

”Styrkeövningar med kroppen”

Syfte:

- Du får lära dig hur du ska utföra övningarna på rätt sätt.
- Du får lära dig vilka muskler som jobbar.
- Du får lära dig skillnaden mellan statisk och dynamisk träning.

Arbetsgång:

- 1) Måns går igenom alla övningar tillsammans med eleverna.
- 2) Ni delas in i grupper.
- 3) Du tränar/filmar och tittar på övningarna och bedömer varandra.
- 4) Du sätter ihop ett träningsprogram med de övningar som du fått lära dig.
- 5) Du och din grupp tränar tillsammans, peppar, uppmuntrar samt bedömer varandra.
- 6) I slutet av detta moment kommer du få ett praktiskt prov samt ett teoretiskt prov.

Hur bedömer jag dig:

- 1) Du ska veta skillnaden mellan dynamisk och statisk styrka.
- 2) Du ska veta hur du ska utföra de övningar som vi gått igenom.
- 3) Du ska veta vilka muskler som jobbar i respektive övning.
- 4) Du ska kunna samarbeta i grupp.
- 5) Du ska kunna bedöma andra kamrater i deras arbete.

Idrott och hälsa

VT-16

Moment: ”Styrkeövningar enbart med kroppen som din vikt”

Övningar som Du kommer få lära dig:

Situps på olika sätt

Crunches: <http://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/126>

Armhävning: <http://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/533>

Rygglyft: <http://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/197/>

Plankan: <http://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/68>

Plankan med armlyft: <http://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/69>

90 grader