

PROGRAMMIER TIL 7. KLASSE

Programmerne er inspiration til øvelser der har til formål at udvikle en bedre kropsforståelse, bevægeevne og styrke. Dette danner grundlag for en fysisk base, der nedsætter skadesrisikoen og kan forbedre den fysiske præstationsevne i atletens givne sport. Som først trin i rækkefølgen er der stillet krav til basal balance, styrke og koordination der danner fundamentet for den videre progression.

7 klasse Program 1 (00:24:11)

Gå på tæer Fokus: Hold kroppen strakt og kom så langt op på tæerne som muligt.
Gå på hæl Fokus: Fokus på at løfte tæerne fra gulvet og få hofterne med (salsahofter).
Gå på inderside og yderside af fod Fokus: To skridt på indersiden og to skridt på ydersiden.
Lunge Fokus: Fokus på at få hælen i gulvet og overkroppen oprejst.
Cossack Squat Fokus: Fokus på balance og kontrol. Ikke så dyb.
Squat gang Fokus: Hold overkroppen så oprejst som muligt.
Ét-bens dødløft Fokus: Fokus på at holde ben og ryg i en lige linje.
Kravleøvelse (ud/tilbage) Fokus: Fokus på strakte arme og ben og at bøje nakken og kigge ind mod maven.

Hoppeøvelse (begge ben)

Fokus: To små hop med fokus på landing.

Gorilla Crawl (forlæns)

Fokus: Fokus på at holde en stabil kropsstamme og knæene skal være i 90 grader og så tæt på gulvet som muligt.

Spiderman Crawl

Fokus: Kom så langt ned mod gulvet som muligt og fokus på at få knæet langt frem.

Abe hop

Fokus: Styring af kroppen og fokus på at lave en kontrolleret bevægelse.

Gadedrengeløb

Fokus: Sørg for at trække med knæ og arme.

Sidestep

Fokus: Lidt ned i knæ og sørg for at benene ikke krydses.

Krydsløb

Fokus: Overkroppen holdes i samme position, mens benene krydser ind foran hinanden.

Baglæns Lunge

Fokus: Hold overkroppen så oprejst som muligt.

Krabbegang (forlæns)

Fokus: Fokus på balance og stabilitet i hele kroppen.

Ét-bens hop (side til side)

Fokus: Sørg for at holde knæ og ankler stabile. Hold lethed

Forlæns kolbøtte

Fokus: Hold vægten på armene og bøj hovedet så der kigges mod navlen.

Baglæns rullefald

Fokus: Start på hug, bøj i nakke/ryg og rul baglæns i en hurtig bevægelse.

1, 2, HOP! Squat landing

Fokus: Fokus på at hoppe så højt som muligt og samtidig kontrollere landingen.

7 klasse Program 2

Gå på tæer Fokus: Hold kroppen strakt og kom så langt op på tæerne som muligt.
Gå på hæl Fokus: Fokus på at løfte tæerne fra gulvet og få hofterne med (salsahofter).
Gå på inderside og yderside af fod Fokus: To skridt på indersiden og to skridt på ydersiden.
Lunge (med rotation) Fokus: Hold overkroppen oprejst og roter maven ud mod forreste ben.
Andegang Fokus: Hold overkroppen så oprejst som muligt.
Skorpion Fokus: Gå frem med strakte arme og ben og skub hoften ned mod gulvet og den ene arm op.
Spiderman Crawl (baglæns) Fokus: Kom så langt ned mod gulvet som muligt og spænd op i mave og ryg. Knæet så langt frem som muligt.
Bear Crawl toe touch Fokus: Så strakte ben og arme som muligt. Skyd numsen op mod loftet.
Knæløft (knæ til modsat hånd) Fokus: Løft knæene så højt op som muligt. Oprejst overkrop.
Hælsark Fokus: Løft hælen op mod balden.
Knæløft

Fokus: Knæene løftes skiftevis op mod loftet med fokus på at løfte anklen op mod knæene.

Baglæns Ét-bens hop (side til side)

Fokus: Sørg for at holde knæ og ankler stabile.

Mountain Climbers

Fokus: Hold armene strakte og spænd op i kroppen.

Forlæns Planke

Fokus: Sørg for at spænde op i hele kroppen og undgå rotation.

Rulle sidelæns

Fokus: Forsøg at holde kroppen så strakt som muligt, mens kroppen holdes spændt.

Rygkravl

Fokus: Liggende på ryggen og med benene løftet fra jorden. Kravl sidelæns ved at bruge skuldrene og lænden/numsen.

Trillebør

Fokus: Sørg for at holde kroppen i en lige linje ved at spænde op i hele kroppen på samme tid.

Rullefald fra lav startposition

Fokus: Fokus på at rulle på skulder/nakke.

1, 2, HOP! Squat landing

Fokus: Fokus på at hoppe så højt som muligt og samtidig kontrollere landingen.