

KRAFTPAKET FÖR
ÖVERKROPPEN

GYMNASTIKLÄXA



VI FÖRBÄTTRAR
KRAFTEN I
ÖVERKROPPEN

UPPGIFTER FÖR 15 VECKOR



TURKU
ÅBO

KONTROLLBLANKETT

GYMNASTIKLÄXA

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	nähnyt
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								



**TURKU
ÅBO**

KRYSSA I RUTAN NÄR DU HAR GJORT LÄXAN. MÅLET ÄR ATT GÖRA UPPGIFTEN MINST 2 GÅNGER I VECKAN. LÄMNA IN TILL LÄRAREN EFTER 15 VECKOR. DET SKULLE VARA BRA OM VÅRDNADSHAVARNA FÖLJDE MED DÅ GYMNASTIKLÄXAN BLIR GJORD OCH MÖJLIGEN DELTA I GÖRANDET AV LÄXORNA.



HÄNGA

HÄNG I STÅNGEN SÅ LÄNGE DU KAN. FÖRSÖK ORKA 15-30 SEKUNDER I GÅNGEN. GÖR 3 GÅNGER. OM DET INTE FINNS EN STÅNG HEMMA ELLER PÅ GÅRDEN KAN DU GÖRA LÄXAN PÅ SKOLGÅRDEN ELLER PÅ EN RIBBSTOL I GYMNASTIKSALEN.





RÖR VID TÅRNA

SITT PÅ GOLVET OCH PRESSA UPP DIG PÅ FÖTTER OCH HÄNDER. RÖR MED DEN HÖGRA HANDEN TÅRNA PÅ DEN VÄNSTRA FOTEN. GÖR DET SAMMA PÅ DEN ANDRA SIDAN. UPPREPA 5 GÅNGER PÅ BÅDA SIDORNA, GÖR 2 SERIER.

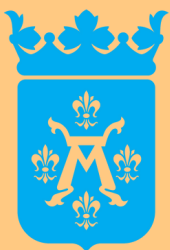


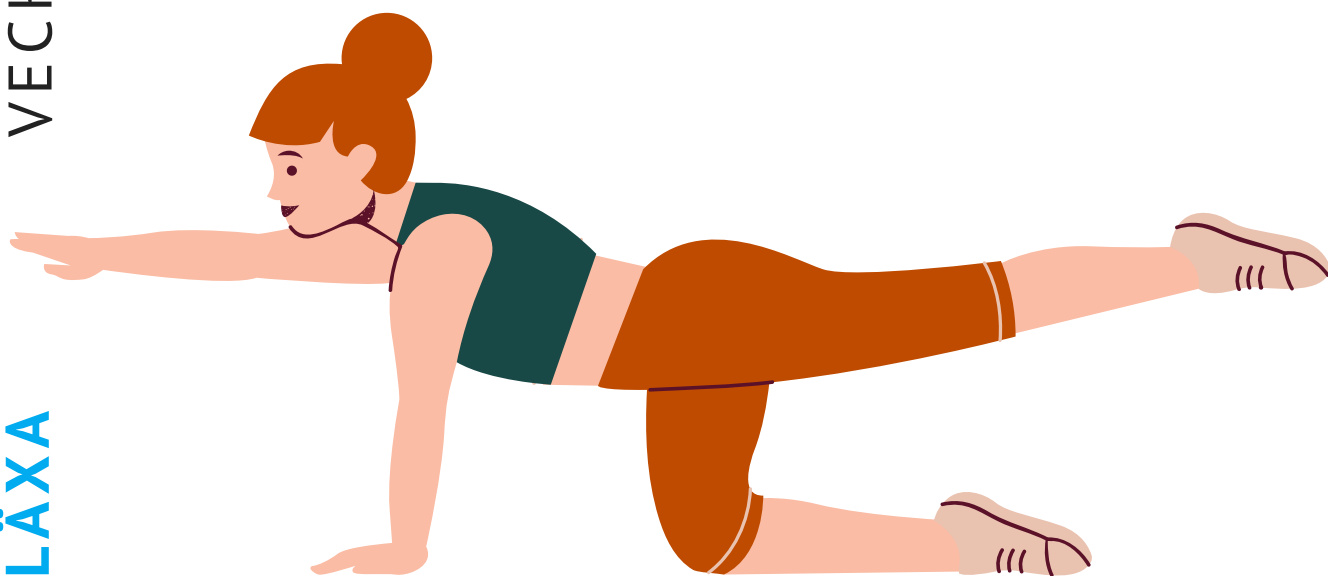
**TURKU
ÅBO**



SIDOPLANKA

STÄLL DIG PÅ SIDA PÅ GOLVET. PRESSA UPP DIG PÅ ARMBÅGEN ELLER RAK ARM OCH STRÄCK DEN ANDRA ARMEN UPP MOT TAKET. FÖRSÖK HÅLLA DIG SÅ OCH RÄKNA TILL 10, GÖR SAMMA PÅ ANDRA SIDAN. GÖR PÅ NYTT PÅ BÅDA SIDORNA.





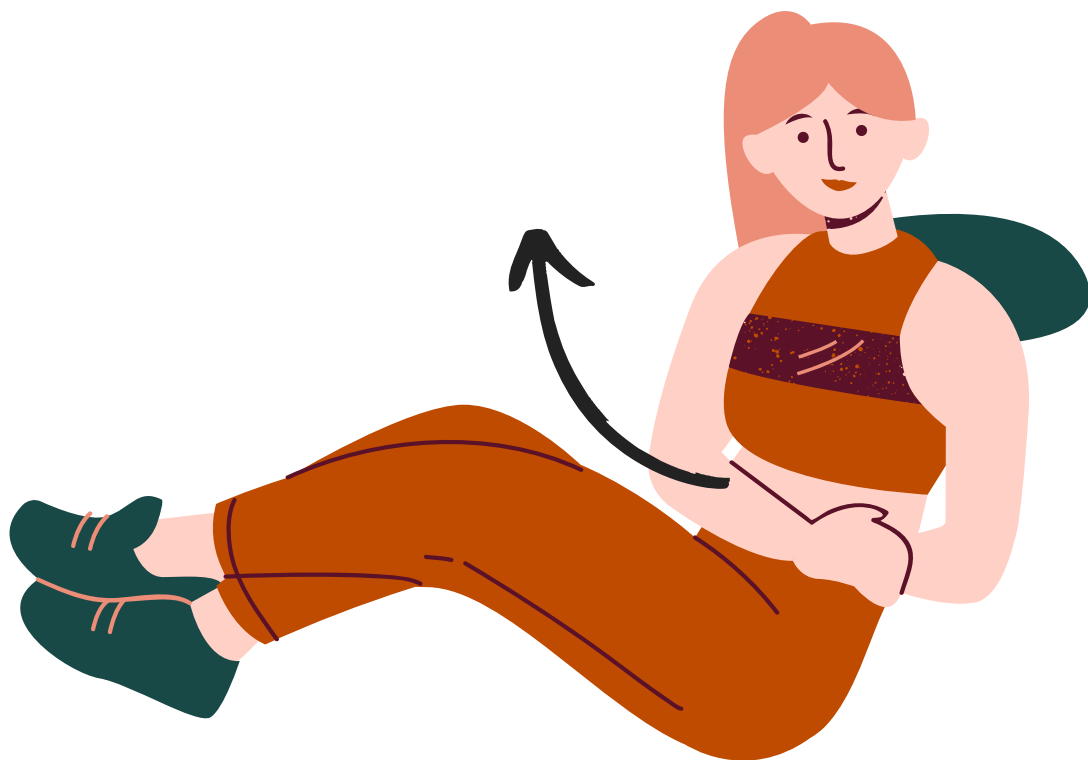
STRÄCKNING PÅ ALLA FYRA

STÄLL DIG PÅ ALLA FYRA. STRÄCK DEN VÄNSTRA ARMEN LÅNGT FRAMÅT OCH STRÄCK SAMTIDIGT DET HÖGRA BENET BAKÅT I LUFTEN. LÅT INTE RYGGEN GÅ I SVANK. GÖR DET SAMMA ÅT ANDRA HÅLLET OCH UPPREPA ÅT BÅDA HÅLLEN 10 GÅNGER, GÖR 2 SERIER.



VECKA 5

GYMNASTIKLÄXA



VRIDNING AV ÖVERKROPPEN

SÄTT DIG PÅ GOLVET. LUTA DIG EN ANING BAKÅT OCH VRID KROPPEN FRÅN SIDA TILL SIDA. DU KAN OM DU VILL TA T.EX. EN VATTENFLASKA ELLER BOK SOM TYNGD. UPPREPA ÅT BÅDA SIDORNA 15 GÅNGER, GÖR 3 SERIER.

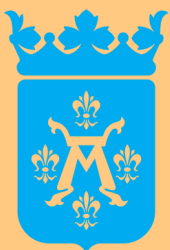


TURKU
ÅBO



VÅGEN

STRÄCK DET ENA BENET LÅNGT BAKÅT OCH LUTA ÖVERKROPPEN FRAMÅT MED RAKA ARMAR PÅ HUVUDHÖJD. FÖRSÖK STRÄCKA STÖDBENET SÅ DET BLIR NÄSTAN RAKT. FÖRSÖK HÅLLAS I POSITIONEN OCH RÄKNA TILL 10, GÖR DET SAMMA PÅ DET ANDRA BENET. UPPREPA PÅ NYTT PÅ BÅDA SIDORNA.



VECKA 7

GYMNASTIKLÄXA



ARMHÄVNING

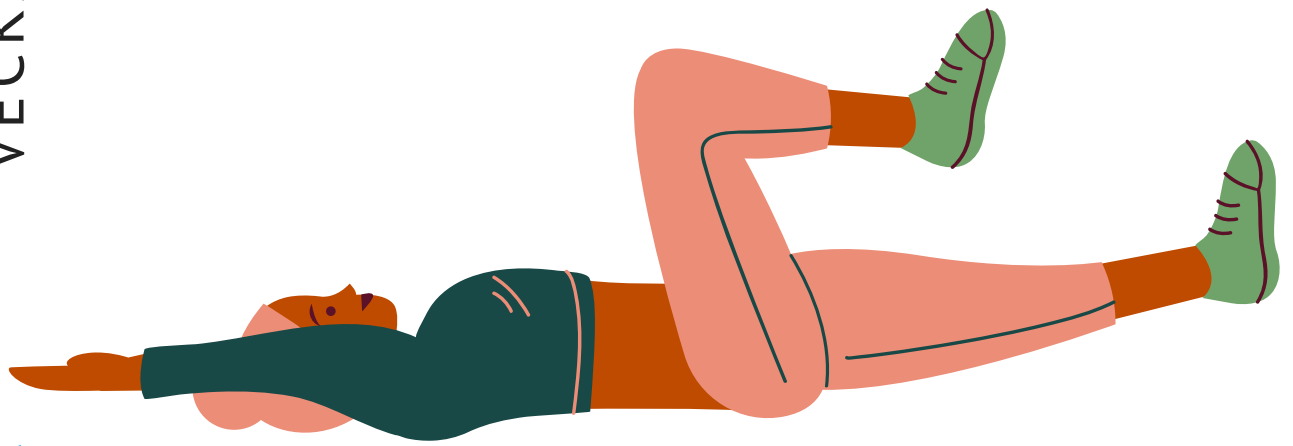
STÄLL DIG I ARMHÄVNINGSPOSITION MOT VÄGGEN ELLER SOFFAN. BÖJ ARMARNA SÅ ATT BRÖSTET NÄSTAN TAR I UNDERLAGET OCH PRESSA SEDAN ARMARNA RAKA. HÅLL MITTKROPPEN STILLA. IFALL DU VILL HA MERA UTMANING KAN DU OCKSÅ GÖRA ARMHÄVNINGAR PÅ GOLVET MED KNÄNA ELLER TÅRNA MOT MARKEN. UPPREPA 8 GÅNGER, GÖR 3 SERIER.



TURKU
ÅBO

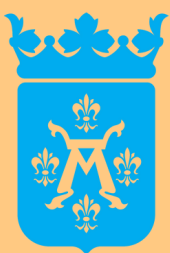
VECKA 8

GYMNASTIKLÄXA



KONTROLL ÖVER MITTKROPPEN “DEAD BUG”

LÄGG DIG PÅ RYGG PÅ GOLVET. FÖR BÅDA BENEN I 90 GRADERS VINKEL PÅ MAGEN OCH STRÄCK ARMARNA MOT TAKET. FÖR DEN HÖGRA ARMEN LÅNGT ÖVER HUVUDET OCH STRÄCK UT DET VÄNSTRA BENET MOT GOLVET. SÄNK BARA NED SÅ MYCKET ATT RYGGEN INTE LOSSNAR FRÅN UNDERLAGET. GÖR DET SAMMA ÅT ANDRA HÅLLET. UPPREPA 10 GÅNGER ÅT BÅDA SIDORNA.



**TURKU
ÅBO**

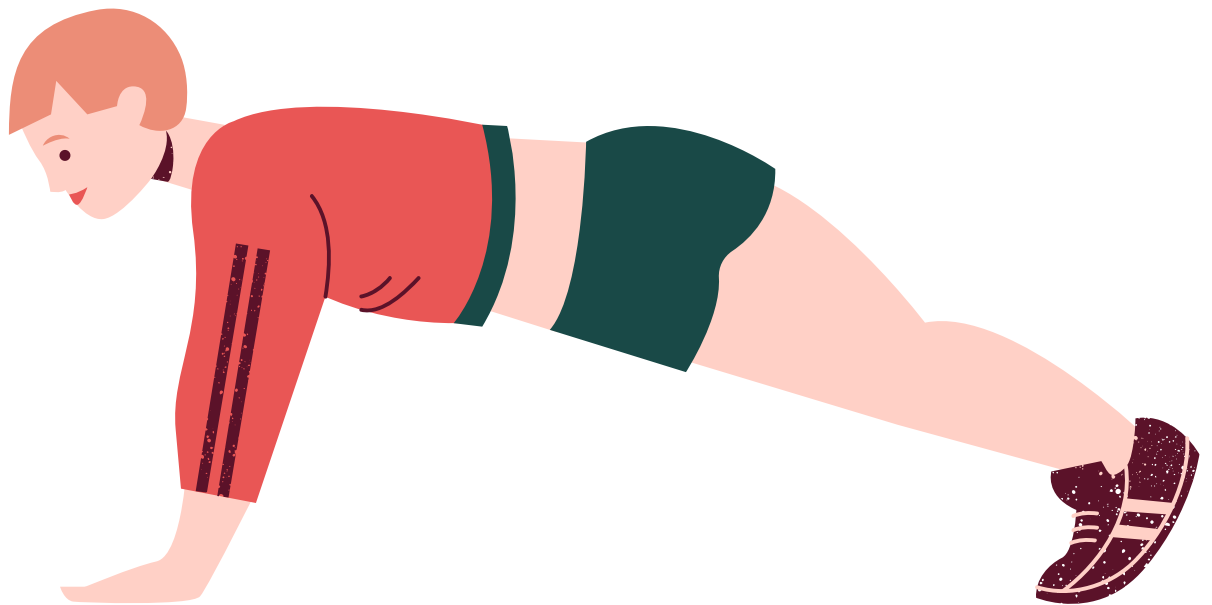
VECKA 9

GYMNASTIKLÄXA



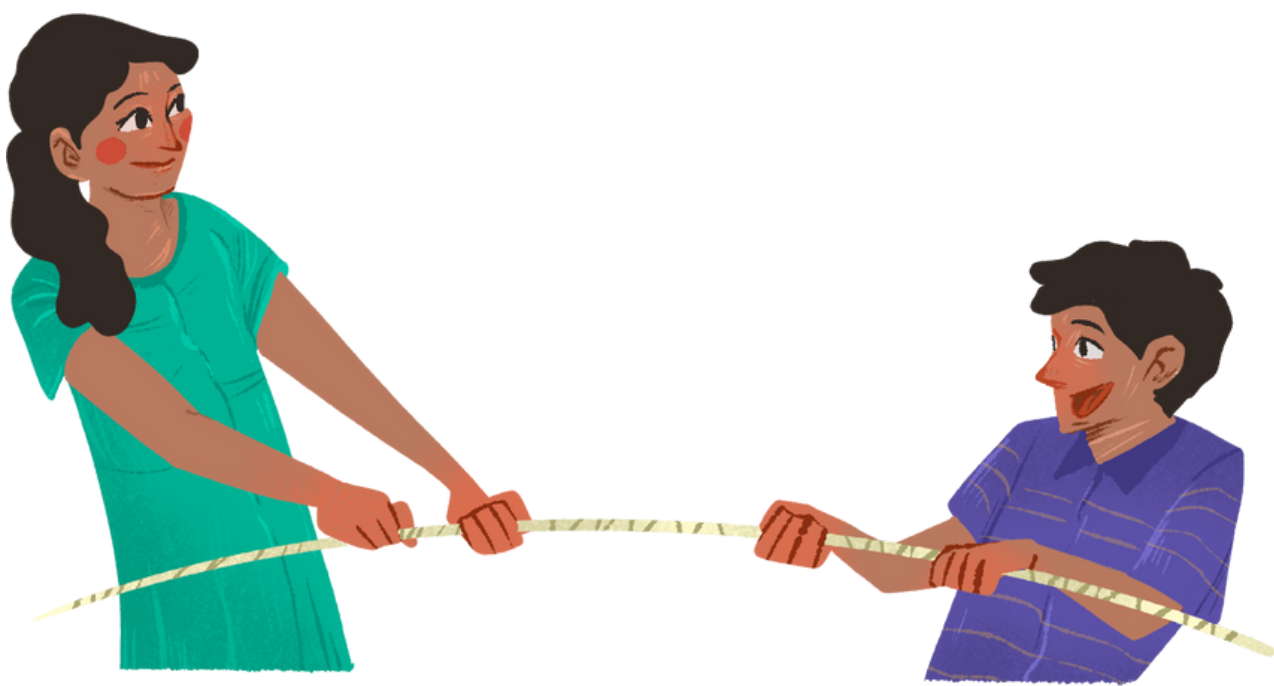
AXELPRESS

TA TYNGDER I BÅDA HÄNDERNA, T.EX. VATTENFLASKOR ELLER TUNGA BÖCKER. PRESSA ARMARNA RAKA OVANFÖR HUVUDET OCH SÄNK TYNGDERNA LÅNGSAMT NER TILL AXELHÖJD. GÖR 10 UPPREPNINGAR, 3 SERIER.



MÄTARLARV

STÄLL DIG PÅ GOLVET SOM BILDEN VISAR SÅ ATT HÄNDERNA OCH TÅRNA ÄR MOT GOLVET. GÅ PÅ FÖTTERNA MOT HÄNDERNA SÅ ATT HÄNDERNA HÅLLS MOT GOLVET. GÅ DÄREFTER FRAMÅT PÅ HÄNDERNA OCH UPPREPA RÖRELSEN 10 GÅNGER, GÖR 3 SERIER.



DRAGKAMP

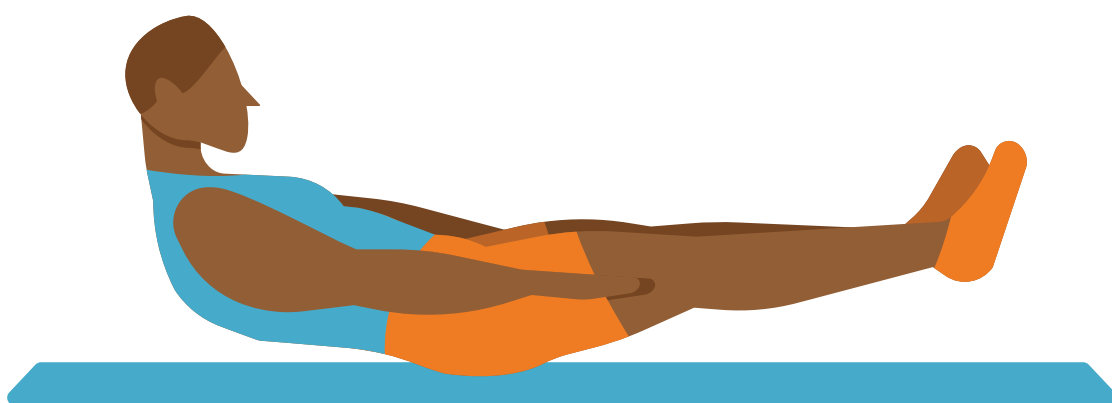
UTMANA EN FÖRÄLDER, ETT SYSKON
ELLER EN KOMPIS PÅ DRAGKAMP. IFALL
DU INTE HAR NÅGOT REP KAN NI OCKSÅ
DRA T.EX. ETT LAKAN. LEK DRAGKAMP I
ÅTMINSTONE TVÅ MINUTERS TID.



TURKU
ÅBO

VECKA 12

GYMNASTIKLÄXA

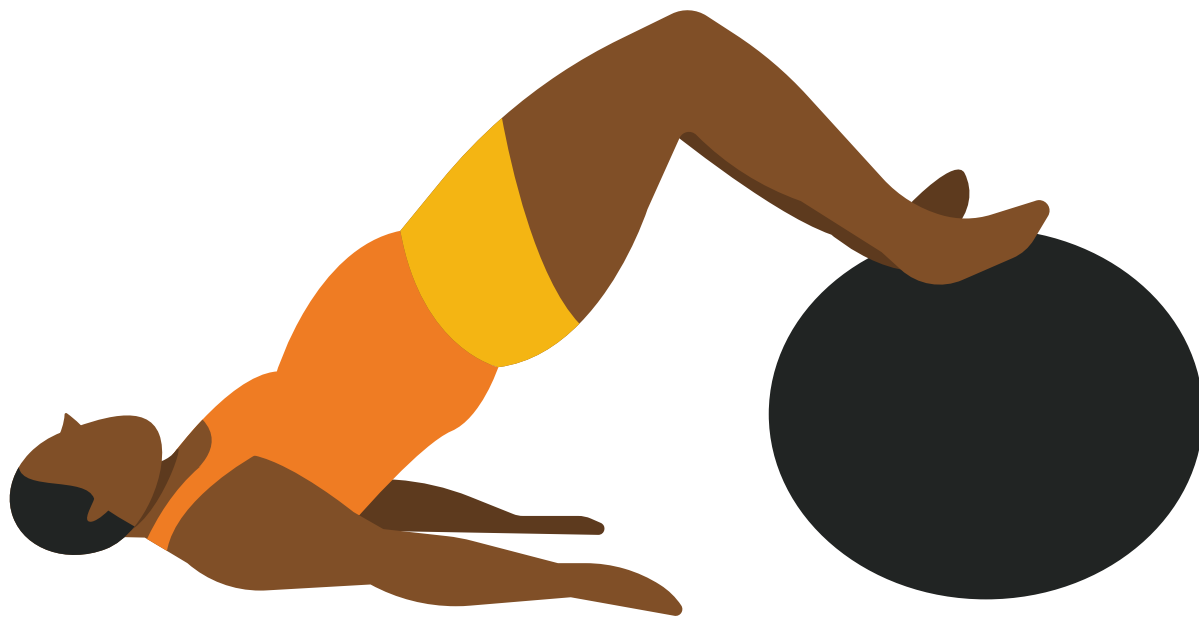


STATISK SPÄNNING

LÄGG DIG PÅ RYGG PÅ GOLVET. LYFTA ÖVERKROPPEN OCH BENEN LOSS FRÅN GOLVET GENOM ATT PRESSA MAGMUSKLERNA SÅ ATT RYGGEN INTE KAN GÅ I SVANK. HÅLL ARMARNA LÄNGS SIDORNA AV KROPPEN. OM DET KÄNNES TUNGT KAN DU BÖJA KNÄNA. FÖRSÖK HÅLLAS OCH RÄKNA TILL 15, GÖR 3 GÅNGER.



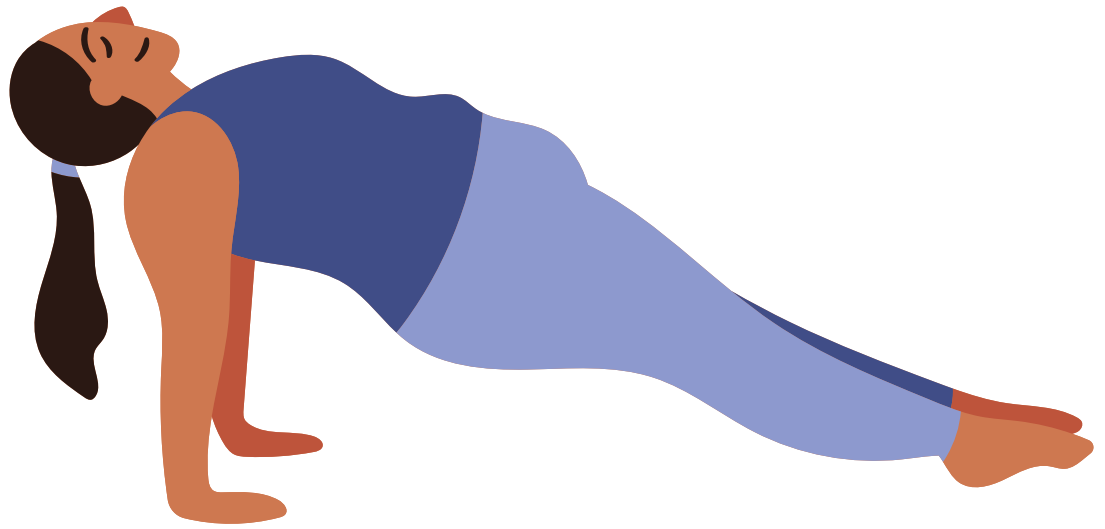
**TURKU
ÅBO**



BÄCKEN- KONTROLL

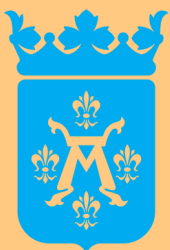
LÄGG DIG PÅ RYGG PÅ GOLVET. LYFTA UPP BENEN PÅ KANTEN AV EN SOFFA ELLER SÄNG. OM DU HAR EN GYMNASTIKBOLL HEMMA KAN DU OCKSÅ ANVÄNDA DEN. LYFTA BÄCKENET UPP I LUFTEN OCH HÅLLS SÅ OCH RÄKNA TILL 15, UPPREPA 3 GÅNGER.

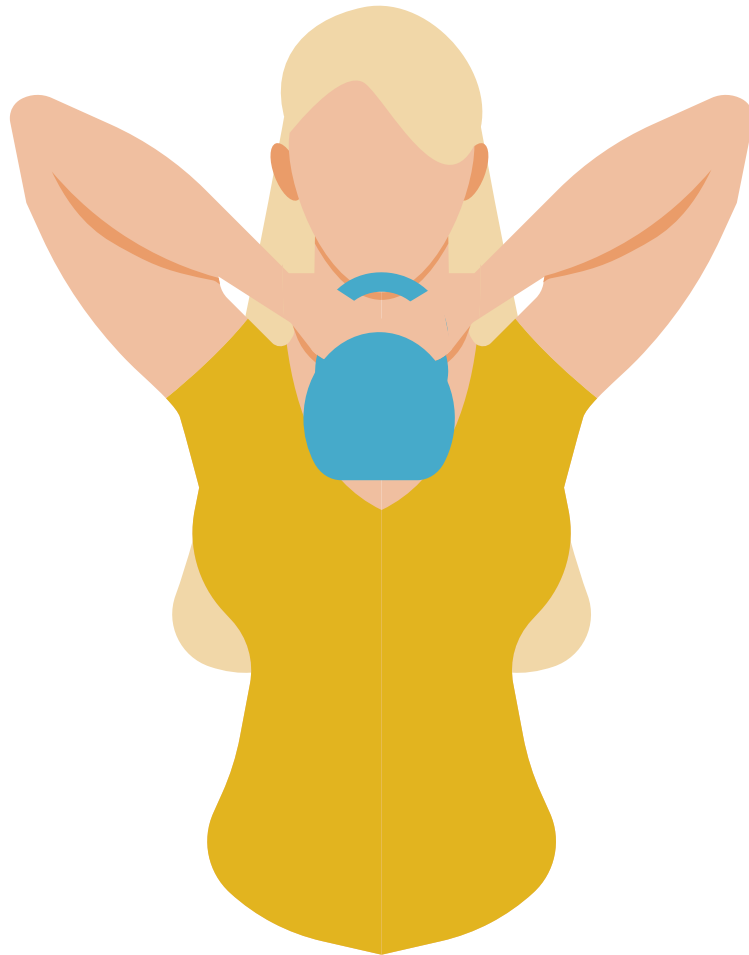




RYGGPLANKA

SÄTT DIG PÅ GOLVET MED RAKA BEN. PLACERA HÄNDERNA MOT GOLVET BAKOM BÄCKENET, FINGRARNAS FRAMÅT. LYFTA BÄCKENET UPP I LUFTEN PÅ RAKA ARMAR OCH HÅLL KROPPEN RAK. HÅLL STÄLLNINGEN OCH RÄKNA TILL 15, UPPREPA 3 GÅNGER.





STÅENDE RODD

TA EN FYLLD DRICKAFLASKA ELLER EN TUNG BOK SOM TYNGD OCH HÅLL I DEN MED BÅDA HÄNDERNA. LYFTA TYNGDEN MOT HAKAN OCH ARMBÅGARNA FRÅN SIDAN MOT TAKET. HÅLL AXLARNA NERE OCH NACKEN LÅNG. GÖR 10 UPPREPNINGAR, 3 SERIER.