

# Fysisk preparation

## Styrka

Här följer förslag på styrkeövningar för fysisk preparation. De första elva finns även på film i deltagarmaterialet. Tänk på att hålla en god teknik och öka belastning och antal repetitioner utifrån gymnastens förutsättningar.

### Stjärnan

Gymnasten står på ett ben, böjer benet och sträcker det andra benet så långt framåt som möjligt och nuddar tårna i golvet. Gymnasten fortsätter sedan och gör likadant snett framåt åt sidan, rakt ut åt sidan, snett bakåt åt sidan, rakt bakåt och snett bakåt åt andra sidan. Håll koll på knät på benet gymnasten står på så att det inte faller inåt eller utåt.

### Diagonallyft

Gymnasten står på alla fyra på händer och knän., lyfter ena armen framåt och motsatt ben bakåt. Bålen ska vara spänd och kontrollerad och höften parallell mot golvet.

### Jorden runt

Gymnasten ligger på mage med armarna vid öronen, blicken i golvet och håller en liten vikt i händerna. Sedan för gymnasten armarna ned till ländryggen med vikten i ena handen, tar emot den med andra handen och för tillbaka armarna till öronen. Armarna ska vara raka.

### Vindrutetorkare

Gymnasten hänger i en ribbstol med ryggen mot ribbstolen och lyfter benen så att hen "målar" en stor cirkel i luften med fötterna.

### Adduktion med motstånd

Sätt fast ett gummiband nära golvet i exempelvis en ribbstol. Gymnasten står med sidan mot ribbstolen och foten närmast ribbstolen i gummibandet. Gymnasten drar sedan foten in mot ståbenet med spänd kropp. Anpassa avståndet till ribbstolen utifrån gummibandets motstånd och gymnastens förutsättningar.

### Armhävningar över BOSU

Gymnasten står i armhävningssposition med ena handen på BOSU. Gymnasten utför en armhävning, byter sedan hand på BOSU och utför en till armhävning.

### Magtwist

Gymnasten ligger på rygg med en vinkel på ungefär 90o i höft och knän, ländryggen ska vara i golvet. Gymnasten förflyttar sig sedan i sidled genom att "gunga" mellan brösttrygg och höft. Armarna och benen ska vara i luften hela tiden.

### Grupperande enbenshopp

Gymnasten står på ett ben, gör ett enbenshopp och drar upp samma knä till en gruppering.

### **Bensänkningar**

Gymnasten ligger på rygg med fötterna mot taket och benen raka. Sedan sänker gymnasten benen kontrollerat nästan hela vägen ned till golvet och tillbaka upp igen. Ländryggen ska pressas mot golvet.

### **Kast med medicinboll bakåt över huvudet**

Gymnasten står med en medicinboll i händerna och kastar den kraftfullt bakåt över huvudet.

### **Kast med medicinboll framåt över huvudet**

Gymnasten står med en medicinboll i händerna och kastar den kraftfullt framåt över huvudet. Den här övningen kan utföras två och två.

### **Handstående armhävning**

Gymnasten står på händer och utför en armhävning. För att underlätta balansen kan gymnasten utföra övningen mot en vägg eller med pass av en tränare eller en kompis.

### **Hoppa hopprep**

Testa olika varianter, exempelvis dubbelhopp.

### **Sidoplanka med kompis**

Gymnasten står i sidoplanka och en kompis tar tag i och lyfter det övre benet. Gymnasten behöver själv lyfta upp benet närmast golvet till det andra benet.

### **Båtgung**

Gymnasten ligger på rygg, på mage eller på sidan, rundar kroppen och gungar som en båt.

### **Boxhopp**

Gymnasten står framför en höjd, exempelvis en plint eller en kloss, och hoppar jämfota upp på höjden. Anpassa höjden för att utmana gymnasten lagom mycket.

### **Balansträning på ett ben**

Gymnasten står på ett ben och tränar balans, exempelvis på en balansplatta, i en tjockmatta, med stängda ögon eller samtidigt som hen kastar boll med en kompis.

### **Nedhopp från höjd-frivolt**

Gymnasten står på en höjd, hoppar ned på exempelvis ett tumblinggolvet eller luftgolvet och utför direkt en frivolt.

### **Plyometriska hoppbanor**

Bygg en hoppbana på cirka 10-15 meter bestående av olika klossar, plintar eller häckar att hoppa upp på och över. Avsluta med flera klossar eller liknande som bildar en trappa till en något högre höjd. Gymnasten gör spänsthopp genom banan med så kort kontakttid i underlaget som möjligt. Gymnasten avslutar med ett hopp ner från den högre höjden och övar på att ta landningen med böjda ben för att utmana den excentriska styrkan i benen.

### **Situps**

### **Rygglyft**

### **Replättring**

### **Bakåtkullerbytta till handstående**

**Spannung**

**Plankan**

**Utfallssteg**

**Knäböj på pilatesboll**

**Korbett**

**Benlyft i ribbstol**

**Benlyft i räck**

**Grupperade fällknivar**

**Pikerade fällknivar**

**Stämhopp**

**Spänsthopp**

# Fysisk preparation

## Rörlighet

Här följer tips på vad som är bra att ha med i rörlighetsträningen. Tänk på att hålla en god teknik och öka belastning och mängd utifrån gymnastens förutsättningar. Du har grundligt gått igenom rörlighet i distanskursen *Styrka, rörlighet och fysiologi*. Titta gärna tillbaka på den kursen om du behöver fräscha upp minnet.

### Fotledsrörlighet

#### Stretcha vaden mot vägg

#### Aktiv rörlighet av axlar i ribbstol

#### Passiv stretch av axlar mot vägg

#### Rörlighet för brösttrygg

#### Stretcha höjtböjare

#### Stretcha baksida lår