvika att rulla på huvudet och axlarna. Rullningen sker på ryggen och benen.

Övning	Pinnen
Beskrivning	Ligg på marken med spänd kropp med händerna på låren. Ledaren eller en kompis lyfter benen på simidrottaren som då endast har kvar axlarna i mattan. När benen lyfts ska hela kroppen fortsätta spännas och vara i en rak linje.
Tänk på!	Kroppen ska vara spänd och rak. Om simidrottaren ligger kvar med överkroppen i marken behöver rumpan och magen spännas mer.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> • Dra upp ena benet och till konstsimpositionen segelbåt eller balettben. • Variera hur högt ledaren lyfter benen från marken.

Övning	Rektangeln
Beskrivning	Två simidrottare ligger åt motsatta riktningar med huvudet i höjd med den andras vrist. De tar tag i varandras vrist, den ena simidrottaren ligger på rygg och lyfter kompisens fötter och den andra ställer sig i en hög plankposition. Tillsammans formar de en rektangel.
Tänk på!	Arm- och magstyrka krävs för att orka hålla positionen.
Varianter och påbyggnad	Kvadraten: Böj höfterna samtidigt för att forma en kvadrat. Simidrottaren på marken reser sin överkropp samtidigt som simidrottaren i den höga plankpositionen pressar överkroppen bakåt.

FORTSÄTTNING

Övning	Benlyft
Beskrivning	Sitt på marken med båda benen framåt, spända och ihop. Håll ryggen rak och ta stöd med armarna bakom kroppen eller sitt intill en vägg. Lyft sedan ena benet.
Tänk på!	Sträva efter 90 graders vinkel mellan under- och överkropp och att hålla ryggen rak.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none">• Hålla benet statiskt i ett visst antal sekunder.

Övning	Kickar
Beskrivning	Ligg på rygg, koppla händerna och spänn magen. Lyft benen och skulderbladen över marken och kicka med benen (likt en crawlbenspark).
Tänk på!	Pressa ned ländryggen mot marken och undvik att svanka. Enbart rumpan och ländryggen rör marken.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none">• Variera händernas position för att göra övningen lättare.• Utför små kickar, sicksack eller kicka benen till 90 grader.

Övning	Plankan
Beskrivning	Stå på armbågarna och tårna med god hållning och spänd mage och rumpa. Huvudet ska vara neutralt, i linje med kroppen.
Tänk på!	Håll kroppen spänd och rak.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none">• Flytta en hand eller en fot in och ut.• Roter kroppen och sträck en arm mot taket för att göra en sidoplanka.• Stå med fötterna på en högre kant, en plint eller stol. På detta sätt går succesivt nära sig ett handstående.

Övning	Brygga
Beskrivning	Inta en brygga genom att antingen svanka från stående position eller från liggande på rygg genom att pressa upp överkroppen. Rikta blicken framåt och sträva efter att hålla ihop benen.
Tänk på!	Tryck axlarna framåt för att ha händerna och höfterna i samma lodräta linje.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none">• Knekt på land: Lyft ett sträckt ben rakt uppåt så att tån pekar mot taket.

Övning	Armsving
Beskrivning	Börja i utgångsställning med armarna ovanför huvudet. Gå upp på tå. Gå ner och böj knäna. Stanna med böjda knän och svinga armarna bakåt i en stor cirkel. Svinga armarna hela vägen upp till örönen och hoppa samtidigt rakt uppåt. Armarna är hela tiden raka.
Tänk på!	Stanna och markera varje position.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none">• Lägg till olika hopp efter armsvingen.• Gör dubbla armsvingar och sedan ett hopp.





AVANCERAD

Övning	Fällkniven
Beskrivning	Ligg på rygg med armarna sträckta ovanför huvudet och med raka ben. Ben, armar och skulderblad är precis ovanför marken. Lyft överkropp och ben explosivt så att fötter och händer möts i luften. Håll emot på tillbakavägen.
Tänk på!	Det krävs kroppskontroll och bålstyrka för att utföra övningen. Sträva efter att ha raka armar och ben.
Varianter och påbyggnad	Utför övningen med ett ben åt gången.

Övning	Grenkullerbytta/Pikkullerbytta
Beskrivning	<ul style="list-style-type: none"> • Grenkullerbytta: Kullerbytta som görs med raka och särade ben. Övningen kan göras både framåt och bakåt. Händerna sätts mellan benen vid rullningen. • Pik-kullerbytta: Utförs på samma sätt som grenkullerbyttan men med benen ihop. Övningen kan göras både framåt och bakåt.
Tänk på!	Sträck på vristerna. Övningarna kräver mycket styrka, teknik och smidighet.
Varianter och påbyggnad	Gör kullerbyttorna synkroniserat i grupp.

Övning	Huvudstående
Beskrivning	Stå på alla fyra med handflatorna i mattan rakt under axlarna. Sätt huvudet i mattan något framför händerna, så att huvudet och händerna bildar en triangel. Gå upp i huvudstående med benen böjda i en gruppering och håll kvar några sekunder. Om det går så sträck sedan benen rakt upp mot taket.
Tänk på!	Spänn hela kroppen för att hålla balansen. Fäst blicken rakt fram.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> • Gör övningen med passning av kompis eller tränare, alternativt mot en vägg. • Börja i pik med tårna i marken och sträck sedan benen rakt upp. • Stå i huvudstående och böj ena benet som i konstsimpositionen "böjt ben" eller sträck ett ben rakt ut som i konstsimpositionen "trana".



Övning	Handstående
Beskrivning	Stå i armhävningssposition med fötterna mot väggen. Klättra uppför väggen med fötterna i små steg, följ efter med armarna.
Tänk på!	Spänn bålen och axlarna. Huvudet ska vara i neutral position.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> • Gör övningen med passning av kompis eller tränare. • Med nedrullning: Stå i handstående och gör därefter en kullerbytta genom att böja in nacken med hakan mot bröstkorgen samt böja på armarna.

Övning	Ytbågesarmhävningar
Beskrivning	Ligg platt på mage med händerna under axlarna. Tryck upp överkroppen i en armhävningsposition samtidigt som benen ligger kvar i marken, spända och ihop, och ryggen svankas.
Tänk på!	Spänn bålen.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> • Flytta fram händerna för att göra övningen lättare. • Flytta händer närmare höfterna för att göra armhävningen tyngre.

Övning	Volträning
Beskrivning	Stå på golvet framför en tjock gymnastikmatta med armarna sträcka ovanför huvudet. Hoppa uppåt, greppa tag om benen i en gruppering och rotera framåt i en volt. Landa i gymnastikmattan på rumpan eller på fötterna.
Tänk på!	Hoppa uppåt.
Varianter och påbyggnad	<ul style="list-style-type: none"> • Gör övningen enklare genom att sätta ner händerna i mattan likt en hög kullerbytta. • Hoppa från en höjd (till exempel en plint).





**Framåt för fler
i rörelse!**



Riksidrottsförbundet



SVENSKA SPEL



**SVENSK
SIMIDROTT**

Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm