

PROGRAMMIER TIL 8. 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 andet trin i rækkefølgen er der stillet større krav til balance, styrke og koordination.

8 Klasse – Program 1

Gå på tæer med armene over hovedet

Fokus: Hold kroppen og armene helt strakt og kom så langt op på tæerne som muligt.

Gå på hæl (armene over hovedet)

Fokus: Fokus på at løfte tæerne fra gulvet, mens kroppen og armene holdes strakt. Husk salsahofter.

Gå på inderside og yderside af fod med slangeryg frem og tilbage.

Fokus: To skridt på indersiden og to skridt på ydersiden. Brystkassen bevæges frem og tilbage.

Lunge (albue til anklen på samme side)

Fokus: Fokus på at holde hælen i gulvet og hold benet stabilt.

Cossack Squat (dybt)

Fokus: Træd så langt ud som styrke og smidighed tillader. Fokus på at komme så dybt ned som muligt.

Squat gang (dybt)

Fokus: Kom så langt ned i knæ som smidigheden tillader og hold overkroppen oprejst.

Hoppeøvelse (begge ben – armene over hovedet)

Fokus: To små hop med fokus på landing.
Kravløvelse (med armstrækker) Fokus: Fokus på at spænde op i mave og ryg.
Ét-bens dødløft (armløft til 'V') Fokus: Arme, ben og ryg holdes i en lige linje.
Gorilla Crawl (for-/baglæns) Fokus: Fokus på at holde en stabil kropsstamme og knæene skal være så tæt på gulvet som muligt.
Spiderman Crawl (armstrækker) Fokus: Kom så langt ned mod gulvet som muligt og spænd op i mave og ryg.
Abe hop (høj hofte) Fokus: Fokus på styring af kroppen. Skal ligne en dårlig vejrmølle. Reset mellem hver gentagelse.
Gadedrengeløb (stort afsæt) Fokus: Fokus på at hoppe så højt som muligt ved at trække med knæ og arme.
Sidestep (1-2-3-brems) Fokus: Kom ned i knæ og lav 3 hurtige sidestep efterfulgt af en kontrolleret opbremsning.
Krydsløb (høj hofte) Fokus: Overkroppen holdes i samme position, mens benene krydser ind foran hinanden. Knæet løftes ind foran kroppen.
Baglæns Lunge (rotation af overkroppen) Fokus: Overkroppen holdes oprejst, mens maven roteres ind mod det forreste ben.
Krabbegang (baglæns) Fokus: Fokus på balance og stabilitet i hele kroppen.

Ét-bens hop (frem og tilbage)

Fokus: Sørg for at holde knæ og ankler stabile.

Forlæns kolbøtte fra stående med hop

Fokus: Bøj hovedet så der kigges mod navlen. Tilpas farten så du kan komme op at stå og udføre et hop i forlængelse af kolbøtten.

Baglæns rullefald (fra stående)

Fokus: Bøj i nakke/ryg og rul baglæns i en hurtig bevægelse.

1,2, HOP!

Fokus: Fokus på at hoppe så højt som muligt.

8 klasse - Program 2

Gå på tær med armene over hovedet

Fokus: Hold kroppen og armene helt strakt og kom så langt op på tæerne som muligt.

Gå på hæl (armene over hovedet)

Fokus: Fokus på at løfte tæerne fra gulvet, mens kroppen og armene holdes strakt. Husk salsahofte.

Gå på inderside og yderside af fod med slangeryg frem og tilbage.

Fokus: To skridt på indersiden og to skridt på ydersiden. Brystkassen bevæges frem og tilbage.

Andegang med knæerne frem

Fokus: Hold overkroppen så oprejst som muligt. Knæene flyttes lige frem.

Baglæns Lunge (bøjning og twist af overkroppen)

Fokus: Overkroppen bøjes og "twistes" til siden.

Skorpion (med hofterotation)

Fokus: Strakte arme og skub hoften ned mod gulvet og roter hoften ud til hver side.

Squat gang (dybt)

Fokus: Kom så langt ned i knæ som smidigheden tillader og hold overkroppen oprejst.

Spiderman Crawl (baglæns med armstrækker)

Fokus: Kom så langt ned mod gulvet som muligt og spænd op i mave og ryg. Knæet så langt frem som muligt.

Baglæns Bear Crawl toe touch

Fokus: Så strakte ben og arme som muligt. Skyd numsen op mod loftet.

Benspark til modsat hånd

Fokus: Spark så højt med benet som smidigheden tillader. Oprejst overkrop.

Baglæns Ét-bens hop (side til side)

Fokus: Sørg for at holde knæ og ankler stabile.

Mountain Climbers

Fokus: Fokus på at holde overkroppen det samme sted hele tiden ved at spænde op i mave og ryg.

Baglæns 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 (ét ben)

Fokus: Sørg for at holde kroppen i en lige linje uden at rotere i overkroppen. Fokus på at spænde op i hele kroppen.

Rullefald fra stående

Fokus: Fokus på at rulle på skulder/nakke.

Sidelæns armstrækker

Fokus: Overkroppen holdes i en lige linje, mens hænder og fødder bevæger sig til siden.

1,2, HOP!

Fokus: Fokus på at hoppe så højt som muligt.