



Kul teknik med styrka och kondition

Svenska Friidrottsförbundet



Information om passet

- Det här passet innehåller teknikgrenen kula.
- Dela gärna upp gruppen så det blir lättare att visa och gå igenom grunderna med hur man håller i kulan och de olika stöt teknikerna.
- Utrustning:
kulor 2-3st 2-4kg (vid inomhus så behövs gummikulor)
mattor
småvikter 2-5kg(hantlar eller vikter)
- Passet tar ca 75-90min.





Uppvärmning och rörlighet ca 15min. Sidan 1.



Jogga ca 5 min.



Lägg till armsnurrar framåt och bakåt.
Gör hoppsa med dubbla armar framåt
och bakåt.



Gå framåt och töj vader och baklår



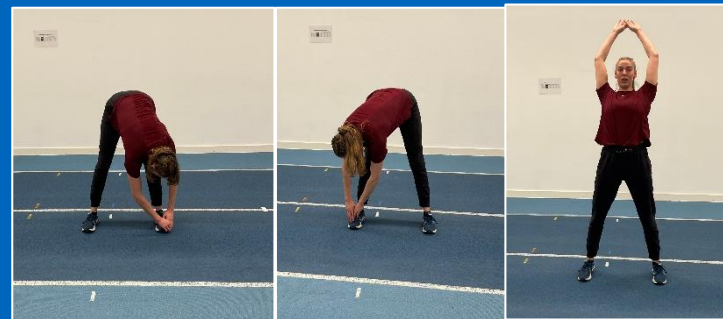
Gå framåt och töj ljumske och framlår.



Töj insida lår från sida till sida.



Bålrotationer från sida till sida.



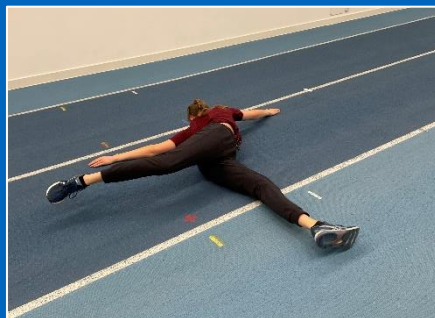
Töj från sida till och mellan, fram och sträck upp.



Uppvärmning med rörlighet ca 15min. Sidan 2.



Ryggliggande korset . Pendla från sida till sida.



Magliggande korset.
Pendla från sida till sida.



Töj baklår och vader genom att böja och sträcka upp. Försök att hålla kvar händerna i marken.



Aktiv töjning av vadera. Tryck hälen upp och ner. Byt ben.



Pendla framåt och bakåt.



Pendla från sida till sida.



Töj framlår genom att pendla fram och bakåt när du håller i foten.



Löpskolningsövningar

Gör löpskolningen 2 x 20 m på varje övning



Vristjogg / Tripping



Aktiv vriststuds.



Höga knälyft / skipping



Hälkick



Dubbelstuds. Studsa jämfota och dra sedan upp ett knä mellan varje studs.



Rakbenslöpning.



Styrka och kondition

Gör varje övning 2-4 serier x 30" vila 15"



Armcirklar, stora och små, framåt och bakåt.



Magstyrka. För benen ut och tillbaka.



Utfallsteg åt sidan
3/ ben, med eller utan vikt.



Utfallssteg framåt.
3 / ben, med eller utan vikt



Smala armhävningar, med eller utan knästödd.



Ryggstyrka.
Pendla med armarna och benen.



Skidhopp.
Grunda eller djupa



Benböj.
Upp och ner, eller



... med upphopp och vikt



Kulteknik



Håll kulan ute i fingerspetsarna.



Håll kulan intill halsen, armbåge ut och tumme ner.



Stående stöt.
Hämta kraften från benen, genom höften
och sist armen.



Stöt med glidsteg.
Ta fart med pendelbene



Armrotationer Gör stora/ små cirklar framåt och bakåt.





Magstyrka För benen framåt och tillbaka.





Utfallsteg åt sidan.
Gör 3 / ben med eller utan vikt.





Utfallsteg framåt.
Gör 3/ ben med eller utan vikt.





Smala armhävning. Med eller utan knästödd.





Ryggstyrka.
Pendla med armarna och benen upp och ner.





Skidhopp.
Gör grunda eller gå djupare ner för mer styrka





Benböj.
Gör vanliga benböj med eller utan vikt.
För mer explosivitet gör ett upphopp.

