

Styrka och balans NIVÅ 3

REDSKAP: käpp

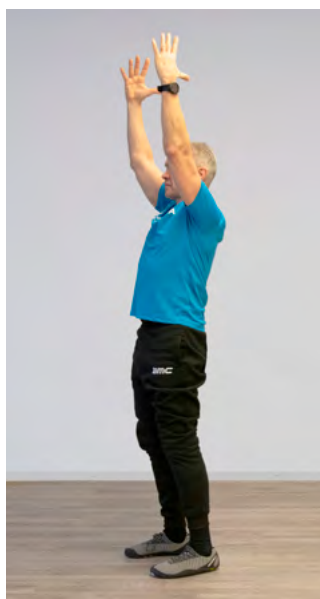
Uppvärmning

Gör varje rörelse så många gånger det känns lämpligt för dig tills du blir varm i kroppen. Före rörelserna kan du marschera på stället i egen takt eller till musik. Gör rörelserna lika många gånger på båda sidorna.



1. Tänj sidan

- Stå i grenställning i höftbredd.
- Sträck ena handen snett uppåt och låt samtidigt den andra handen glida neråt längs benet.
- Tänjningen känns i sidan.



2. Skidåkarrörelse med mjukt sviktande ben

- Stå i grenställning i höftbredd.
- Svinga armarna upp och ner i jämn takt.
- Svikta samtidigt med knäna.



3. Stig och sträck

- Ta ett långt kliv framåt och böj det främre benets knä.
- Sträck motsatt hand mot det främre benets knä eller vrist.
- Ta sats och kliv tillbaka med fötterna bredvid varandra.
- Ju längre du sträcker dig, desto mer krävande blir rörelsen.



4. Bågen

- Ta ett steg bakåt och böj knäna.
- Lyft armarna och sträck dig uppåt. Stöd med mitten av kroppen.
- Tjänningen känns på framsidan av kroppen.
- Du utmanar balansen mer om du lyfter blicken.

Träning 1–3 varv

- Gör varje övning så många gånger det känns lämpligt för dig, lika många gånger på båda sidorna. Muskelstyrkan utvecklas bäst när du upprepar varje övning 10–15 gånger. En gympakäpp effektiviserar övningarna.
- Håll i käppen ungefär i axelbredd.



1. Knäböj och axelpress

- Stå i grenställning i höftbredd och kontrollera att knäna och tårna pekar i samma riktning.
- För käppen till bröstet och huka dig ner.
- Stå upp och pressa samtidigt käppen uppåt.



2. Utfall och vridning

- Stå i grenställning i höftbredd.
- Ta ett kliv framåt och lyft samtidigt käppen horisontellt med armarna raka. Håll ryggen rak.
- Svikta med knäna och vrid överkroppen mot det främre benet.
- Gå tillbaka till utgångspositionen.



3. Vågställning och rodd

- Stå i smal grenställning.
- Böj kroppen framåt och lyft ena benet bakåt upp mot vågställning. Du kan också ha tårna i golvet.
- Gör en roddrörelse med armarna: dra käppen mot magen, för armbågarna bakåt och pressa ihop skulderbladen. Håll ryggen rak.
- Gå långsamt tillbaka till utgångspositionen och upprepa turvis med vardera benet.



4. Lyft benen med höfterna i luften

- Lägg dig på rygg på golvet. Böj benen, fotsulorna mot underlaget.
- Spänn sätet och lyft höfterna från underlaget.
- Lyft turvis benen från underlaget i lugn takt.
- Ställ ner båda fötterna och gå tillbaka till utgångspositionen.
- Rörelsen blir mer krävande om du håller kvar foten uppe en stund.



5. Klappa till fotsulorna stående

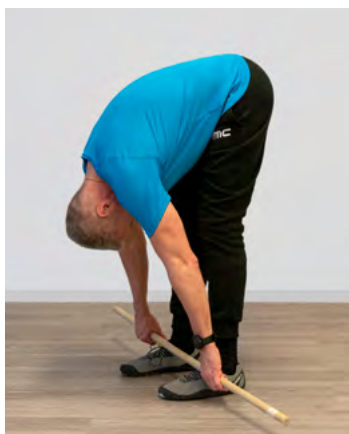
- Böj vänstra benet och lyft det framåt, rör fotsulan med höger hand framför dig. Upprepa på andra sidan.
- Böj sedan vänstra benet bakom ryggen och rör fotsulan med höger hand bakom ryggen. Upprepa på andra sidan.
- Upprepa rytmen 2 beröringar fram, 2 beröringar bak turvis.
- Du kan pröva en snabbare takt. Låt den stödjande foten svikta med rörelsen.

Avslutande övningar



1. Tjänj lårets framsida

- Stå med fötterna bredvid varandra. Du kan använda käppen som stöd.
- Ta tag i vristen på benet du tjänjer och dra hälen mot sätet. Tjänjningen känns i främre delen av låret.
- Håll kroppen rak och benet du tjänjer i samma linje som kroppen.



2. Tjänj bakre delen av låret och ryggen

- Stå i grenställning i höftbredd. Käppen på höfterna.
- Böj dig långsamt ner från höfterna, så djupt din rörlighet tillåter.
- Sträck på ryggen och kom halvvägs tillbaka upp, med käppen på underbenet.
- Gå ner igen och låt nacken och axlarna slappna av. Råta på ryggen kota för kota upp till utgångspositionen.



3. Öppna bröstkorgen

- Stå i grenställning i höftbredd. För käppen bakom ryggen.
- Råta på ryggen och sänk axlarna.
- Du kan flytta käppen lite längre bort från kroppen och rikta blicken snett uppåt.



4. Slappna av i ryggen och axlarna med hjälp av boxning

- Stå i grenställning i höftbredd.
- Böj dig lite snett neråt, knäna är mjuka.
- Gör avspända slag snett neråt.
- Gå tillbaka till utgångspositionen och rulla axlarna bakåt.