



Släggteknik med styrka och kondition

Svenska Friidrottsförbundet



Information om passet

- Det här passet innehåller teknikgrenen slägga och trappövningar.
Bör utföras där det finns plats att kasta. Om möjligt kasta lättare medicinbollar eller barnsläggor mot nät eller liknande.
- Passet tar ca 75-90 min.
- Passet är lämplig att dela upp i två grupper.
- Utrustning: trappa, bänk, ev. mattor, slägga, barnslägga, medicinbollar plus plastpåsar.
- Tänk på säkerheten om ni använder riktiga släggor.





Uppvärmning ca 15 min. Sidan 1.



Uppvärmning gå eller jogga ca 5min.



Lägg till armrotationer framåt och bakåt.



Rotera ena armen framåt och andra bakåt åt motsatt håll
Byt håll.



Överkroppsrotationer.
Rotera med kort och lång arm med lätta töjningar bakom ryggen.



Bålrotationer.
Rotera höfterna fram, sida, runt och bakåt.
Byt håll.



Sidböjningar från sida till sida.



Töjning från ben till ben.
Vandra mellan fötterna och gunga lätt.



Töjning av lumske.
Kliv fram och gunga lätt. Kliv tillbaka och byt ben.



Uppvärmning sidan 2.



Töjning av insida låret.
Gå från sida till sida.



Töjning av vader och baklår.
Gå framåt och byt ben.



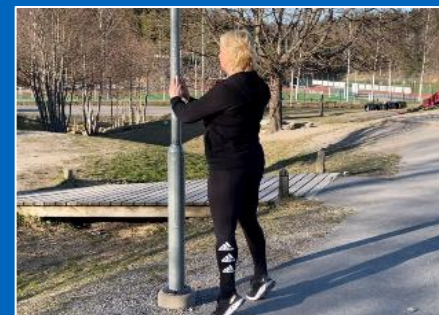
Töjning av överarm/triceps.
Byt arm.



Huvud töjning.
Rotera huvud sida/sida och
framåt/bakåt.



Kombiövning.
Kickboxas med armar och gå ner och gör en benböj. När du kommer upp kickar du ut med benet och boxas igen osv.



Aktivering av vadmuskeln.
Gå upp och ned på tårna.
Knälyftsgång.
Gå med höga knän.



Styrka och kondition

Gör varje övning 2-3 ggr x 20" paus 15"

Sidan 1.



Armhäv mot bänk.



Tricepspress med böjda eller raka ben.



Magstyrka.
För benen ut och tillbaka.
(Går att göra på marken)



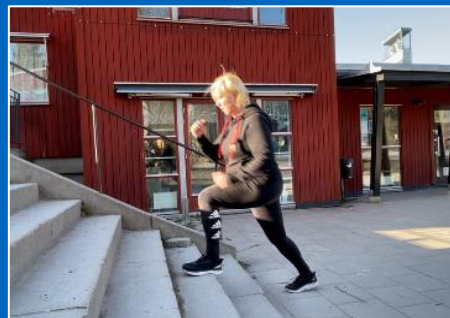
Vadhäv i trappa.
Båda benen eller på ett ben i taget.



Trappgång eller trapplöp uppför och gå tillbaka.



Gående benväxlingar eller snabba benväxlingar med hopp.



Stepups i trappa med två steg.
Alternativt gå uppför trappan med två steg.



Vriststuds på stället eller uppför.
Hoppa på varje steg.



Skippling med mothåll.
Gå eller gör snabba skipplingsteg.



Sneda skridskokliv uppför trappa.
Ta två steg i taget och tryck ifrån



Släggteknik ca 30 min. Sidan 1.



Greppa släggan som högerhant - Höger hand överst.
Tvärtom för vänsterhanta.



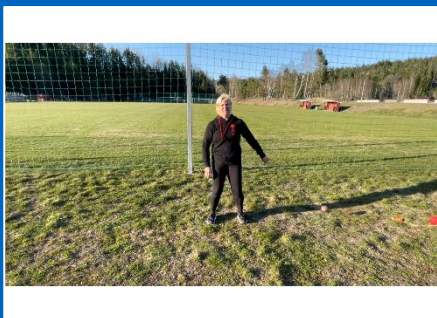
Högerhant – rotera över vänster axel.
Håll armarna sträckta framför kroppen



Rotationsövning med medicinboll, lätt barnslägga eller med medicinboll i påse.



Gör rotationssvingar gående framåt och bakåt.
Hitta balansen.



Rotera släggan där du byter hand framför och bakom ryggen.



Rotera släggan ett varv och släpp ut över axeln.



Rotera med olika redskap och öva på släppet över axeln.



Rotation med slägga.
Tänk på säkerheten.



Släggteknik ca 30 min. Sidan 2.



När du gör detta steg
ska du vara så lågt
som möjligt och
släggan ska vara
i marken. När du
gör detta steg ska
du vara så lågt som
möjligt och släggan
ska vara i marken.

• Hörs foten förs
runt rotationen
att snabbt sättas
igen.
Den första
rotationen
är
slutförd.



Öva på ett rotationssteg med slägga,
medicinboll mm



Drillövning.
Snurra släggan några varv runt kroppen där du byter
handgreppet.

Gör ett rotationssteg och återgå till utgångsposition.



Armhävning mot bänk.
Håll kroppen så rak som möjligt.





Triceps press.
Sänk ner kroppen så långt det går och kom upp.
Tuffare om du har rakare ben.





Magstyrka. För benen utåt och tillbaka. Kan göras på marken.





Vadhäv.
Gå upp och ner på tårna.
Välj mellan båda benen som eller på ett ben i taget.





Trappgång eller trapplöpning.
Gå eller löp uppför trappan på varje steg.





Växelhopp.
Gå och växla ben eller gör snabba benväxlingar med hopp





Stepups.
Ta två steg i taget och tryck ifrån.
Antingen på stället eller uppför trappan.





Vriststuds.
Studsa upp och ner eller uppför hela trappan.





Skipping med mothåll. Gående skipping eller snabba skippingsteg.





Skridskokliv.
Gå snett uppför på två vartannat steg.
Tryck ifrån

