

Grönt kort

Innan du börjar träna övningarna i övningsbanken är det viktigt att du och spelarna går igenom detta avsnitt och tar ”grönt kort”.

Det gröna kortet är ”körkortet” och en förutsättning för att få ut maximalt av övningarna på den här webbplatsen. Spelaren bör klara att bibehålla god teknik och kvalitet i genomförandet av dessa grundövningar innan stegring sker till övriga övningskategorier i materialet.

För att klara av rörelserna krävs rätt rörlighet, koordination och styrka. I vissa fall får spelaren träna extra på vissa kvaliteter innan han eller hon kan gå vidare till nya övningar, eller övningen kan stegras.

Vi rekommenderar att du och spelaren fortsätter med en grundövning, eller en lättare övning, tills den utförs med rätt teknik. Det innebär att en övning kan tränas under en längre period, och att grundövningarna med fördel repeteras under säsongen.

Hållning

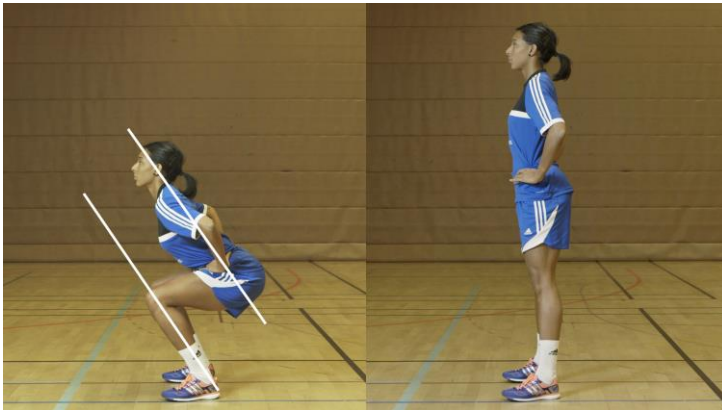


Atletisk hållning är grundpositionen där du sträcker upp kroppen och låter den bli så lång och stabil som möjligt. Stå på axelbrett avstånd och för bak skulderbladen. Tänk dig att du har en medalj på bröstet och en ballong fäst på huvudet som lyfter dig till en stolt hållning.

Tänk dig att det går en rak linje genom kroppen från baksidan av örat, genom axeln, höften och mellersta delen av foten.

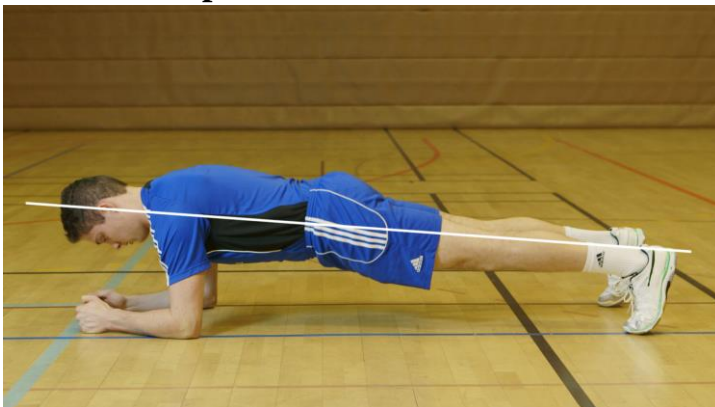
Den atletiska hållningen återkommer ofta som grundposition i både stående och liggande position. Tänk på att den regelbundet behöver poängteras för de aktiva.

Knäböj



Intag atletisk hållning. Knäböj så långt du kan utan att lyfta hälarna. Var noga med att knäna går fram över fötterna och att de inte faller inåt. Låt överkroppen förbli lång och stabil under hela rörelsen, undvik att krumma ryggen. Tänk på att axlarna och höfterna ska sänkas och stiga i samma takt.

God skulderposition



God skulderposition är viktig i övningar som plankan och armhävningar. Tryck dig upp till ett högt stabilt läge i skuldrorna och var noga med att kroppen förblir rak och lång genom att suga in magen lätt.

Du kan träna på att komma till rätt position genom att först sjunka ner så att skulderbladen möts. Sedan trycker du ifrån så att skuldrorna glider ut åt sidorna och hamnar i en hög stabil position i övre delen av ryggen, samtidigt som ryggen förblir rak. Undvik att runda ryggen och dra upp axlarna.

Utfall



Intag atletisk hållning. Stå i gångstående. Böj det främre knäet rakt fram över foten med bibehållen atletisk hållning. Tänk på att knäet ska peka rakt fram över foten.