

Prepubertalt praktikpass

Skapat av: Cai Bäck

Rörelseglädje 6-9år (Grundläggande motoriska färdigheter) samt **Lära sig träna 10-12år** (Generella idrottsfärdigheter, Atletiska färdigheter)

UPPVÄRMNING 30 min

Syfte: Höja musklernas temperatur, överladda fosfokreatin förrådet och starta upp aeroba processer.

Upplägg: Succesiv stegring av uppvärmningen. Stå ->gå->löp ->Snabbhet->styrka

Se till att få med koordination, rörlighet, snabbhet, styrka & uthållighet

Korta arbetstider på alla moment ca. 10-20sek

Variera, överraska

Jobba med höra, titta, känna

Reagera, fånga upp

Lyfta, dansa

Koordination

Kroppshållning

Stå i olika positioner

Stå på ett ben och blunda

Gångövningar

tå

häl

insida

utsida

bakåt

sidled

utfallssteg

stora steg

små steg

armar framåt

armar bakåt

en arm framåt den andra bakåt

Löpövningar

Olika riktningar

Flygplan

Hoppövningar

Hoppsteg

Indianhopp

Enbenshopp olika riktningar

Akrobatik

Åla, krypa, rulla, kullerbytta

Rörlighet

Benpendlingar

Häcksittande 2 varianter

Snabbhet

Reaktioner

Liggande

Sittande

Olika lekar

Styrka

Breakdance

Krabbgång framåt & bakåt

2 & 2

Lyfta varandra

Bålrotationer rygg mot rygg 2varianter byt hål med medicinboll(fotboll)

”Tuppfäktning”: Stå på ett ben och håll det andra benets fot med båda händerna eller ena handen bakom ryggen, knuffa på kompisens axlarna. Stå gärna i en ring eller på en matta.

Stående armbrytning

Uthållighet

10-20

RÖRLIGHET (Inkluderas med fördel i uppvärmningen)

I detta stadiet handlar det om att upprätthålla den medfödda goda rörligheten.

Dynamisk

Tänjningar

Benpendlingar

Häcksittande 2 varianter

KOORDINATION

I detta stadie är det väldigt viktigt att ha fokus på inläring av nya rörelser(90% av alla rörelser vi någonsin kommer att använda under vår livstid lärs in innan puberteten). Variera rörelseparametrarna(kraft, hastighet, startläge, stoppläge, framåt, bakåt, sidled, ett ben, olika rytm, fel arm & ben i övningar, balans efter kullerbytta, blunda).

Balans (Inkluderas med fördel i uppvärmningen)

Stå på ett ben

Blunda

Akrobatik (Inkluderas med fördel i uppvärmningen)

Åla, krypa, rulla, kullerbytta

Löp

(Frekvens->knälyft->steglängd)

Tripping

Skipping

Löp

Hopp

Hoppsteg

Vrist

Upphopp

Nedhopp

SNABBHET (Inkluderas med fördel i uppvärmningen)

Störst möjlighet att utveckla denna förmåga är i den här åldern.

Tänk på att det är viktigt att vila mellan varje omgång

Aktions, frekvens , reaktions(se, höra, känna, fånga, jaga)

STYRKA

I detta stadie lär vi in nerv-muskel samarbete, lägger en grund för att kunna lära in korrekt teknik, förebygga skador, underlätta motorisk inläring och skelett uppbyggnad.

Allmän: Dynamiska övningar med fokus på teknik 15-20rep

Grund

Cirkelträning

Bergsklättring

Krabbgång 2varianter

Sissy squat Jr

Armböj

Sneda rygglyft

Larven

Kålmask

Skottkärran 2 & 2

Bål

Säteslyft

Excentriska benlyft

Liggande bålrotation 2 & 2

Breakdance

”Tuppfäktnig”: Stå på ett ben och håll det andra benets fot med båda händerna eller ena handen bakom ryggen, knuffa på kompisen med axlarna. Stå gärna i en ring eller på en matta.

Stående armbrytning

Stå i utfallsposition på knä på en linje med en fots mellanrum mellan fötterna och med utsträckta armar.

Kompis står bredvid och trycker dina händer åt sidan. Fokus på att rotera så lite det går.

Prehab

Knästabilitet

Skridskohopp

Enbens sidhopp

Baksida lår

Draken

Finnen

UTHÅLLIGHET

Stor möjlighet att påverka nedanstående färdighet. Syftet är att öka halten av energirika substanser i musklerna.

Anaerob

Hög intensitet, korta intervaller i form av stafetter, lekar, hinderbanor

10-20 i form av olika banor exempelvis T & V