

Oppvarmingsaktiviteter, basistrening og skadeforebyggende trening

Utleira IL 14. november 2007

Kurslærer: Maj Elin Svendahl, Sør-Trøndelag Idrettskrets

Noen internett-tips:

www.idrett.no – se Barn og ungdom, Idrettsbutikken, de enkelte særforbund. Mye interessant stoff om barn og aktivitet, eks gym og turn, ski, volleyball, orientering.

Olympiatoppen – massevis av øvelser for basistrening og tips om kosthold

www.frisbee.no – masse ideer til bruk av frisbee

Leiker og stafetter

Bruk av papirark - A4

Føre arket

a) Før arket mot håndflata mens en beveger seg fritt rundt i rommet

(kan bruke musikk til – eks **Pan Pipe Moods** eller annen rolig "svevende" musikk)

b) Samme som ovenfor, men slå bort andres ark, samtidig med at en kontroll på sitt eget

Nappe hale:

Brett arket så det blir "langt og tynt".

a) Putt arket ned i bukselinninga og stjel andre sine ark mens en løper omkring

b) Som a) Men putt arket ned i sokken på yttersida av leggen. Deltakerne beveger seg **på gulvet** ved hjelp av hender og føtter – med magen OPP (styrke for armstrekkerer med mer).

Stjeler andres ark som ovenfor. (NB – gjøres ikke i oppreist stilling – fare for skader)

Den som har flest ark når leken stoppes er vinner.

Papirstafett:

1 ark pr. lag (eller pr. deltaker) — løper fram og tilbake over salen med arket:

I hånda, fører det med håndflata, på brystet, i panna, to sammen rygg mot rygg, kne mot kne eller hoft mot hoft etc.

Bruk av ballonger

Fint å bruke til de som ikke er så raske i bevegelsene, f.eks. de aller yngste eller utøvere med funksjonshemming, gjerne også til å innøve korrekt utførelse av slagteknikk i **volleyball** (progresjon: badeball). Eller bare som en variasjon i treninga.

Ballonger – alle mot alle

Hvem kommer først over til motsatt side av salen ved å holde ballongen i luften:

a) med hendene b) med hodet c) med beina osv.

Ballonger - lag-konkurranse på tvers av sal:

Småspill: 2 mot 2 og 1 ballong/Mål: Hver sin vegg (kortsida)

Slå ballongen i retning egen vegg, – scoring når ballen treffer vegg. Motlaget skal hindre laget i å score på veggen, og gå i angrep selv. Ballen slås med hendene, evt. med stang av sammenrullet avispapir eller lignende. Kan spilles på større bane med flere personer på hvert lag.

Bruk av kortstokk

Kortstokken - intervalltrening:

Utstyr: 1 kortstokk (kan byttes ut med fargede lapper – så mange farger som man har lag)

Organisering: 4 lag i hvert sitt hjørne – stafettprinsipp

Oppgave: Hvert lag får "sin" sort, ruter, kløver, hjerter eller spar. Laget skal samle flest mulig kort av "sin" sort:

Kortene legges midt i salen med baksida opp. Førstemann fra hvert lag løper inn til midten, tar opp et kort og ser på det. Hvis det er "riktig sort" løper han tilbake med det, og legger det på golvet, hvis feil, legges kortet ned igjen med baksida opp. Veksler ved "håndklapp" på nestemann som skal ut. Leiken er ferdig når et av lagene har samlet alle kortene av sin sort.

Tilpassing: Hvis mange deltakere kan en bruke 8 lag og to kortstokker med hver sin farge.

Kortstokk kan evt. byttes ut med andre selvlagede kort (med ulike motiv), en kan bruke Lottospill, hvor hvert lag har hver sin plate og alle kortene ligger opp ned (da må en også prøve å huske hvilke bilder man har på sin plate... evt. legge tilbake igjen hvis det er feil

"Skiskyter-stafett" – inne eller ute

Utholdenhetstrening og øye/hånd-koordinasjon

3-4 deltakere pr. lag, som skal løpe gjennom ei løye som markeres med kjebler eller lignende. To eller tre standplasser underveis, hvor det skal **skytes på blink** med små baller (av avisepapir, innebandyballer, kongler eller lignende) Blink kan være en **liggende kjeble, søppelbøtte, ark limt på veggen som skal treffes, tom kopipapireske, en trestamme..** Man kan ha både **stående, sittende og liggende skyting** og for eksempel 3 "skudd" pr standplass. Strafferunde markeres tydelig med kjebler eller lignende. **Antall bom gir antall strafferunder.** Etter skyting må skytteren sørge for å legge ballene klar på anvist sted til den som kommer etter. Etter endt runde, veksler man og holder på til alle er ferdig.

Fruktsalat

Reaksjon og hurtighet

Beskrivelse:

Deltakerne sitter på stoler i en ring. En av deltakerne plasseres i midten av sirkelen uten stol. Alle deltakerne, også personen i midten deles inn i grupper etter ulike fruktsorter, **f.eks epler, pærer, appelsiner, bananer, meloner...**

Den som står i midten uten stol, skal forsøke å skaffe seg en plass på en stol, og det gjøres ved at han/hun roper navnet på et fruktslag. Deltakerne som tilhører denne fruktsorten, skal da **bytte plass**, mens den i midten prøver å ta en ledig stol. Lykkes dette, havner en ny person i midten. Den i midten kan også rope flere fruktslag samtidig, eventuelt rope **fruktsalat**. Da skal alle deltakerne ut på gulvet og bytte plass.

Stiv heks-varianter

Hvis du blir tatt:

- legg deg på gulvet med magen ned. Blir FRI når en annen legger seg i kryss over deg
- FRI ved at noen gir deg en klem
- FRI ved at du gjør samme bevegelse som den som skal FRI deg

BASIS- OG SKADEFØREBYGGENDE ØVELSER

Styrkeøvelser med ballonger

- a) For stabilitet rundt ankel- og kneledd – stå på en fot og slå ballongen opp i luften uten at den faller i golvet. Bytt fot.
- b) Hold ballongen i luften ved hjelp av ulike kroppsdelene, stående, sittende, liggende. Gjerne med rolig musikk til. Kan gi styrketrening for mage, hofteløddsbøyer, ryggmuskler.

Hoppetau

Tauhopping og hopping generelt er viktig for å utvikle beinmassen hos barn og unge!! Støtene mot underlaget utvikler beinsubstansen fram til ca. 20-årsalder og forebygger beinskjørhet. Hopp mer! Bruk både vanlig tau og langtau.

- Hopp tau framover/bakover
- Legg tauet dobbelt og hopp/løp over tauet framover
- Hopp på en fot/begge/i kryss – lag serier til musikk
- Legg tauet dobbelt og sving det under deg med en hånd mens du hopper framover, evt. hopper framover på en benk
- Som forrige, men stå på samme sted mens du hopper
- Hopp parvis i ett tau, på forskjellige måter
- Hopp i langtau – parvis, enkeltvis, hopp inn på 2, 3 osv.
- Hopp i lang tau og ta i mot ballen fra en som står utenfor tauet og kaster/kast tilbake, mens du fortsetter å hoppe

Dansebingo/styrkebingo – se egne ark

FRISBEE som lagspill – Frisbee Ultimate

Frisbee er en idrett som er lite kjent i Norge, og det konkurreres i mange disipliner. Se mer på www.frisbee.no. Frisbee er godt egnet som aktivitet både ute og inne, og frisbee som lagspill, "frisbee ultimate" gir stor aktivitet og utholdenhetstrening.

Beskrivelse:

- To lag – for eksempel 5-6 spillere pr. lag, men avpasses etter hvor stor plass man har
- Hvert lag har sitt målområde, f.eks en matte, som er deres målområde. Mattene legges på hver sin kortsiden av banen.

Reglene er bl.a:

- Man scorer poeng ved å ta i mot frisbeen i det andre lagets målområde.
- Frisbeen må ikke falle i gulvet. Hvis det skjer, overtar det andre laget frisbeen (hvis nybegynnere tar man bare opp frisbeen og spiller videre)
- Man kan ta maks tre skritt før man sender frisbeen videre. Frisbeen kastes mellom deltakerne
- Ingen kroppskontakt.

DANSE-/STYRKE-BINGO – 15 POSTER – to sammen

Kreativ dans organisert som Bingo med 15 poster under kjebler eller på gulvet, snudd opp/ ned midt i salen. Hvert par har en bingokupong. Parene starter ved hver sin kjeble. Når musikken starter tar man opp kortet, krysser av riktig tall på egen kupong, legger kortet tilbake og utfører dansen på kortet. Når musikken stanser, går man til en ny kjeble, og det hele gjentas. BINGO får man når alle tallene på en av de vannrette linjene er kryssset av. Kan fortsette med dobbel-, evt. trippelbingo også.

Velg diverse musikk, spill ca. 1 min i gangen, eller hva man synes passer.

1 Hopp tau	2 Situps	3 Fri dans - SVEVE
4 DANS SOM EN ROBOT	5 Kast medisinball til hverandre	6 Løp 8-tall rundt kjebler
7 Fri dans – tema GLEDE	8 DANS SOM EN ELEFANT	9 SAKTE FILM – Laaangsomme bevegelser
10 EKKODANS – A danser noen få trinn – B gjentar som et ekko	11 SPEILDANS – A danser, B følger bevegelsene som et speilbilde	12 FORT-FILM – Raske bevegelser, som når du spoler en film
13 Spensthopp	14 SIAMESISKE TVILLINGER – eks. panne mot panne, rygg mot rygg osv.	15 DANS SOM EN BALLETT-DANSER

DANSE/STYRKE-BINGO-KUPONGER

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

Skadeforebyggende trening: "Achilles-øvelser"

Knær: Bøy i knær og hofter. Kne over tå!!

Hjelpemidler: Balansematte, -brett, snudd benk, medisinball (stå oppå)

Stem-øvelse:

Høyre - venstre – stem/Venstre - høyre – stem osv.

Som oppvarming, finteøvelse, kne over tå, god balanse

Tobeinslanding

Høyre fot: hink-hink – land på begge i god balanse, bøyde knær/hofter

Venstre fot: hink – hink – land på begge osv.

Knebøy: Begge bein, ett og ett bein på ujevnt underlag eller bare på gulvet. Lukk evt. øynene, evt. med stuss av ball samtidig

Kamp: To og to på brett eller gulv, en og en fot – Dytt hverandre ut av stilling

Ballmottak: To og to kaster ball i forskjellig høyde. Stå på utfordrende underlag, evt. på en og en fot. Pass på knær og at ikke hofter sklir ut.

Hopp med vending:

Hopp fram og tilbake med samlede bein og land i god balanse, kne over tå. Partner dytter borti for å øke utfordringen. Hopp med 180 gr. vending og samme tilbake, partner dytter borti.

Stusse ball med knebøy – på en fot eller oppå balanseredskep

Ankel: Mest mulig strake knær, kjenn at du jobber rundt ankelen
På matte, brett, matte og brett, snudd benk, m/lukkede øyne

Tåhev: På begge bein eller ett og ett – 10 g

Balanse på begge bein eller ett og ett, evt. med lukkede øyne

Ballstuss – begge bein eller ett og ett på balanseredskep

Triksing med ball – spark ballen opp i hendene og gjenta

Nikk med ball – på en fot eller oppå balanseredskep

Hamstrings

Godt oppvarmet – stå på mykt underlag på knær, partner holder fast leggene. Bøy framover med strak kropp, rompa skal ikke UT, jobb med baksida lår. Sett hende i bakken når det blir for tungt og skyv opp igjen. Forebygger lyskeproblemer

Temakveld basistrening Uteira IL 14. oktober 2007

Basisøkt med koordinasjon/løpsteknikk/spenst/styrke/bevegelighet.

OP'S Teammøtving



Ole-Petter Henriksen
Mobil: 93006328

Aktivitetstbank fra temakveldene som kan brukes i laget:

Huske regler for hurtighet/løpsteknikk:

- A. Det viktigste er å løpe avspent (derfor mye submaks løpning)
- B. Opp på tærne bruk ankene.
- C. Kneløft
- D. Armene pendler avspent der bøynen i albuen holdes også bak, lave avspente skuldre, lås av i håndleddene.

Oppvarmingsøvelser som gjelder alle treningene (evt annen oppvarming i tillegg):

- I. Kappgang
- II. Tågang (jogg med hurtige små steg opp og ned på tærne og små hoppsteg der det strekkes helt ut i ankelen)
- III. Sideløp og sideløp med opptrekk av bakerste fot foran og bak.
- IV. Gang med opptrekk av kne til det berører brystkassa og gang der løpsbevegelsen imiteres (rolige kontrollerte bevegelser)
- V. Løp bakover.
- VI. Spretende gange der knærne trekkes ut og fram som om vi går over hekker.
- VII. Hurtige halvhøye kneløft.
- VIII. Høye kneløft en og en fot med kneopptrekk der leggen pendles fram og settes hurtig ned.

Uttøyning/bevegelighet gjelder som avslutning av alle treningene:

Hold 20-30 sekunder på hver øvelse.

Muskelgrupper som skal tøyes:

- Leggene - press tå opp mot leggen med strak fot, fortsatt med å bøye kneet (tar da lenger ned mot akilles)
- Innsiden av lårene – stå på alle fire press knærne ut og rompa bakover.
- Utsiden av lårene/rompa – sitt på rompa, kryss føttene foran og press låret inn mot brystkassa.
- Baksiden av lårene/rompa øverst + korsrygg- ligg på rygg en fot løftes opp og presses bøyd ned mot brystkassa, den andre foten strak
- Baksiden av lårene – strak for foran, kneet ned på det andre beinet, press magen ned mot kneet.
- Framsiden av lårene – bøyd kne foran, kneet ned på det andre beinet, press bakre fot opp mot rompa samtidig som hofta skyves forover.
- Bryst og skuldre- sitt på rompa armene bak press rompa forover og skuldra ned – hold.



Temakveld basistrening Ulteira IL 14. oktober 2007

Basisøkt med koordinasjon/løpsteknikk/spenst/styrke/bevegelighet.

Tidsplan 14. oktober 2007:

Tid (ca tider)	Treningsdel	Gjennomføring
2000-2010	Basisdrilløvelser	<p>Vekt på balanse og rytme.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bakspark, oppspark og høye kneløft i en serie. / Høye kneløft med stopp hver 3. løft. / Løp bakover. ➤ Gang over hekker. ➤ Hekkedrill ved siden av hekker (en og en fot over hekken på siden samtidig som utøver beveger seg sideveis) ➤ Hekkeløp med et og 2 skritts rytme. ➤ Parøvelse: høyekneløft der partner går bakover og holder hendene i hoftehøyde. Kne skal berøre hendene. Variasjon: hendene heves gradvis opp til maksimalt løft. ➤ Parøvelse: paret har en tauløkke mellom seg høye kneløft i paret. Variasjon: hekkebevegelse og overgang til løp
2010-2015	Spentøvelser	<p>Vekt på eksplosiv strekk av bein og hoft</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hopp med samlede bein over hekker/tau evt også trappehopp økende avstand og høyde. ➤ Flerstegshopp (lange spretende steg der hofta strekkes og holdes strukket i lufta). ➤ 2 hink hvert bein—et steg – to hink det andre beinet
2015-2025	Løpskoordinasjon	<p>Vekt på rytme, avspenning og "gode bevegelser"</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parøvelse: paret fortsetter med tauløkke mellom seg: Stigningsløp begynner rolig og øker fart men ikke hurtigere enn at kontroll opprettholdes. ➤ Kjegleløping: økende avstand i mellom, overgang til flytløp. ➤ Kjegleløping: økende avstand, kortere avstand og så lengre avstand igjen. ➤ Kjegleløping: økende avstand i mellom, retningsforandring og over i flytløp ➤ Parøvelse: flytløping i rygg på hverandre
2025-2045	Parøvelser	<p>Trener styrke, samspill og koordinasjon</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bokseløping: den ene holder hendene foran brystet, den andre bokseløper. Innlagte oppgaver under veis (berøre kroppsdel). ➤ Framslipp, den ene står på knærne, den andre sitter på føttene/leggene, slipp fram, skyv fra og trekk opp. ➤ Mage/rygg par slynge, liggende på mage eller rygg, kroppen løftes og holdes strak, det ene benet fritt og ut til siden hold ca 5 sek. ➤ Roterende armgang: en holder beina og roterer kroppen til den andre rundt lengdeaksen, den andre har strak kropp og holder seg oppe med strake armer. ➤ Parrulle: paret holder i ankene til hverandre og stuper kråke uten å slippe hverandre. ➤ Siderulle: ligg motsatt vei mot hverandre, hold i hverandres ankler, den ene oppe i lufta, rull sammen rundt lengdeaksen, avlutt oppe med strake armer for hver rulle.
2050-2100	Basisstafetter	<p>Elementer av styrke/spenst/koordinasjon</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ligg etter hverandre gå på alle 4 over de andre. ➤ Armgang under bru. Stå ved siden av hverandre med føtter og hender i bakken. Hoft opp, en og en går under med kun å bruke hender og føtter. ➤ Bæring: 5 og 5 sammen. 4 bærer nr 5 som har i oppgave å ligge stiv, vekselvis mage ned og opp. Alle skal ha blitt bært. ➤ Tjukkas stafett, rulle tjukkas og kaste seg oppå, bære tjukkas, ligge under tjukkas og løfte med beina.

Utøying/
avspenning

Se side 1