

Gymnastiskt basträningsprogram

15 grundövningar för kontroll, styrka och rörlighet
– generell basstyrka för gymnaster

Innehåll

Inledning	02
Rekommendationer	04
Register över begrepp	08
Övningsbanken	15
Referenser	66
Medverkande	68



Inledning

Styrketräning medför en rad positiva effekter på barns- och ungdomars fysiska och psykiska hälsa och utveckling. Dessa effekter innefattar bland annat bättre förutsättningar för motorisk inlärning, förbättra möjligheterna för teknikinlärning och förbättra rörelseförmågan. Detta är den samlade forskningen på området ense om.

Dessutom har man funnit att styrketräning hos barn och ungdomar fungerar skadeförebyggande och är också positivt för uppbyggnad av skelettet hos växande individer. (Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom, M. Tonkonogi och H. Bellardini 2012).

Övningarna är framtagna för att i möjligaste mån kompensera för de identifierat vanligaste uppkomna problemområden som våra landslagsfysios (fysioterapeuter och kiropraktorer) har sett hos våra unga gymnaster, där 15 övningar för rörlighet, kontroll/stabilitet och styrka har kombinerats i ett sammansatt basträningsprogram med möjlighet till progression i svårighet och belastning.



Syfte och mål

Syfte

Syftet med att ta fram ett basträningsprogram för styrka och kontroll anpassat för gymnastik är att försöka ge de bästa förutsättningarna för gymnaster och tränare att fysiskt preparera gymnasten för att kunna utföra svårare tekniska övningar inom gymnastik på ett, för kroppen, säkert sätt.

Mål

Vårt huvudsakliga mål med spridningen av programmet är att en ökad användning av dessa framtagna övningar, i en förlängning, ska kunna leda till en bättre fysisk preparation samt förhoppningsvis minska risken för överbelastningsproblematik och traumaskador hos våra gymnaster.



Rekommendationer

Här är råd om anpassning av övningarnas belastning och repetitioner baserat på vetenskapliga data och internationella rekommendationer, såsom RF:s kunskapsöversikt om styrketräning för barn och ungdom (www.rf.se).

Gymnastikförbundet vill vara tydliga med att detta program har tagits fram för att träna om du är helt frisk och inte har någon känning, överbelastning eller skada som du rehabiliterar.

Övningarna kan användas även för rehabilitering men då i samråd med en legitimerad medicinsk resurs (fysioterapeut, kiropraktor eller naprapat) som kan anpassa utförande, set och repetitioner för just den enskilda gymnastens behov för stunden.

Generella råd

Styrketräning för barn kan påbörjas från 7-8 års ålder, beroende på individuell utveckling. Träningen bör vara anpassad till barnets nivå, och belastningen bör i början vara kroppsvikt. Tränare bör vara erfarna och ha kunskap om rätt teknik och säkerhet.

Träningen bör ske i en lämplig och säker miljö, anpassad till tillgänglig utrustning. Övningarna, anpassade för gymnastiksal eller skolsal, bör integreras som en naturlig del av träningen efter gymnastisk uppvärmning.

Fokusera på korrekt tekniskt utförande och fullständigt rörelseomfång enligt övningsbeskrivningen. Övningarna ökar i svårighetsgrad från A-. Avancera till nästa nivå först när den föregående övningen är klar.

Börja gärna utföra övningarna utan belastning för att befästa tekniken innan belastning läggs på. Många övningar i materialet är ordnade i serier från A- för att illustrera ökningen i belastning och svårighet.

Gymnastisk träning innehåller vanligtvis styrkemoment. Vid behov kan belastande övningar för axel, knä, handled eller fotled bytas ut i den vanliga träningen för att undvika överbelastning.

REKOMMENDATIONER

Träningsmängd

Generellt råd för styrketräning är att belasta samma område högst 3 gånger i veckan med 2-3 övningar. Hos unga bör man börja med 1-2 set och gradvis öka till 3-4 set. Principen är 10-15 repetitioner för överkropp och 12-15 (20) för underkropp (Tonkonogi & Bellardini, 2012).

För specifika övningar som Enbensknäböj och Belgisk Hund krävs anpassningar. Belgisk Hund rekommenderas 1-3 set x 5-7 repetitioner för A-C och 1 set x 5-10 repetitioner för D. Enbensknäböj rekommenderas 1-3 set x 5-7 repetitioner per ben för A-B och 1 set x 5-10 repetitioner per ben för C-D. (Tonkonogi & Bellardini, 2012).



REKOMMENDATIONER

Handstående

När det gäller övningen Handstående (A) ger vi rekommendationen att man från 8 års ålder bör klara av att stå i minst 1 minut mot vägg i korrekt position för Manlig- (MAG) och Kvinnlig Artistisk gymnastik (KvAG). Övriga discipliner minst 30 sekunder.

Utan stöd, fristående på golv, bör alla gymnaster klara av minst 5-10 sekunder utan att tappa grundposition eller börja gå på händerna.

Att det skiljer i rekommendationerna mellan olika discipliner här är för att vi tar hänsyn till specialredskapen Barr (KvAG) och Räck (MAG), som kräver mycket styrka och kontroll i just handstående.

I Handstående övning B, ger vi rekommendationen att utföra minst 5-10 push i 1-3 set. I Handstående övning C, ger vi rekommendationen att utföra minst 3-10 djupa push i 1-3 set. I Handstående övning D-E, ger vi rekommendationen att utföra minst 3-10 armförflyttningar per sida i 1-3 set.



Register över begrepp

För att säkerställa att övningen får tänkt effekt och utförs med kvalitet finns i materialets beskrivning av övningar ett antal begrepp som kan behöva förtydligas. Kontrollera att gymnasten har förstått och kan visa begreppen genom att inta positionerna:

- 09 **Atletisk hållning**
- 10 **Axelbrett**
- 11 **Bäckenkontroll**
- 12 **Horisontalplan & parallellt**
- 13 **Höftbrett**

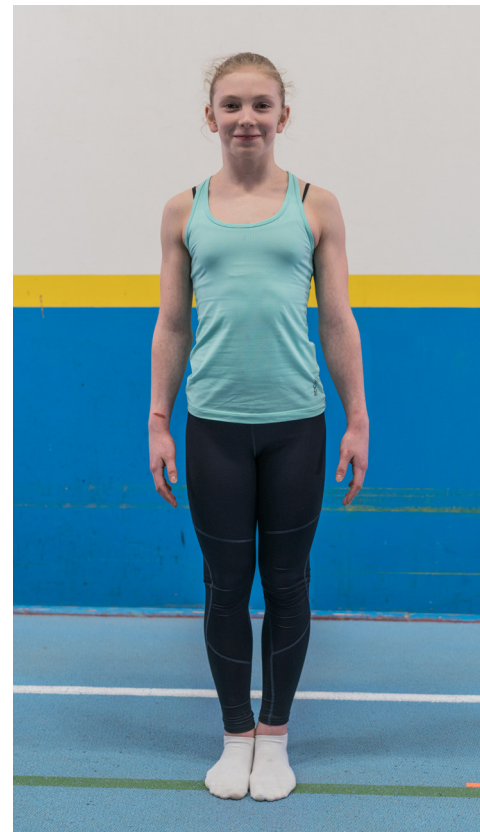


BEGREPP

Atletisk hållning

Visar startposition för alla övningar i stående position och innebär att ha en bra hållning genom alla leder:

- Fötterna pekar rakt fram.
- Höften och axeln i linje och ryggen är i neutralläge, dvs att svanken är mellan plant läge och max svank, genom spända inre magmuskler.
- Axlarna är lätt bakåt, avslappnade.
- Bröstit är lätt framskjutet.
- Huvudet är i neutralläge och örat i linje med axeln.
- Blicken är riktad framåt.



BEGREPP

Axelbrett

Visar fötternas position i förhållande till hur brett man har mellan sina axlar.



BEGREPP

Bäckenkontroll

Med bäckenkontroll menas här att höftknölna är i jämvikt genom hela den aktuella övningen. Det betyder att en pinne ska kunna ligga kvar i vågrät position genom hela utförandet av aktuell övning.



BEGREPP

Horisontalplan & parallellt

Visar att kroppen har ett horisontalt läge och är parallell med golvet. Lika långt från golvet upp till utsträckt kroppsdel fram och bak.



BEGREPP

Höftbrett

Visar fötternas position i förhållande till hur brett man har mellan sina höftkulor (leden inne i höften).



Register över övningsbanken

15	Enbensknäböj	44	Knäböj
19	Draken med vikt	48	Benlyft
23	Flygplanet	50	Armhävning
27	Klockan	55	Chins
31	Handstående	60	Dips
36	Belgisk Hund	62	Bäckenlyft
40	Tobbes Ribbstol	65	Enbensmarklyft
42	Joystick Twist		



Kontroll

Enbensknäböj

Gymnastiskt syfte: Kontroll och tillräcklig styrka att klara djupa landningar.

Rörlighetsområde: Rörlighet och styrka i ben.

Grundposition

- Rak rygg med neutral svank.
- Stå på hela foten, ha kontakt stortå/golv.
- Armar rakt fram, ta tag i stöd.

Utförande

- Sitt ner mot plint och tillbaka utan att sätta dig ner mot underlaget.
- Knäskål rör sig framåt, rakt över stödjefoten.
- Bäckenk kontroll genom hela övningen (höfter i horisontalplan).
- Återgå till grundposition.

Antal

- 1-3 set.
- 5-7 repetitioner.



Tänk på att:

Övningen innefattar böjning och sträckning till utgångsläge i samma tempo utan stopp i vändningsläge.

Kontroll

Enbensknäböj

Gymnastiskt syfte: Kontroll och tillräcklig styrka att klara djupa landningar.

Rörlighetsområde: Rörlighet och styrka i ben.

Grundposition

- Rak rygg med neutral svank.
- Stå på hela foten, ha kontakt stortå/golv.
- Armar rakt fram.

Utförande

- Sitt ner mot plint och tillbaka utan att sätta dig ner mot underlaget.
- Knäskål rör sig framåt, rakt över stödjefoten.
- Bäckenk kontroll genom hela övningen (höfter i horisontalplan).
- Återgå till grundposition.

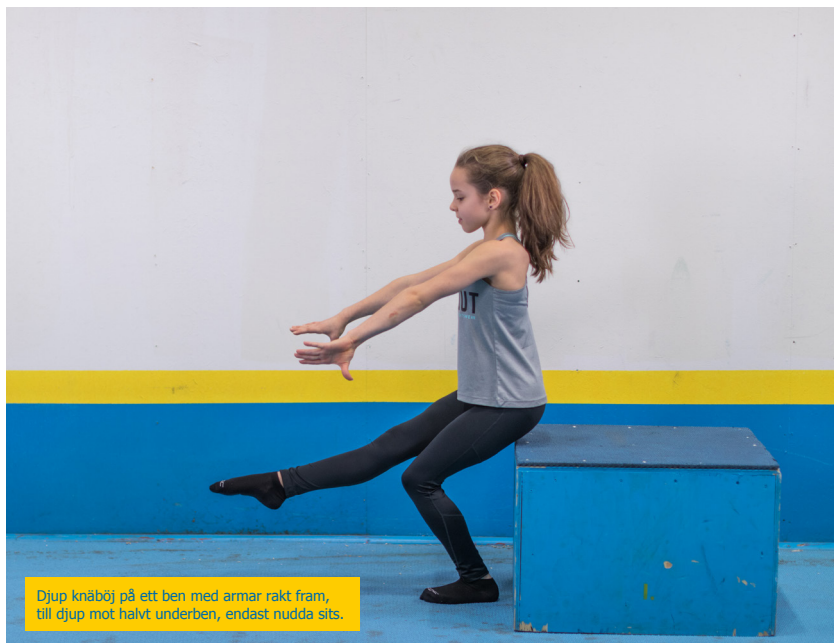
Antal

- 1-3 set.
- 5-7 repetitioner.

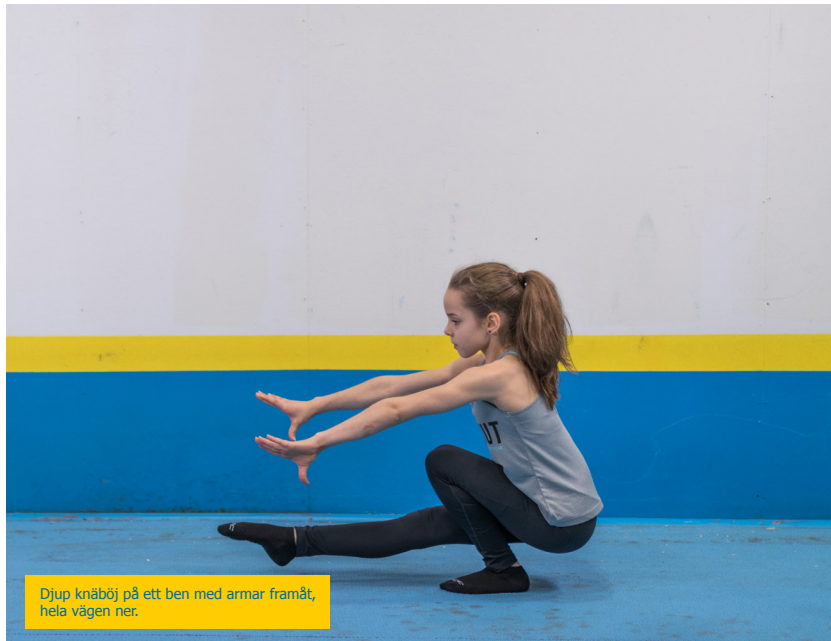


Tips!

Lägg en platta/kil under hälen för att komma hela vägen ner om du inte gör det utan (ökar rörelseomfånget).



Djup knäböj på ett ben med armar rakt fram, till djup mot halvt underben, endast nudda sits.



Djup knäböj på ett ben med armar framåt, hela vägen ner.

Kontroll Styrka

Enbensknäböj

Gymnastiskt syfte: Kontroll och tillräcklig styrka att klara djupa landningar.

Rörlighetsområde: Rörlighet och styrka i ben.

Grundposition

- Rak rygg med neutral svank.
- Stå på hela foten, ha kontakt stortå/golv.
- Armar rakt fram.

Utförande

- Sitt ner mot golvet, mjuk vändning.
- Knäskål rör sig framåt, rakt över stödjefoten.
- Bäckenk kontroll genom hela övningen (höfter i horisontalplan).
- Återgå till grundposition.

Antal

- 1-3 set.
- 5-7 repetitioner.



Tips!

Lägg en platta/kil under hälen för att komma hela vägen ner om du inte gör det utan (ökar rörelseomfånget).

Kontroll Styrka

Enbensknäböj

Gymnastiskt syfte: Kontroll och tillräcklig styrka att klara djupa landningar.

Rörlighetsområde: Rörlighet och styrka i ben.

Grundposition

- Rak rygg med neutral svank.
- Stå på hela foten, ha kontakt stortå/golv.
- Armar mot taket, håll i pinne.

Utförande

- Sitt ner mot golvet, mjuk vändning.
- Knäskål rör sig framåt, rakt över stödjefoten.
- Bäckenk kontroll genom hela övningen (höfter i horisontalplan).
- Återgå till grundposition.

Antal

- 1 set.
- 5-10 repetitioner.



Tips!

Lägg en platta/kil under hälen för att komma hela vägen ner om du inte gör det utan (ökar rörelseomfånget).



Djup knäböj på ett ben med armar mot taket, hela vägen ner.

Kontroll

Draken med vikt

Gymnastiskt syfte: Balans och kontroll i hela kroppen.

Rörlighetsområde: Baksida lår.

Grundposition

- Lyft knät till 90gr vinkel i höften.
- Håll en vikt/boll i händerna i brösthöjd.
- Lätt indragen haka.

Utförande

- Fäll i höften och för vikten mot golvet tills armarna är utsträckta.
- Sträck ut det bakre benet, tårna pekar mot golvet och naveln mot stödjebenets knä.
- Sträva efter att hålla kroppen i linje med horisontalplan och höfterna parallella med golvet.

Antal

- 1-4 set.
- 10-15 repetitioner.



½ Drake med vikt mot marken.

Kontroll

Draken med vikt

Gymnastiskt syfte: Balans och kontroll i hela kroppen.

Rörlighetsområde: Baksida lår.

Grundposition

- Lyft knät till 90gr vinkel i höften.
- Håll en vikt/boll i händerna i brösthöjd.
- Lätt indragen haka.

Utförande

- Fäll i höften och för vikten mot golvet tills armarna är utsträckta.
- Sträck ut det bakre benet, tårna pekar mot golvet och naveln mot stödjebenets knä.
- Sträva efter att hålla kroppen i linje med horisontalplan och höfterna parallella med golvet.
- Res tillbaka till utgångsposition och sträck vikten mot taket och tryck dig upp på tå.

Antal

- 1-4 set.
- 10-15 repetitioner.



½ Drake med vikt rakt ut, upp på tå.



Kontroll

Draken med vikt

Gymnastiskt syfte: Balans och kontroll i hela kroppen.

Rörlighetsområde: Baksida lår.

Grundposition

- Lyft knät till 90gr vinkel i höften.
- Håll vikten mot bröstet med motsatt hand till det benet du står på.
- Lätt indragen haka.

Utförande

- Fäll i höften och för vikten mot golvet tills armen är utsträckt.
- Sträck ut det bakre benet, tårna pekar mot golvet och naveln mot stödjebenets knä.
- Sträva efter att hålla kroppen i linje med horisontalplan och höfterna parallella med golvet.
- Res tillbaka till utgångsposition och sträck vikten mot taket och tryck dig upp på tå.

Antal

- 1-4 set.
- 10-15 repetitioner.



Kontroll

Draken med vikt

Gymnastiskt syfte: Balans och kontroll i hela kroppen.

Rörlighetsområde: Baksida lår.

Grundposition

- Lyft knät till 90gr vinkel i höften.
- Håll vikten mot bröstet med samma hand till det benet du står på.
- Lätt indragen haka.

Utförande

- Fäll i höften och för vikten mot golvet tills armen är utsträckt.
- Sträck ut det bakre benet, tårna pekar mot golvet och naveln mot stödjebenets knä.
- Sträva efter att hålla kroppen i linje med horisontalplan och höfterna parallella med golvet.
- Res tillbaka till utgångsposition och sträck vikten mot taket och tryck dig upp på tå.

Antal

- 1-4 set.
- 10-15 repetitioner.





Kontroll

Flygplanet

Gymnastiskt syfte: Balans och kontroll i hela kroppen.

Rörlighetsområde: Bröstrygg, ländrygg.

Grundposition

- Sträck ut armarna åt sidorna.
- Stå på ett ben med lätt böjt knä.
- Fäll överkroppen framåt, sträck samtidigt ut det bakre benet, kroppen och det sträckta benet i horisontalplan.

Utförande

- Vrid kroppen som ett block åt båda håll så respektive hand pekar mot golv och tak samtidigt.
- Överkroppen och benet i horisontalplan genom hela vridningen.

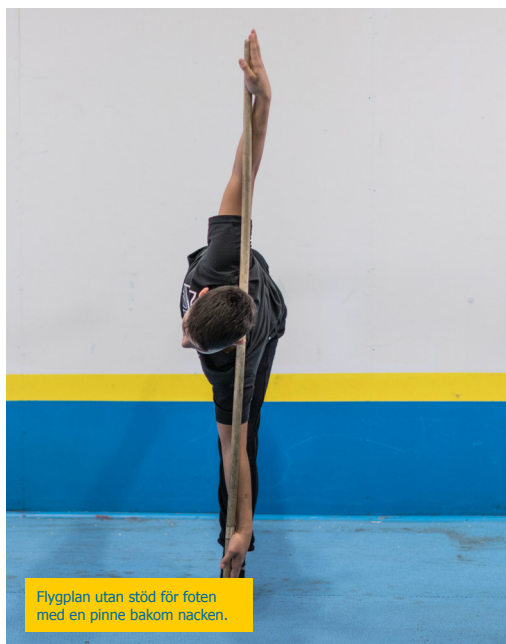
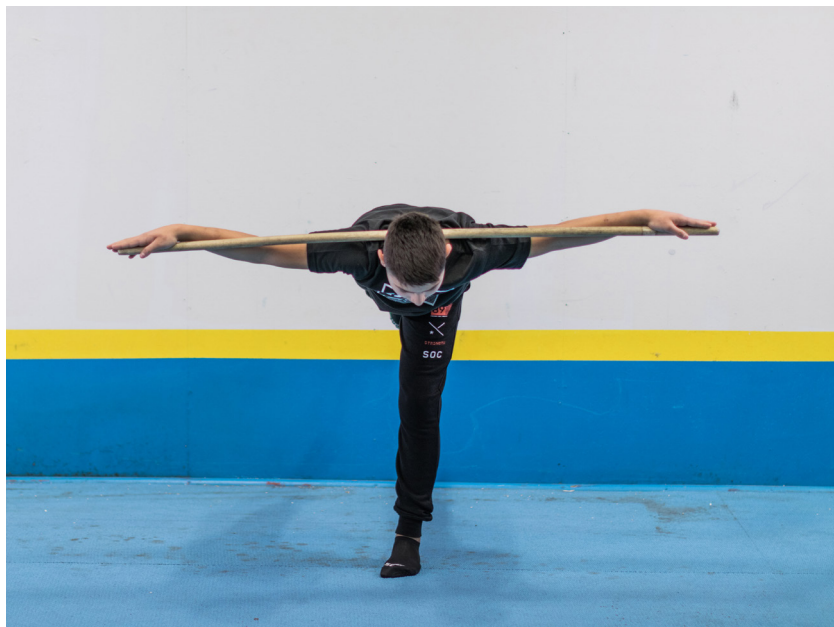
Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.



Flygplan med stöd för foten.





Flygplan utan stöd för foten
med en pinne bakom nacken.



Kontroll

Flygplanet

Gymnastiskt syfte: Balans och kontroll i hela kroppen.

Rörlighetsområde: Bröstrygg, ländrygg.

Grundposition

- Sätt en pinne bakom nacken, vilande på axlar, raka armar längs med pinnen.
- Stå på ett ben med lätt böjt knä.
- Fäll överkroppen framåt, sträck samtidigt ut det bakre benet, kroppen och det sträckta benet i horisontalplan.

Utförande

- Vrid kroppen som ett block åt båda håll så så pinnens ändar pekar mot golv och tak samtidigt.
- Överkroppen och benet i horisontalplan genom hela vridningen.

Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.



Utmaning!

Gör övningen utan pinne!



Flygplan utan stöd, utan vikt.

Kontroll

Flygplanet

Gymnastiskt syfte: Balans och kontroll i hela kroppen.

Rörlighetsområde: Bröstrygg, ländrygg.

Grundposition

- Sträck armarna rakt upp ovanför huvudet, göm öronen.
- Stå på ett ben med lätt böjt knä.
- Fäll överkroppen framåt, sträck samtidigt ut det bakre benet, kroppen och det sträckta benet i horisontalplan.

Utförande

- Vrid kroppen som ett block, åt båda håll.
- Kroppen och benet i horisontalplan genom hela vridningen.

Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.



Flygplan utan stöd, med vikt.

Kontroll Styrka

Flygplanet

Gymnastiskt syfte: Balans och kontroll i hela kroppen, axelstyrka.

Rörlighetsområde: Axlar, brösttrygg, ländrygg.

Grundposition

- Ta en vikt med båda händerna, sträck upp ovanför huvudet, raka armar.
- Lyft ett ben med böjt knä.
- Fäll överkroppen framåt, sträck samtidigt ut det bakre benet, kroppen och det sträckta benet i horisontalplan.

Utförande

- Vrid kroppen som ett block, åt båda håll.
- Kroppen och benet i horisontalplan genom hela vridningen.

Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.



Kontroll

Klockan

Gymnastiskt syfte: Knäkontroll, bål- höftkontroll, rotationskontroll, enbenslandning och frånskjut.

Rörlighetsområde: Ben, axlar.

Grundposition

- Stå höftbrett, med atletisk hållning, dra in naveln.

Utförande

- Utfallssteg rakt fram.
- För vikten framåt till sträckta armar.
- Tryck med främre foten tillbaka till utgångsposition, vikten tillbaka mot magen.
- Håll överkroppen upprätt, bibehåll neutral svank genom hela rörelsen.

Antal

- 1-4 set.
- 10-15 repetitioner.

Kontroll

Klockan

Gymnastiskt syfte: Knäkontroll, bål- höftkontroll, rotationskontroll, enbenslandning och frånskjut.

Rörlighetsområde: Ben, axlar.

Grundposition

- Stå höftbrett, med atletisk hållning, dra in naveln.

Utförande

- Utfallssteg till sidan, knäskål rör sig framåt rakt över stödjefoten, andra benet rakt och spänt.
- För vikten framåt till sträckta armar.
- Tryck med främre foten tillbaka till utgångsposition, vikten tillbaka mot magen.
- Håll överkroppen upprätt, bibehåll neutral svank genom hela rörelsen.

Antal

- 1-4 set.
- 10-15 repetitioner.





Knäböj med samtidig rotation med viktskiva åt höger respektive vänster.

Kontroll

Klockan

Gymnastiskt syfte: Knäkontroll, bål- höftkontroll, rotationskontroll och frånskjut.

Rörlighetsområde: Ben, axlar.

Grundposition

- Stå höftbrett, med atletisk hållning, dra in naveln.

Utförande

- Knäböj, samtidig rotation av vikt mot utsida ben.
- Dra in vikten mot magen och för den diagonalt upp över huvudet på andra sidan.
- Växla sida.

Antal

- 1-4 set.
- 10-15 repetitioner.



Utmaning!

Förflytta vikten med raka armar.



Knäböj med viktplatta upp på tå.

Kontroll

Klockan

Gymnastiskt syfte: Knäkontroll, bålkontroll, och frånskjut.

Rörlighetsområde: Ben, axlar.

Grundposition

- Stå axelbrett, tårna lätt utåtriktade med atletisk hållning, dra in naveln.

Utförande

- Gör en djup knäböj, sänk vikten mot golvet.
- Dra in vikten mot magen och för den rakt upp mot taket, gå upp på tå.
- Behåll neutral svank genom hela övningen.

Antal

- 1-4 set.
- 10-15 repetitioner.



Utmaningar!

1. Förflytta vikten med raka armar!
2. Gör övningarna A-D i en följd.



Handstående med mage mot vägg.

Kontroll Styrka

Handstående

Gymnastiskt syfte: Styrka och kontroll i bål och axlar.

Rörlighetsområde: Axlar.

Grundposition

- Ställ dig i handstående med magen mot väggen.

Utförande

- Håll huvudet mellan armarna, snegla mot händerna och tryck dig upp mot taket.

Antal

- 30-60 sekunder mot vägg.
- 5-10 sekunder utan vägg (min.).



Utmaning!

För att öka svårigheten när man klarar av att stå mot vägg, stå fristående utan stöd i bibehållen position.



Handstående med mage mot vägg och en slutpush.

Kontroll Styrka

Handstående

Gymnastiskt syfte: Styrka och kontroll i bål och axlar.

Rörlighetsområde: Axlar.

Grundposition

- Ställ dig i handstående med magen mot väggen.

Utförande

- Håll huvudet mellan armarna, snegla mot händerna och tryck dig upp mot taket.
- Utför en slutpush där du först sjunker ner i axlarna och sedan trycker dig upp mot taket, bibehåll raka armar genom hela övningen.

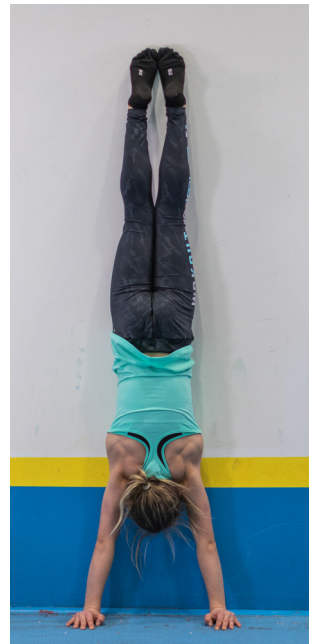
Antal

- 1-3 set.
- 5-10 repetitioner.



Tips!

Stå på klossar eller golvbarr för avlastning av handleden.



Kontroll Styrka

Handstående

Gymnastiskt syfte: Styrka och kontroll i bål och axlar.

Rörlighetsområde: Axlar.

Grundposition

- Ställ dig i handstående med magen mot väggen.

Utförande

- Håll huvudet mellan armarna, snegla mot händerna och tryck dig upp mot taket.
- Gör en liten armhävning och tryck dig upp till en slutpush.
- Återgå till grundposition.

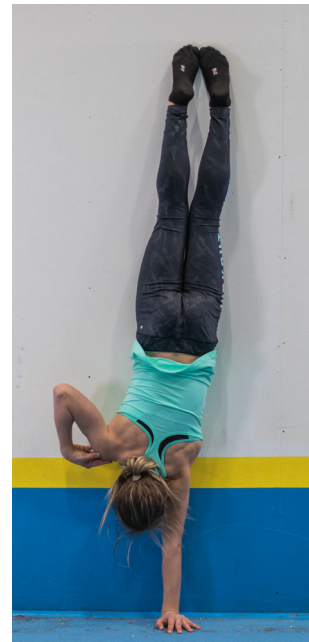
Antal

- 1-3 set.
- 3-10 repetitioner.



Tips!

Stå på klossar eller golvbarr för avlastning av handleden.



Kontroll Styrka

Handstående

Gymnastiskt syfte: Styrka och kontroll i bål och axlar.

Rörlighetsområde: Axlar.

Grundposition

- Ställ dig i handstående med magen mot väggen.

Utförande

- Håll huvudet mellan armarna, snegla mot händerna och tryck dig upp mot taket.
- Släpp en hand och nudda axeln, växla sida till sida. Bibehåll trycket upp mot taket genom hela övningen.

Antal

- 1-3 set.
- 3-10 repetitioner per sida.



Tips!

Stå på klossar eller golvbarr för avlastning av handleden.



Kontroll Styrka

Handstående

Gymnastiskt syfte: Styrka och kontroll i bål och axlar.

Rörlighetsområde: Axlar.

Grundposition

- Ställ dig i handstående med magen mot väggen.

Utförande

- Håll huvudet mellan armarna, snegla mot händerna och tryck dig upp mot taket.
- Släpp en hand och placera den på utsida lår, växla sida till sida. Bibehåll trycket upp mot taket genom hela övningen.

Antal

- 1-3 set.
- 3-10 repetitioner per sida.



Tips!

Stå på klossar eller golvbarr för avlastning av handleden.



Kontroll Styrka

Belgisk hund

Gymnastiskt syfte: Ökad styrka och kontroll i bål och axlar.

Grundposition

- Stå på armbågar och knän, rak rygg med neutral svank, dra in naveln.
- Rak bröstrygg (inte krumma).

Utförande

- Glid sakta med knäna samtidigt som du öppnar höft och axel till liggande i rak position. Långsam, mjuk landning med mage och höft samtidigt och bibehållen position i rygg.
- Starta om i grundposition.

Antal

- 1-3 set.
- 5-7 repetitioner.



Utmaning!

Glid med armbågar och knän samtidigt.

Kontroll Styrka

Belgisk hund

Gymnastiskt syfte: Ökad styrka och kontroll i bål och axlar.

Grundposition

- Stå på händer och knän, rak rygg med neutral svank, dra in naveln.
- Rak bröstrygg (inte krumma).

Utförande

- Glid sakta med knäna samtidigt som du öppnar höft och axel till liggande i rak position. Långsam, mjuk landning med mage och höft samtidigt och bibehållen position i rygg.
- Starta om i grundposition.

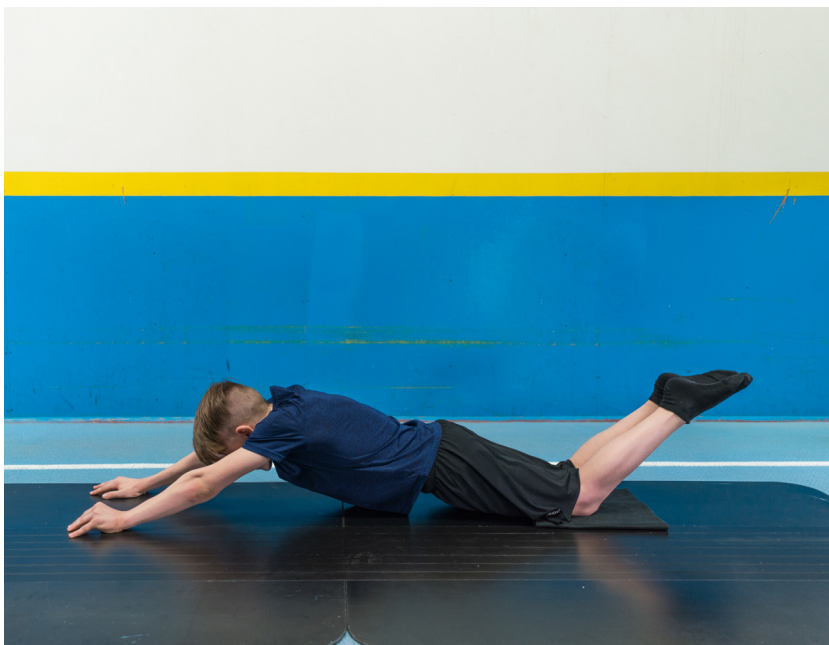
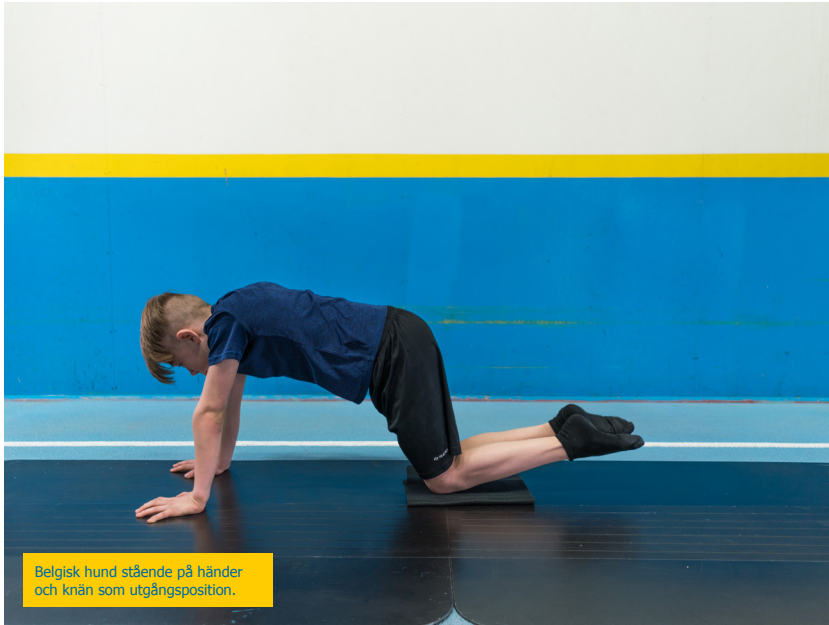
Antal

- 1-3 set.
- 5-7 repetitioner.



Utmaning!

Glid med händer och knän samtidigt.





Kontroll Styrka

Belgisk hund

Gymnastiskt syfte: Ökad styrka och kontroll i bål och axlar.

Grundposition

- Stå på armbågar och fötter, rak rygg med neutral svank, dra in naveln.
- Rak bröstrygg (inte krumma).

Utförande

- Glid sakta med fötterna samtidigt som du öppnar höft och axel till liggande i rak position. Långsam, mjuk landning med mage och höft samtidigt och bibehållen position i rygg.
- Starta om i grundposition.

Antal

- 1-3 set.
- 5-7 repetitioner.



Utmaning!

Glid med armbågar och fötter samtidigt.



Kontroll Styrka

Belgisk hund

Gymnastiskt syfte: Ökad styrka och kontroll i bål och axlar.

Grundposition

- Stå på händer och fötter, rak rygg med neutral svank, dra in naveln.
- Rak bröstrygg (inte krumma).

Utförande

- Glid sakta med fötterna samtidigt som du öppnar höft och axel till liggande i rak position. Långsam, mjuk landning med mage och höft samtidigt och bibehållen position i rygg.
- Starta om i grundposition.

Antal

- 1 set.
- 5-10 repetitioner.



Utmaning!

Glid med händer och fötter samtidigt.



Kontroll Styrka

Tobbes ribbstol

Gymnastiskt syfte: Stärka axeln för vändning i barr, räck och ringar.

Grundposition

- Stående med händer på ribbstol/plint/räck.
- Rak linje genom hela kroppen, djup bålspänning.
- Skapa ett brett avstånd mellan skulderbladen.

Utförande

- Tryck dig bortåt uppåt från utgångsläget till lätt krum, bibehåll rak arm.
- Återgå till grundposition med bibehållen bålspänning och kontroll.

Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.



Utmaning!

Lägre ribba/räck innebär ökad belastning och svårighet.



Kontroll Styrka

Tobbes ribbstol

Gymnastiskt syfte: Stärka axeln för vändning i barr, räck och ringar.

Grundposition

- Stående med händer på ribbstol/plint/räck.
- Rak linje genom hela kroppen, djup bålspänning.
- Skapa ett brett avstånd mellan skulderbladen.

Utförande

- Tryck dig bortåt uppåt från utgångsläget till lätt krum, bibehåll rak arm.
- Återgå till grundposition med bibehållen bålspänning och kontroll.

Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.



Utmaning!

Lägre ribba/räck innebär ökad belastning och svårighet.



Kontroll Styrka

Joystick twist

Gymnastiskt syfte: Kontroll och explosivitet i rotation, styrka bål.

Grundposition

- Atletisk hållning, höftbrett med fötterna, tårna något utåtriktade.
- Stång med ena änden i golvet, fatta grepp med båda händerna i axelhöjd, sänkta axlar, raka armar.

Utförande

- Roterar stången sida till sida i jämnt tempo.
- Lätt böjda knän, höfter och tår framåt.
- Låt blicken följa stången genom hela övningen.

Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.



Utmaning!

Lägre ribba/räck innebär ökad belastning och svårighet.



Kontroll Styrka

Joystick twist

Gymnastiskt syfte: Kontroll och explosivitet i rotation, styrka bål.

Grundposition

- Atletisk hållning, höftbrett med fötterna, tårna något utåtriktade.
- Stång med ena änden i golvet, fatta grepp med båda händerna i axelhöjd, sänkta axlar, raka armar.

Utförande

- Roterar sakta stången sida till sida, böj lätt i knäna, låt fötter och höfter följa med i rörelsen.
- Låt blicken följa stången genom hela övningen.

Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.



Utmaning!

Böj djupare i knäna.

Kontroll Styrka

Knäböj

Gymnastiskt syfte: Stäm och landningar i hopp, belastningstolerans. Generell styrka och rörlighet. Aktivering av mellansätesmuskulaturen.

Rörlighetsområde: Fotled, knäled, höftled, rygg.

Grundposition

- Atletisk hållning, neutral svank.
- Stång på raka armar, dra in naveln.
- Axelbrett mellan fötterna, tårna lätt utåtriktade, (häl på platta).

Utförande

- Stå stadigt på fötterna, böj knäna framåt rakt över fötterna.
- Håll blicken snett framåt i väggen.
- Bibehåll upprätt position i överkroppen.
- Gå så djupt din teknik tillåter, håll ett jämnt tempo, tryck med hela foten.

Antal

- 1-4 set.
- 10-15 repetitioner.



Tips!

Lägg en platta/kil under hälen för att komma hela vägen ner om du inte gör det utan (ökar rörelseomfånget).





Kontroll Styrka

Knäböj

Gymnastiskt syfte: Stäm och landningar i hopp, belastningstolerans. Generell styrka och rörlighet. Aktivering av mellansätesmuskulaturen.

Rörlighetsområde: Fotled, knäled, höftled, rygg.

Grundposition

- Atletisk hållning, neutral svank.
- Stång på raka armar, dra in naveln.
- Axelbrett mellan fötterna, tårna lätt utåtriktade, (häl på platta).

Utförande

- Stå stadigt på fötterna, böj knäna framåt rakt över fötterna.
- Håll blicken snett framåt i väggen.
- Bibehåll upprätt position i överkroppen.
- Gå så djupt din teknik tillåter, håll ett jämnt tempo, tryck med hela foten.

Antal

- 1-4 set.
- 10-15 repetitioner.



Tänk på att:

Med stång/ viktad stång är detta en styrke- och rörlighetsövning.
Med käpp är detta en inbanande- och rörlighetsövning!

Kontroll Styrka

Knäböj

Gymnastiskt syfte: Stäm och landningar i hopp, belastningstolerans. Generell styrka och rörlighet. Aktivering av mellansätesmuskulaturen.

Rörlighetsområde: Fotled, knäled, höftled, rygg.

Grundposition

- Atletisk hållning, neutral svank.
- Stång vilandes på axlar, framför huvudet, överarmar i horisontalplan (behåll genom hela övningen).
- Axelbrett mellan fötterna, tårna lätt utåtriktade, (häl på platta).

Utförande

- Stå stadigt på fötterna, böj knäna framåt rakt över fötterna.
- Håll blicken snett framåt i väggen.
- Bibehåll upprätt position i överkroppen.
- Gå så djupt din teknik tillåter, håll ett jämnt tempo, tryck med hela foten.

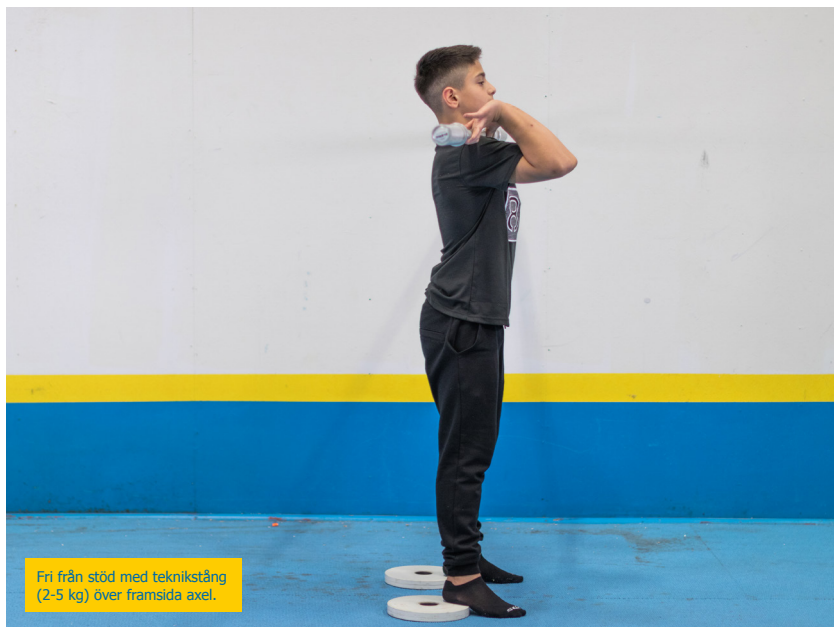
Antal

- 1-4 set.
- 10-15 repetitioner.



Tänk på att:

Med stång/ viktad stång är detta en styrke- och rörlighetsövning.
Med käpp är detta en inbanande- och rörlighetsövning!





Kontroll Styrka

Knäböj

Gymnastiskt syfte: Stäm och landningar i hopp, belastningstolerans. Generell styrka och rörlighet. Aktivering av mellansättesmuskulaturen.

Rörlighetsområde: Fotled, knäled, höftled, rygg.

Grundposition

- Atletisk hållning, neutral svank.
- Stång vilandes på axlar, framför huvudet, överarmar i horisontalplan (behåll genom hela övningen).
- Axelbrett mellan fötterna, tårna lätt utåtriktade, (häl på platta).

Utförande

- Stå stadigt på fötterna, böj knäna framåt rakt över fötterna.
- Håll blicken snett framåt i väggen.
- Bibehåll upprätt position i överkroppen.
- Gå så djupt din teknik tillåter, håll ett jämnt tempo, tryck med hela foten.

Antal

- 1-4 set.
- 10-15 repetitioner.



Utmaning!

Smalare grepp (som smalast när armar täcker öra) gör att det blir svårare att utföra.



Kontroll Styrka

Benlyft

Gymnastiskt syfte: Kontroll i ytterläge för ländrygg och vändningar, t.ex. vid flickis.

Grundposition

- Ligg på mage, håll fast i plinten och låt benen hänga längs med plinten.

Utförande

- Dra in naveln och behåll den indragen, spänn rumpan och lyft båda benen kontrollerat så högt du kan.
- Stanna i höjd om du tappar kontroll eller spänning i mage/ rumpa.

Antal

- 1-4 set.
- 10-15 repetitioner.



Utmaning!

Tempoökning och ökad höjd på ben = ökad svårighet!



Kontroll Styrka

Benlyft

Gymnastiskt syfte: Kontroll i ytterläge för ländrygg och vändningar, t.ex. vid flickis. Explosivitet vid ökad hastighet och höjd.

Grundposition

- Ligg på mage, håll fast i plinten och låt benen hänga längs med plinten.

Utförande

- Dra in naveln och behåll den indragen, spänn rumpan och lyft båda benen kontrollerat så högt du kan.
- Stanna i höjd om duappar kontroll eller spänning i mage/ rumpa.

Antal

- 1-4 set.
- 10-15 repetitioner.



Utmaning!

Tillägg av benvikter eller gummiband ger progression!

ÖVNING

Armhävning

Grundposition:

Håll en rak linje mellan huvud, skuldror, rumpa och häl.





Styrka

Armhävning

Gymnastiskt syfte: Styrka i bål, bröst och arm. Bål- och axelkontroll.

Grundposition

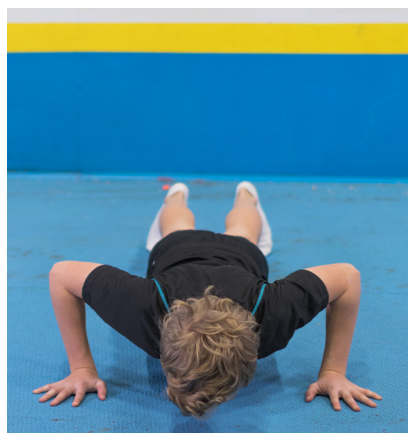
- Placera händerna brett på kloss/plint, fötter axelbrett isär, tår i golv, dra in hakan lätt och håll långt avstånd mellan öra och axel.
- Djup bålspänning.

Utförande

- Håll kroppen rak med neutral svank och bibehåll kroppspositionen genom hela övningen. Blicken ner mot klossen/plinten.
- Utför armhävningen. Sträva efter att nudda bröstet mot klossen/plinten.

Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.



Styrka

Armhävning

Gymnastiskt syfte: Styrka i bål, bröst och arm. Bål- och axelkontroll.

Grundposition

- Placera händerna brett på golvet, fötter axelbrett isär, tår i golv, dra in hakan lätt och håll långt avstånd mellan öra och axel.
- Djup bålspänning.

Utförande

- Håll kroppen rak med neutral svank och bibehåll kroppspositionen genom hela övningen. Blicken ner mot golvet.
- Utför armhävningen. Sträva efter att nudda bröstet mot golvet.

Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.



Tips!

Avlasta handleden genom att göra övningen på en golvbarr/ kloss.

Styrka

Armhävning

Gymnastiskt syfte: Styrka i bål, bröst och triceps. Bål- och axelkontroll.

Grundposition

- Placera händerna smalt på kloss/plint, fötter axelbrett isär, tår i golv, dra in hakan lätt och håll långt avstånd mellan öra och axel.
- Djup bålspänning.

Utförande

- Håll kroppen rak med neutral svank och bibehåll kroppspositionen genom hela övningen. Blicken ner mot klossen/plinten.
- Utför armhävningen. Håll armbågarna nära kroppen. Sträva efter att nudda bröstet mot klossen/plinten.

Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.



Styrka

Armhävning

Gymnastiskt syfte: Styrka i bål, bröst och triceps. Bål- och axelkontroll.

Grundposition

- Placera händerna på golv, fötter och händer axelbrett isär, tår i golv, dra in hakan lätt och håll långt avstånd mellan öra och axel.
- Djup bålspänning.

Utförande

- Håll kroppen rak med neutral svank och bibehåll kroppspositionen genom hela övningen. Blicken ner mot golvet.
- Utför armhävningen. Håll armbågarna nära kroppen. Sträva efter att nudda bröstet mot golvet.

Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.



Tips!

Avlasta handleden genom att göra övningen på en golvbarr/ kloss.





Styrka

Chins med kompis

Gymnastiskt syfte: Styrka i armar och rygg.

Rörlighetsområde: Arm, axel och rygg.

Grundposition

- Häng rak och stilla i kroppen.
- Axelbrett grepp mellan händerna.
- Böj knäna och låt fötterna vila lätt i din kompis händer.

Utförande

- Dra dig uppåt, i ett och samma tempo, hakan ska passera stängan, håll avstånd mellan öra och axel. Kompisen följer med och stöttar fötterna lätt hela vägen upp.
- Väl uppe, släpper kompisen snabbt stödet. Bromsa på nervägen, behåll böjda knän.
- Armbågar framåt genom övningen.

Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.



Tips!

Stå på klossar eller golvbarr för avlastning av handleden.



Styrka

Chins med gummiband

Gymnastiskt syfte: Styrka i armar och rygg.

Rörlighetsområde: Arm, axel och rygg.

Grundposition

- Gummibandet ska vara lätt spänt när du är högst upp och spännas ytterligare när du sänker dig till utgångsposition. Spänn gummibandet så du får tillräcklig avlastning.

Utförande

- Dra dig uppåt, i ett och samma tempo, hakan ska passera stången, håll avstånd mellan öra och axel.
- Armbågar framåt genom övningen.
- Behåll kontakten med gummibandet genom hela övningen.

Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.

Styrka

Chins med stöd i golv

Gymnastiskt syfte: Styrka i armar och rygg.

Rörlighetsområde: Arm, axel och rygg.

Grundposition

- Axelbrett grepp mellan händerna i ett övertag. Benen ihop. Rak linje i sidan från axlar, höft, knän ner till fotknölna. Behåll den raka positionen genom övningen.

Utförande

- Dra dig upp med hjälp av armarna (rak kropp) så bröstbenet nuddar underkanten på stången och hakan kommer ovanför stången. Bromsa på nedvägen.

Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.

**Utmaning!**

Kloss under fötterna = ökad belastning.





Chins i underhandsgrepp.

Styrka

Chins

Gymnastiskt syfte: Styrka i armar och rygg.

Rörlighetsområde: Arm, axel och rygg.

Utförande

- Häng rak och still i kroppen, händer i underhandsgrepp.
- Axelbrett grepp mellan händerna.
- Dra dig uppåt, i ett och samma tempo, hakan ska passera stången, håll avstånd mellan öra och axel. Bromsa på nedvägen.
- Benen hänger rakt ner genom hela övningen (ingen pendling eller kick).
- Armbågarna pekar framåt genom hela övningen.

Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.



Chins i överhandsgrepp.

Styrka

Chins

Gymnastiskt syfte: Styrka i armar och rygg.

Rörlighetsområde: Arm, axel och rygg.

Utförande

- Häng rak och still i kroppen, händer i överhandsgrepp.
- Axelbrett grepp mellan händerna.
- Dra dig uppåt, i ett och samma tempo, hakan ska passera stången, håll avstånd mellan öra och axel. Bromsa på nedvägen.
- Benen hänger rakt ner genom hela övningen (ingen pendling eller kick).
- Armbågarna pekar framåt genom hela övningen.

Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.



Styrka

Dips

Gymnastiskt syfte: Styrka i bröst-, axel- och armar, bålkontroll.

Grundposition

- Placera händerna på plinten, fingrarna pekar framåt, raka ben och fötterna vilar på golvet och höfterna är i linje med händerna.

Utförande

- Dra in hakan lätt mot bröstet, håll långt avstånd mellan öra och axel. Bibehåll detta genom hela övningen.
- Böj armarna och sänk dig ner tills armbågen är i 90gr vinkel, håll armbågarna nära kroppen. Låt fötterna ta en del av din tyngd. Tryck dig upp till startposition.

Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.



Utmaning!

Höj plintarna!

Styrka

Dips

Gymnastiskt syfte: Styrka i bröst-, axel- och armar, bålkontroll.

Grundposition

- Tryck dig upp på raka armar med, händerna på en parallell barr och benen hängandes i luften med tårna några cm från golvet.

Utförande

- Dra in hakan lätt mot bröstet, håll långt avstånd mellan öra och axel. Bibehåll detta genom hela övningen.
- Böj armarna och sänk dig ner tills armbågen är i 90gr vinkel, håll armbågarna nära kroppen. Låt fötterna ta en del av din tyngd. Tryck dig upp till startposition.

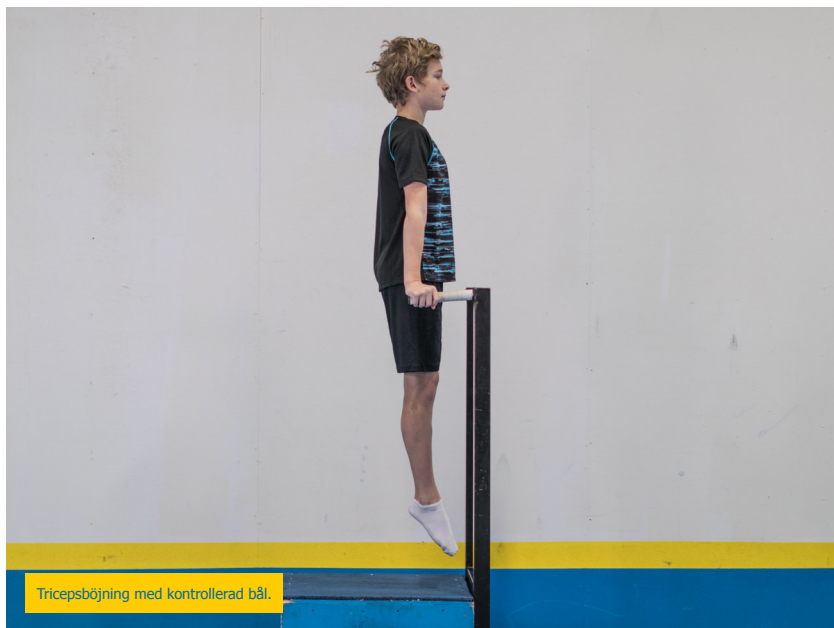
Antal

- 1-4 set.
- 12-15 repetitioner.



Tips!

Alternativ till parallellbarr: plintar, klossar eller lådor!



Styrka

Bäckenlyft

Gymnastiskt syfte: Höft- och bäckenkontroll i slutsträckning.

Grundposition

- Ligg med brösttryggen på en kloss/plint.
- Placera fötterna höftbrett och belasta hela foten genom övningen.

Utförande

- Spänn rumpan, lyft bäckenet och pressa uppåt i ett jämt tempo till neutral svank och kroppen är i horisontalplan.

Antal

- 1-4 set.
- 10-15 repetitioner.



Styrka

Bäckenlyft

Gymnastiskt syfte: Höft- och bäckenkontroll i slutsträckning.

Grundposition

- Ligg med brösttryggen på en kloss/plint.
- Placera fötterna höftbrett och belasta hela foten genom övningen.
- Placera vikten på ovensidan av bäckenet och övre delen av låren, där höften böjer.

Utförande

- Spänn rumpan, lyft bäckenet och pressa uppåt i ett jämt tempo till neutral svank och kroppen är i horisontalplan.

Antal

- 1-4 set.
- 10-15 repetitioner.



Styrka

Bäckenlyft

Gymnastiskt syfte: Höft- och bäckenkontroll i slutsträckning.

Grundposition

- Ligg med brösttryggen på en kloss/plint.
- Placera fötterna höftbrett och belasta hela foten genom övningen.

Utförande

- Spänn rumpan, lyft bäckenet och pressa uppåt i ett jämt tempo till neutral svank och kroppen är i horisontalplan, väl uppe, lyft ett ben och sträck ut.

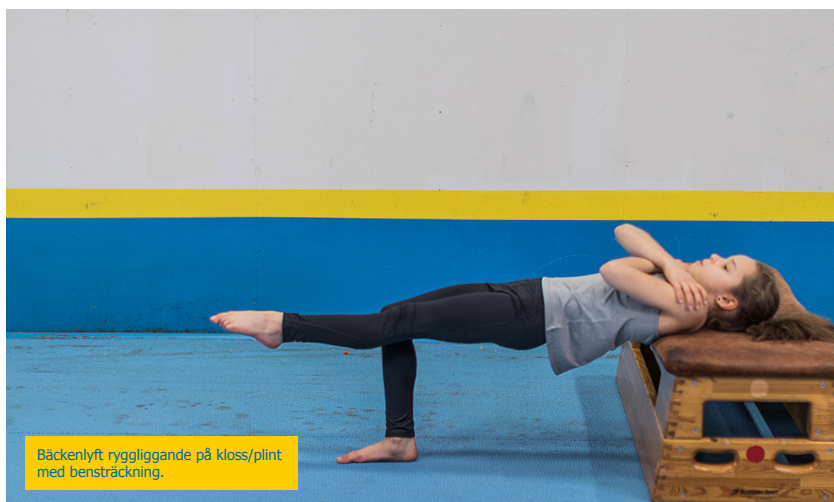
Antal

- 1-4 set.
- 10-15 repetitioner.



Utmaning!

Lägg på vikt!



Bäckenlyft ryggliggande på kloss/plint med bensträckning.

Kontroll Styrka

Enbensmarklyft

Gymnastiskt syfte: Stärka bakre muskelkedjan i bål och ben.

Rörlighetsområde: Baksida lår.

Grundposition

- Placera fötterna höftbrett, tårna pekar rakt fram, tyngden över hela foten.
- Stången i överhandsgrepp, lite bredare än axelbrett, rulla bak axlarna.

Utförande

- Tryck fötterna lätt i golvet och känn dig lång i ryggen, dra in naveln, skifta tyngden till ståbenet.
- Fäll framåt och låt rumpan gå bakåt, sträck ut andra benet bakåt, tårna pekar mot golvet, behåll positionen i bålen med neutral svank, lätt böjt knä genom hela övningen.
- Skivstången ska glida längs benet i ett jämnt tempo, låt blicken följa med och fäll så långt du kan behålla neutral svank. Ha tyngden på hälen.
- Tryck ifrån med foten och återgå till startposition.

Antal

- 1-4 set.
- 10-15 repetitioner.



Referenser

I materialet finns hänvisningar avseende set och repetitioner samt påvisade positiva effekter av styrketräning för barn och ungdom. Dessa är hämtade från boken "Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom, M Tonkonogi, H Bellardini, 2012".

Teamet bakom

Teamet som arbetat fram övningsmaterialet:

Åsa Ekdahl, Projektledare medicinskt stöd, Gymnastikförbundet.

Pierre Styfberg, Projektkoordinator, Riksidrottsförbundets Idrottsfysiologiska laboratorium Bosön.

Anna-Karin Wikström, leg. Fysioterapeut, Idrottsmedicinska kliniken Bosön och Gymnastikförbundets Medicinska Expertteam.

Anna Stenholm, leg. Fysioterapeut, landslagsfysio Trupp.

Annica Svensson, leg. Fysioterapeut, landslagsfysio Kvinnlig Artistisk Gymnastik.

Christine Andrén, leg. Fysioterapeut, landslagsfysio Manlig Artistisk Gymnastik.

Gustav Nilsson, leg. Fysioterapeut, landslagsfysio Manlig Artistisk Gymnastik.

Jessica Mattsson, leg. Fysioterapeut, landslagsfysio Rytmisk Gymnastik.

Johanna Nilsson, leg. Fysioterapeut, landslagsfysio Trupp.

Jonas Gustavsson, leg. Kiropraktor, landslagsfysio Trupp.

Petra Källman Navier, leg. Fysioterapeut, landslagsfysio Trampolin.

Tobias Lundgren, leg. Fysioterapeut, landslagsfysio Manlig Artistisk Gymnastik.

Medverkande

Stort tack till våra mycket duktiga demo-/landslagsgymnaster och förebilder för sina respektive discipliner:

Isabel Hell, Eskilstuna GF, KvAG, demogymnast bildmaterial Web.

Jacob Söderkvist, KFUM, MAG, demogymnast bildmaterial Web.

Jonna Adlerteg, Eskilstuna GF, KvAG, filmmaterial Youtube.

Lina Sjöberg, Uppsala GF, Trampolin/ DMT, filmmaterial Youtube.

Lucas Bodin, Brommagymnasterna, Trupp, filmmaterial Youtube.

Lukas Norin, MAG, Hammarbygymnasterna, demogymnast bildmaterial Web.

Mikaela Carlsson, Eskilstuna GF, KvAG, demogymnast bildmaterial Web.

Sara Appel, Eskilstuna GF, KvAG, demogymnast bildmaterial Web.

Tigran Khachatryan, Hammarbygymnasterna, MAG, demogymnast bildmaterial Web.

William Broman, Hammarbygymnasterna, MAG, filmmaterial Youtube.

Winny He, Stråssa GF, RG, filmmaterial Youtube.

Medverkande

**Speciellt tack till den referensgrupp som
utgjort remissinstans för materialet:**

Helena Andersson, Tf förbundskapten och landslagstränare KvAG.

Niklas Heckscher, Strength and Conditioning Advisor SOK och landslagstränare KvAG.

Sebastian Melander, Förbundskapten och landslagstränare KvAG.

Stefan Höög, leg. Naprapat InMo, Stockholm och landslagstränare Trupp.

