



Allsidiga uppvärmningsprogram

BARN & UNGDOM

SANDÅKERNS SK, UMEÅDALENS IF, IBK DALEN

(Översatt av Andreas Ågren)

Översatt från:



Syfte

Genom att barn och ungdomar deltar i dessa uppvärmningsprogram vill vi utveckla deras rörelserikedom och att på sikt stärka deras kroppar. Detta leder till att de blir mer säkra på vad de klarar av, bättre idrottare, minskar risken för skador på kort och lång sikt och skaffar sig rörelsekunskaper för att kunna klara av utmaningar då syftet är att göra dem mer rörelserika.

Inledning

Det här dokumentet är en översatt version av den kanadensiska CS4L Physical Literacy Movement Preparation Guide. Originalversionen finns att se här physicalliteracy.ca/movement-prep.

Detta uppvärmningsprogram ska inte enbart förbereda kroppen för den fysiska aktivitet som väntar under träningspasset men också utveckla deltagarnas rörelsemönster vilket leder till minskad risk för skador. Träningen ska också lära ut förmågor som är viktiga för deltagande i annan idrott. Övningarna i denna uppvärmning har tagits fram för att fokusera på grundläggande rörelsemönster för att ge deltagarna en stor rörelserikedom.

Innehåll

	• Inledning
	• Dynamiska rörelser
	• Snabbhet
	• Stegar
	• Slalombana
	• Bålstabilitet
	• Avslutning
	• Träningsprogram

Dynamiska rörelser

Skipping

- Lyfter knäna ovan naveln.
- Knäet böjt 90°.
- Sträcker ut benet i 45° rakt fram.
- Pendlar samtidigt motsatt arm framåt.
(vänster arm – höger ben)
- Trycker ifrån på framfoten och lyfter det andra benet.
- Fotens kontakt med marken sker under höften.
- Liten hoppörelse.



Sido-shuffle

- Börjar med i sidled med axeln i rörelseriktningen.
- Böjer sig ned i en sittande position med upprätt rygg.
- Tårna pekar i knäns riktning hela tiden.
- Genomförs åt båda håll (höger och vänster ben framåt).

Översteg

- Ställer sig i sidled med fötterna axelbrett.
- Spelaren korsar den bakre foten med den främre.
- Fötterna går om vartannat framför och bakom den främre foten.
- Rör sig hela tiden i sidled utan att vrida upp höften framåt.
- Se till att övningen genomförs i båda riktningarna.



Höga knän

- Med korta snabba steg lyfts knäet så nära bröstkorgen det går.
- Knäet ska lyftas rätt upp och armarna pendlar i motsatt rörelser (höger arm – vänster ben).



Baklänges löpning

- Spelarna springer baklänges med små korta och snabba steg.
- Se till att de tittar sig över axeln för att undvika kollisioner.

Spark i rumpan

- Med korta snabba steg förs hälen så nära rumpan som möjligt.
- Springer på framfoten och undviker att sätta i hälen.

Enbenshopp

- Målsättning att hoppa långt framför att hoppa högt.
- Hoppa tre gånger på ett ben för att därefter byta och hoppa på andra benet, upprepa sedan över hela sträckan.
- Hoppa på fotens främre del.
- Springer på framfoten och undviker att sätta i hälen.



Utfallssteg (med eventuell bålrotation)



- Lyfter det ena knäet mot bröstkorgen.
- Tar tag i knäet med båda händerna och drar det inåt.
- Tar därefter ett stort steg framåt till ett utfall.
- Knä över tå genom hela rörelsen.
- I utfallspositionen lägg eventuellt till en bålrotation i sida.
- Håll bålen upprätt genom hela rörelsen.
- Stå upp och upprepa på motsatt ben.
- Se till att det bakre knäet inte vidrör backen utan är ovanför i utfallsrörelsen.

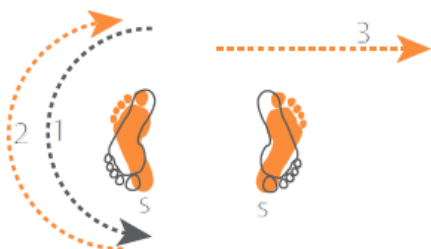
Snabbhet

Drop-start

- Snabbt lägga sig ned på backen i en armhävningssposition.
- Därefter ställer sig upp så fort de går och springer framåt.

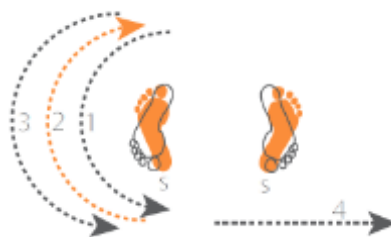
Twister-start 2

- Stå i sidled.
- Hoppa och snurra 180° (ett halvt varv).
- Landa kontrollerat och hoppa tillbaka igen.
- Spring snabbt framåt.



Twister-start 3

- Stå i sidled.
- Hoppa och snurra 180° (ett halvt varv).
- Landa kontrollerat och hoppa tillbaka igen.
- Hoppa en tredje gång och rotera.
- Spring snabbt framåt.



Upphopp med knäuppslag

- Hoppa så högt det går och dra in knäna mot bröstkorgen.
- Spring framåt.



Armhävning

- På händer och tå (ev knä).
- Händerna i brösthöjd och bara lite på sidan om kroppen och gör en armhävning, spring sen framåt.

Burpees med armhävning

- Från stående position ned i en hopkrupen position.
- Sträck ut benen och inta en armhävningssposition på raka armar.
- Gör en armhävning.
- Dra in benen till en hopkrupen position och res dig (eventuellt upphopp) och spring sen framåt.

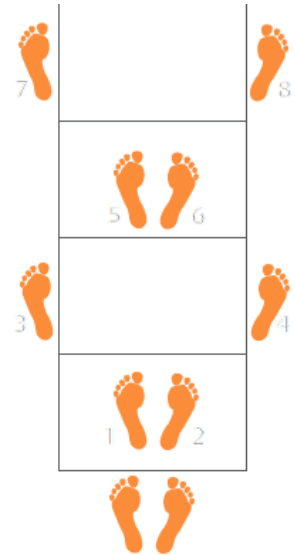
2-2-2; 3-3-3; 5-5-5

- Gör tre i rad av övningarna ovan, alternativt fem i rad och spring sen framåt.

Stegar

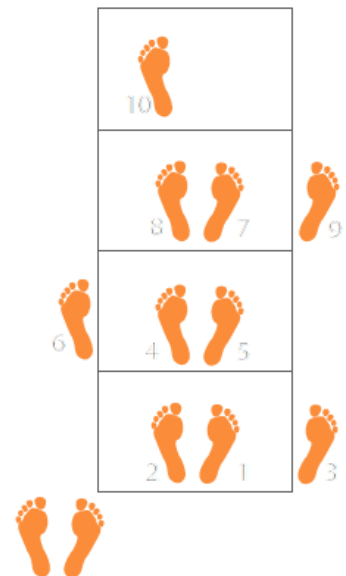
In-in, ut-ut

- Börja med fötterna axelbrett vid stegens start.
- Kliv in i stegen med vänster fot framåt, direkt därefter med höger fot.
- Kliv sedan med vänster fot till vänster om den andra rutan följt av att kliva med höger fot till höger om den andra rutan.
- Kliv sedan in i den tredje rutan med vänster fot följt av höger fot.
- Upprepa detta hela stegen.
- Det går att repetera in-in, ut-ut för sig själv för att underlätta att minnas mönstret.



Samba

- Stå till vänster snett bakom stegens första ruta.
- Kliv in i stegen med höger fot först direkt följt av vänster fot.
- Kliv sedan ut med höger fot till höger om den första rutan.
- Ta ett steg framåt med den vänstra foten, och därefter kliv in med den högra foten i samma ruta.
- Kliv nu ut med vänster fot till vänster om den tredje rutan.
- Ta ett steg framåt med den högra foten, och därefter kliv in med den vänstra foten i samma ruta.
- Upprepa detta mönster genom hela stegen.



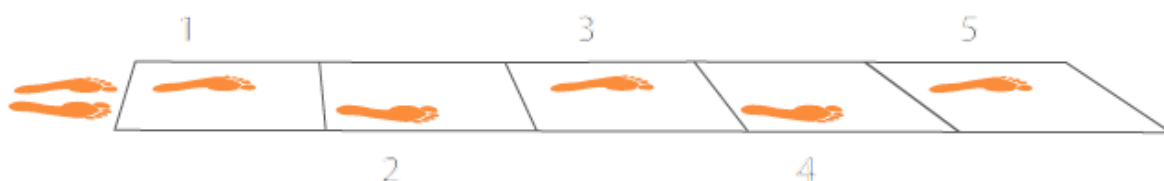


Saxen

- Starta på den högra sidan med kroppen vänd mot stegen och den högra foten i den första rutan.
- Kliv sedan ut med den högra foten som sätts utanför rutan och kliv in med vänster fot i den första rutan.
- Kliv in med höger fot i den andra rutan och ta vänster fot ut ur den första rutan och sätt den utanför.
- Upprepa mönstret genom hela stegen.
- Upprepa denna övning från motsatt håll så vänster fot börjar i den första rutan.

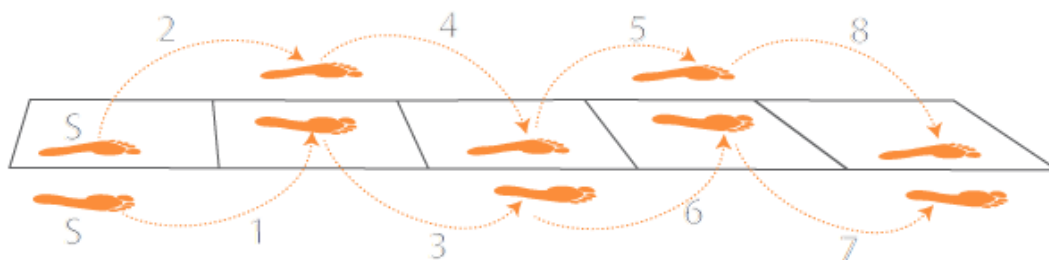
Framåt – En i varje

- Börja med båda fötterna axelbrett vid stegens start.
- Ta ett steg in i stegens första ruta med vänster fot.
- Ta ett steg med höger fot in i den andra rutan.
- Upprepa mönstret genom hela stegen.



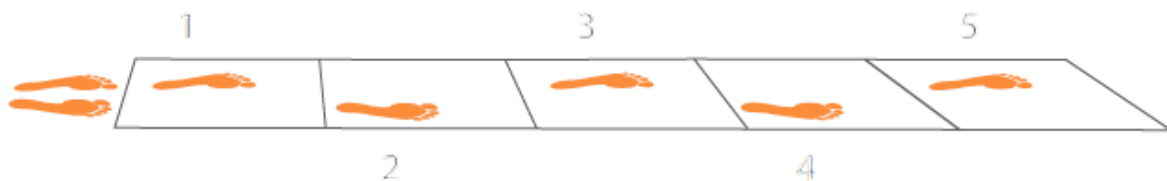
Twisties

- Börja med vänster fot i första rutan och höger fot till höger om rutan.
- Roter sedan höften så att höger fot tar ett kliv in i den andra rutan.
- Vrid sedan upp höften och för vänster fot upp på utsidan av den andra rutan.
- Gör sedan samma sak för vänster fot och rotera höften så att vänster fot tar ett kliv in i den tredje rutan.
- Vrid upp höften och för höger fot upp utanför den tredje rutan.
- Upprepa mönstret genom hela stegen.



Höga knän

- Börja med båda fötterna axelbrett vid stegens start.
- Lyft vänster knä högt mot bröstkorgen och ta steg in i stegens första ruta med vänster fot.
- Ta sedan och lyft höger knä mot bröstkorgen och ta ett steg med höger fot in i den andra rutan.
- Individens arbetar hela tiden på fotens främre del.
- Upprepa mönstret genom hela stegen.



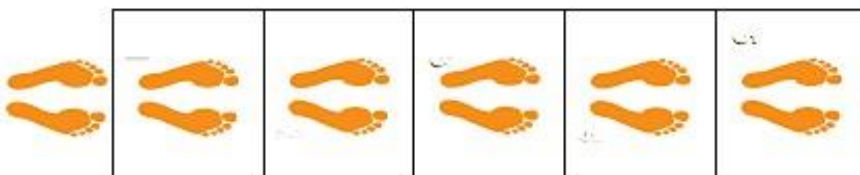
Korssteg

- Stå med båda fötterna på varsin sida om den första rutan.
- Korsa sedan steget så att den vänstra foten går in i den första rutan och den högra foten in i den andra rutan.
- Kliv sedan ut med båda fötterna utanför den andra rutan.
- Korsa nu steget så att den högra foten går in i den andra rutan och vänster fot in i den tredje rutan.
- Upprepa mönstret genom hela stegen.



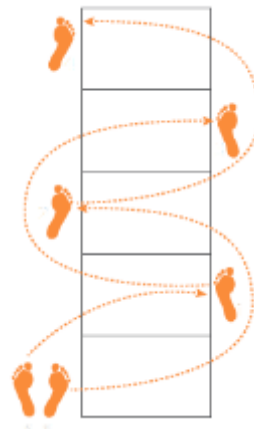
Vrithopp

- Börja med båda fötterna axelbrett vid stegens start.
- Gör ett vrithopp på fotens främre del in i den första rutan med båda fötterna.
- Upprepa mönstret genom hela stegen.



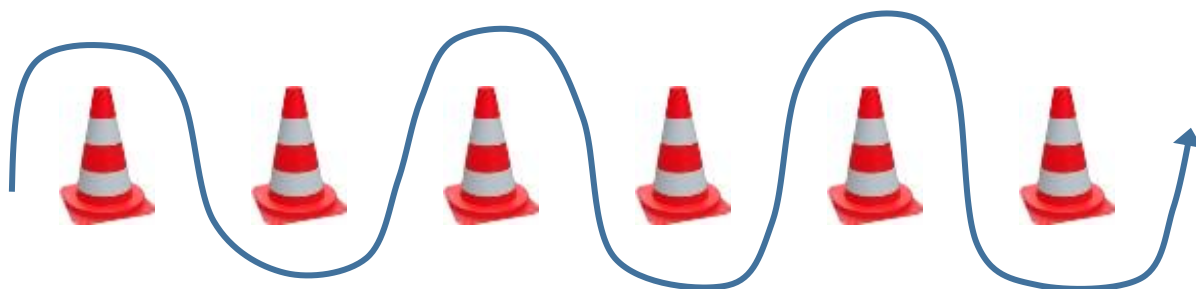
Stora översteg

- Börja med båda fötterna till vänster om den första rutan.
- Kliv med vänster fot ut till höger om den andra rutan med höger fot kvar vid den första.
- Svinga sedan runt med den högra foten till vänster om den tredje rutan.
- Upprepa mönstret genom hela stegen.



Slalombana

Spring slalom genom 10 koner som är uppställda med 1,5-2 meters mellanrum. Starta fem gånger till höger om den första konen och sedan fem gånger till vänster om den första konen. Sätt upp en bana per 10 deltagare.



Bålstabilitet

Plankan

- Börja liggandes på mage.
- Vid kommando trycker de upp sig och stödjer sig på underarmar och tår.
- Armbågarna ska vara rakt under axlarna och håller isär händerna.
- Kroppen ska vara i en rät linje mellan axlar, höft och fot.
- Undvik att rumpan lyfts uppåt i luften.



Upp-upp, ner-ner planka

- Intar vanlig plankposition.
- Trycker upp sig på vänster arm så att de står på vänster handflata och höger underarm. Därefter trycker de upp sig på höger arm så att de står stabilt på båda handflatorna i en rät linje mellan axlar, höft och fot. Detta sker på kommandot upp-upp.
- På kommandot ner-ner så går de sedan ned på från vänster handflata till underarmen följt av att de går ned på höger underarm.
- Upprepa kommandot och rörelserna under den angivna tiden.



Pek planka

- Intar vanlig plankposition.
- Från en stabil plankposition sträcker de en arm rakt ut och håller handen i höjd med axeln.
- Balanserar stabilt och håller positionen med en rät linje genom kroppen.

Stålmannen planka

- Utgår från ordinarie plankposition och lyfter därefter en arm och motsatt fot.
- Armen sträcks rakt ut i höjd med axeln och benet lyfts i höjd med höften.
- Hela tiden i balans och håller positionen.



Sidoplanka

- Börjar liggandes på sida med armbågen under axeln.
- Hand och armbåge i 90°.
- Därefter reser sig upp i en sidoplanka med tyngden på armen och fotens utsida med en rät linje mellan axlar, höft och fot.
- Upprepa övningen på båda sidor.
- Svårighetsgraden kan höjas genom att inta en position på handflatan istället för underarmen; genom att motsatt arm kan lyftas rakt upp i luften; genom att lyfta det andra benet upp från det andra i höjd med den övre axeln; genom att lyfta den andra armen, böja den 90° och rulla över till sidoplanka på motsatt sida.



Uppvärmningsprogram

Ålder 6-8 år

1. Dynamiska övningar – För att aktivera stora muskelgrupper och förbereda för aktivitet.		
Alternera mellan att jogga 20 m och på tillbakavägen göra nedanstående övningar.		
Sekvens: 1) Skipping 2) Sido-Shuffle 3) Översteg 4) Baklänges löpning 5) Höga knän 6) Spark i rumpan 7) Utfallssteg (med ev bålrotation)		
2. Snabbhet – Övningar som ger neuromuskulära förbättringar och ökar sprintförmågan.		
a) Drop-start: Ståendes ned på mage och upp innan sprint		Sprint 10 meter Jogg tillbaka
b) Twister-start 2: Stå i sidled och hoppa och rotera 180° två gånger följt av sprint.		Sprint 10 meter Jogg tillbaka
c) Twister-start 3: Stå i sidled och hoppa och rotera 180° tre gånger följt av sprint.		Sprint 10 meter Jogg tillbaka
d) 2-2-2. Två upphopp med knäuppslag, två armhävningar och sen två burpees innan sprint.		Sprint 10 meter Jogg tillbaka
3. Stegar – Övningar som involverar snabba steg, öga-fot koordination som förbättrar start-stopp, reaktionsförmåga och rumsuppfattning.		
a) In-in, ut-ut b) Översteg c) Saxen höger d) Saxen vänster e) Framåt – en i varje f) Twisties g) Höga knän h) Korssteg		En omgång av varje
4. Slalombana – Övningen ger repetitionsinövade riktningsförändringar och neuromuskulär träning.		
Spring slalom igenom banan med 10 koner uppställda med 1.2-1.5 meters mellanrum. Två gånger startandes till höger och två gånger till vänster om första konen. Ställ upp en bana för varje grupp om 10 deltagare.		Slalom genom hela banan Jogga tillbaka
5. Bålstabilitet – Övningar som aktiverat bålens stabiliserande muskler, särskilt de i buken.		
a) Plankan b) Upp-upp, ner-ner c) Pek-planka höger d) Pek-planka vänster e) Stålmannen planka höger f) Stålmannen planka vänster g) Sidoplanka höger h) Sidoplanka vänster i) Sidoplanka med överrullning		5-10 sekunder per övning

Uppvärmningsprogram

Ålder 9-10 år

1. Dynamiska övningar – För att aktivera stora muskelgrupper och förbereda för aktivitet.		
Alternera mellan att jogga 20 m och på tillbakavägen göra nedanstående övningar.		
Sekvens:		
1) Skipping	5) Höga knän	
2) Sido-Shuffle	6) Spark i rumpan	
3) Översteg	7) Enbenshopp	
4) Baklänges löpning	8) Utfallssteg (med ev bålrotation)	
2. Snabbhet – Övningar som ger neuromuskulära förbättringar och ökar sprintförmågan.		
a) Drop-start: Ståendes ned på mage och upp innan sprint		Sprint 20 meter Jogg tillbaka
b) Twister-start 2: Stå i sidled och hoppa och rotera 180° två gånger följt av sprint.		Sprint 20 meter Jogg tillbaka
c) Twister-start 3: Stå i sidled och hoppa och rotera 180° tre gånger följt av sprint.		Sprint 20 meter Jogg tillbaka
d) 3-3-3. Tre upphopp med knäuppdrag, tre armhävningar och sen tre burpees innan sprint.		Sprint 20 meter Jogg tillbaka
3. Stegar – Övningar som involverar snabba steg, öga-fot koordination som förbättrar start-stopp, reaktionsförmåga och rumsuppfattning.		
a) In-in, ut-ut	f) Vristhopp	Två omgångar av varje
b) Översteg	f) Twisties	
c) Saxen höger	g) Höga knän	
d) Saxen vänster	h) Korssteg	
e) Framåt – en i varje	h) Stora översteg	
4. Slalombana – Övningen ger repetitionsinövade riktningsförändringar och neuromuskulär träning.		
Spring slalom igenom banan med 10 koner uppställda med 1.2-1.5 meters mellanrum. Två gånger startandes till höger och två gånger till vänster om första konen. Ställ upp en bana för varje grupp om 10 deltagare.		Slalom genom hela banan Jogga tillbaka
5. Bålstabilitet – Övningar som aktiverat bålens stabiliserande muskler, särskilt de i buken.		
a) Plankan	f) Stålmannen planka vänster	5-10 sekunder per övning
b) Upp-upp, ner-ner	g) Sidoplanka höger	
c) Pek-planka höger	h) Sidoplanka vänster	
d) Pek-planka vänster	i) Sidoplanka med överrullning	
e) Stålmannen planka höger		

Uppvärmningsprogram

Ålder 11+ år

1. Dynamiska övningar – För att aktivera stora muskelgrupper och förbereda för aktivitet.

Alternera mellan att jogga 20 m och på tillbakavägen göra nedanstående övningar.

Sekvens:

- | | |
|----------------------|-------------------------------------|
| 1) Skipping | 5) Höga knän |
| 2) Sido-Shuffle | 6) Spark i rumpan |
| 3) Översteg | 7) Enbenshopp |
| 4) Baklänges löpning | 8) Utfallssteg (med ev bålrotation) |

2. Snabbhet – Övningar som ger neuromuskulära förbättringar och ökar sprintförmågan.

- | | |
|--|---|
| a) Drop-start: Ståendes ned på mage och upp innan sprint | Sprint 20 meter
Jogg tillbaka |
| b) Twister-start 2: Stå i sidled och hoppa och rotera 180° två gånger följt av sprint. | Sprint 20 meter
Jogg tillbaka |
| c) Twister-start 3: Stå i sidled och hoppa och rotera 180° tre gånger följt av sprint. | Sprint 20 meter
Jogg tillbaka |
| d) 5-5-5. Fem upphopp med knäuppdrag, fem armhävningar och sen fem burpees innan sprint. | Sprint 20 meter
Jogg tillbaka |

3. Stegar – Övningar som involverar snabba steg, öga-fot koordination som förbättrar start-stopp, reaktionsförmåga och rumsuppfattning.

- | | | |
|------------------------|-------------------|-----------------------|
| a) In-in, ut-ut | f) Vristhopp | Två omgångar av varje |
| b) Översteg | f) Twisties | |
| c) Saxen höger | g) Höga knän | |
| d) Saxen vänster | h) Korssteg | |
| e) Framåt – en i varje | h) Stora översteg | |

4. Slalombana – Övningen ger repetitionsinövade riktningsförändringar och neuromuskulär träning.

- | | |
|---|--|
| Spring slalom igenom banan med 10 koner uppställda med 2 meters mellanrum. Två gånger startandes till höger och två gånger till vänster om första konen. Ställ upp en bana för varje grupp om 10 deltagare. | Slalom genom hela banan
Jogga tillbaka |
|---|--|

5. Bålstabilitet – Övningar som aktiverat bålens stabiliserande muskler, särskilt de i buken.

- | | | |
|----------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| a) Plankan | f) Stålmannen planka vänster | 10-15 sekunder per övning |
| b) Upp-upp, ner-ner | g) Sidoplanka höger | |
| c) Pek-planka höger | h) Sidoplanka vänster | |
| d) Pek-planka vänster | i) Sidoplanka med överrullning | |
| e) Stålmannen planka höger | | |