

# Cirkelpass

**Detta cirkelpass kommer du få prova på under den fysiska kursen. Det innehåller de vanligaste rörelserna inom gruppträning, olika träningskvaliteter, rörelseplan med mera, alltså ett pass skapat utifrån helheten.**

Använd gärna detta pass som utgångspunkt när du som instruktör skapar dina egna gruppträningspass och tänk på att justera utifrån gruppen och deltagarna. Nu börjar det roliga jobbet med att skapa dina egna pass! Använd dig av lokalen, musik, deltagarna, ditt instruktörskap och hitta din kreativitet.

## Station 1: Knäböj med upphopp

*Grundövning:* knäböj.

*Fysiska grundegenskaper:* dynamisk styrka, koordination, rörlighet, explosivitet.

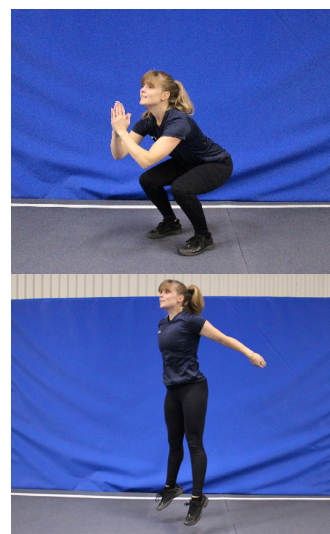
*Rörelseplan:* sagitalplan.

*Över vilka leder sker rörelsen:* fotled, knäled och höftled.

*Större muskelgrupper som aktiveras:* sätet (höftsträckare), knästräckare, hamstrings, höftböjare och bål.

*Förenkla:* minska rörelseomfånget, upp på tå istället för hopp.

*Utveckla:* öka rörelseomfånget, lägg på yttre belastning, till exempel en vikt eller motstånd från ett gummiband.



## Station 2: Hängande rodd mot räck/bom eller rodddrag med gummiband

*Grundövning:* drag.

*Fysiska grundegenskaper:* dynamisk styrka och koordination.

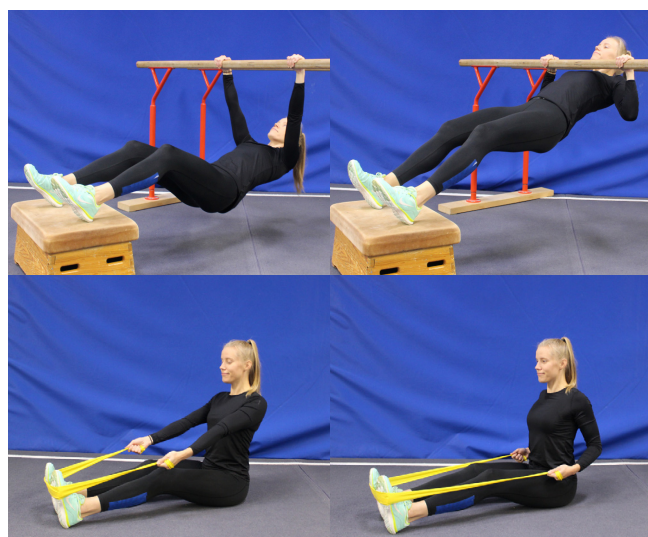
*Rörelseplan:* sagitalplan.

*Över vilka leder sker rörelsen:* armbågsled och axelled.

*Större muskelgrupper som aktiveras:* rygg, axlar, framsida och baksida armar.

*Förenkla:* prova att göra rodddraget med ett lättare gummiband.

*Utveckla:* sätt upp fötterna på en höjd i den hängande rodden.



### Station 3: Bondgång

Grundövning: bära och gå.

Fysiska grundegenskaper: styrka statiskt och koordination.

Rörelseplan: sagitalplan.

Över vilka leder sker rörelsen: fotled, knäled och höftled.

Större muskelgrupper som aktiveras: bål, sätesmuskler och kappmuskel.

Förenkla: lättare yttre belastning, centrera belastningen.

Utveckla: tyngre yttre belastning, vikt i endast en hand.



### Station 4: Press från magliggande (med varierad hand och fotisättning)

Grundövning: press.

Fysiska grundegenskaper: dynamisk styrka, koordination, rörlighet, eventuellt explosivitet.

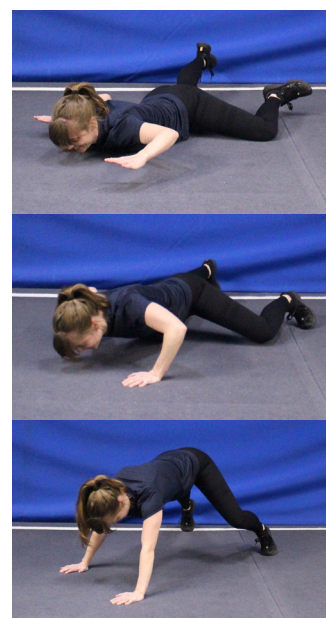
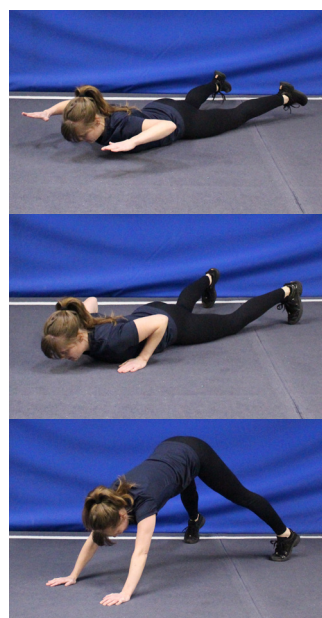
Rörelseplan: sagitalplan, frontalplan.

Över vilka leder sker rörelsen: handled, armbågsled och axelled. Till viss del fot-, knä- och höftled.

Större muskelgrupper som aktiveras: bröst, främre axel, rygg, bål, (rectus abdominis) armsträckare (triceps).

Förenkla: stå på knä minska rörelseomfånget.

Utveckla: öka rörelseomfånget, stå på fötterna. Lägg på yttre belastning.



### Station 5: Utfall i olika riktningar

Grundövning: utfall.

Fysiska grundegenskaper: dynamisk styrka, rörlighet och koordination.

Rörelseplan: sagitalplan, frontalplan och horisontalplan.

Över vilka leder sker rörelsen: fotled, knäled och höftled, till viss del ryggraden.

Större muskelgrupper som aktiveras: säte (höftsträckare, knästräckare, hamstrings)



### Station 6: Stående rotationskast mot vägg

*Grundövning:* rotation och bål.

*Fysiska grundegenskaper:* dynamisk styrka, koordination och explosivitet.

*Rörelseplan:* horisontalplan.

*Över vilka leder sker rörelsen:* ryggrad och axelled.

*Större muskelgrupper aktiveras:* säte, bål och axlar.

*Förenkla:* minska rörelseomfånget, stå på knä.

*Utveckla:* öka rörelseomfånget, lägg på yttre belastning.



### Station 7: Draken

*Grundövning:* höftfällning.

*Fysiska grundegenskaper:* koordination, rörlighet och dynamisk styrka.

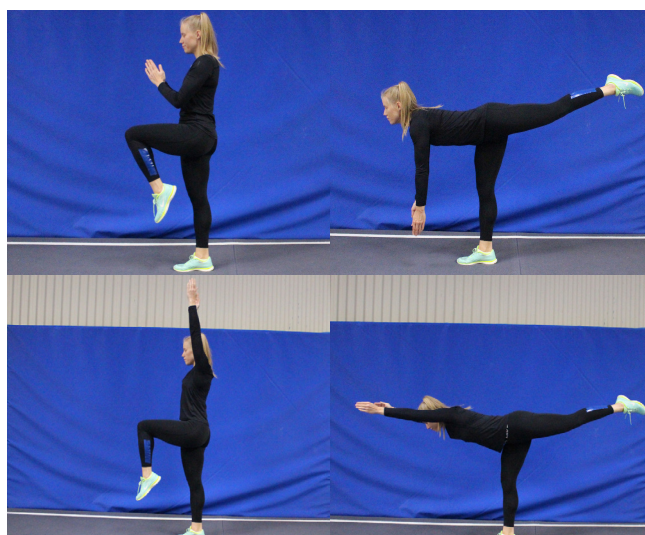
*Rörelseplan:* sagitalplan.

*Över vilka leder sker rörelsen:* höftled.

*Större muskelgrupper som aktiveras:* säte, baksida lår och core.

*Förenkla:* minska rörelseomfånget.

*Utveckla:* öka rörelseomfånget, lägg på yttre belastning.



### Station 8: Tabletop – sidplanka – omvänd tabletop – sidplanka = 360 grader

*Grundövning:* bål och stödja.

*Fysiska grundegenskaper:* koordination, dynamisk och statisk styrka.

*Rörelseplan:* sagitalplan och frontalplan.

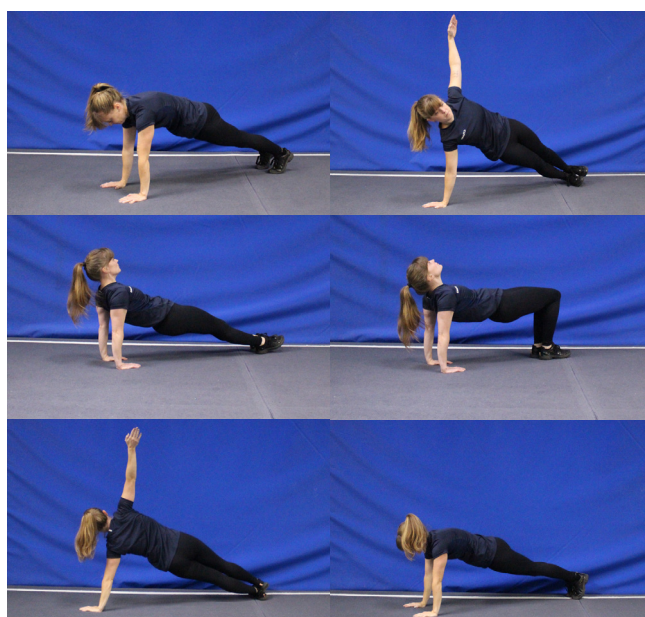
*Över vilka leder sker rörelsen:* handled, axelled.

Även höft-, knä- och fotled.

*Större muskelgrupper som aktiveras:* core, axlar, säte, höftböj.

*Förenkla:* minska rörelseomfånget.

*Utveckla:* öka rörelseomfånget, lägg på yttre belastning.



### Station 9: Tempoväxlingar gå och rusa

Grundövning: gå och springa.

Fysiska grundegenskaper: uthållighet och explosivitet.

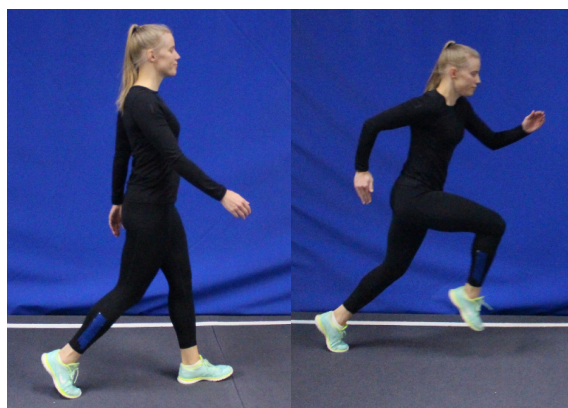
Rörelseplan: sagitalplan.

Över vilka leder sker rörelsen: fot-, knä- och höftled.

Större muskelgrupper som aktiveras: vader, framsida och baksida lår, säte, höftböjare samt core.

Förenkla: små tempoväxlingar, blanda gång och att jogga.

Utveckla: öka farten och rusa med motstånd, antingen i lutning uppför en backe eller i utmanande terräng, alternativt med ett fastsatt gummiband runt höften.



### Station 10: Skalbaggan

Grundövning: bål.

Fysiska grundegenskaper: statisk och dynamisk styrka, koordination och rörlighet.

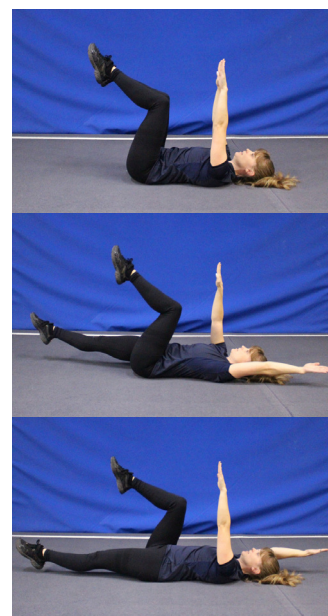
Rörelseplan: sagitalplan.

Över vilka leder sker rörelsen: ryggrad, höftled och bröstmuskeln.

Större muskelgrupper som aktiveras: core, höftböjare och axlar.

Förenkla: minska rörelseomfånget.

Utveckla: öka rörelseomfånget, lägg på yttre belastning, till exempel en viktplatta i händerna eller ett gummiband under fötterna.



### Tänk på

- Passet bör innehålla en uppvärmningsdel, en huvuddel och någon form av nedvarvning.
- Visa gärna övningarna innan uppvärmningen, hur de bör utföras med god teknik.
- Använd gärna flera av de övningar som ingår i huvuddelen under uppvärmningen.
- Hjälper det deltagarna att ha en illustration vid varje station?
- Planera olika belastningsnivåer för stationerna, ge förslag på förenkling och utveckling.
- Ha ett syfte med varje träningspass – förmedla detta och återkom till syftet under passet, för att hjälpa deltagaren att hålla fokus.
- Gå på andras pass för att få inspiration.
- Våga ständigt utmana och utveckla dig själv och ditt eget ledarskap.