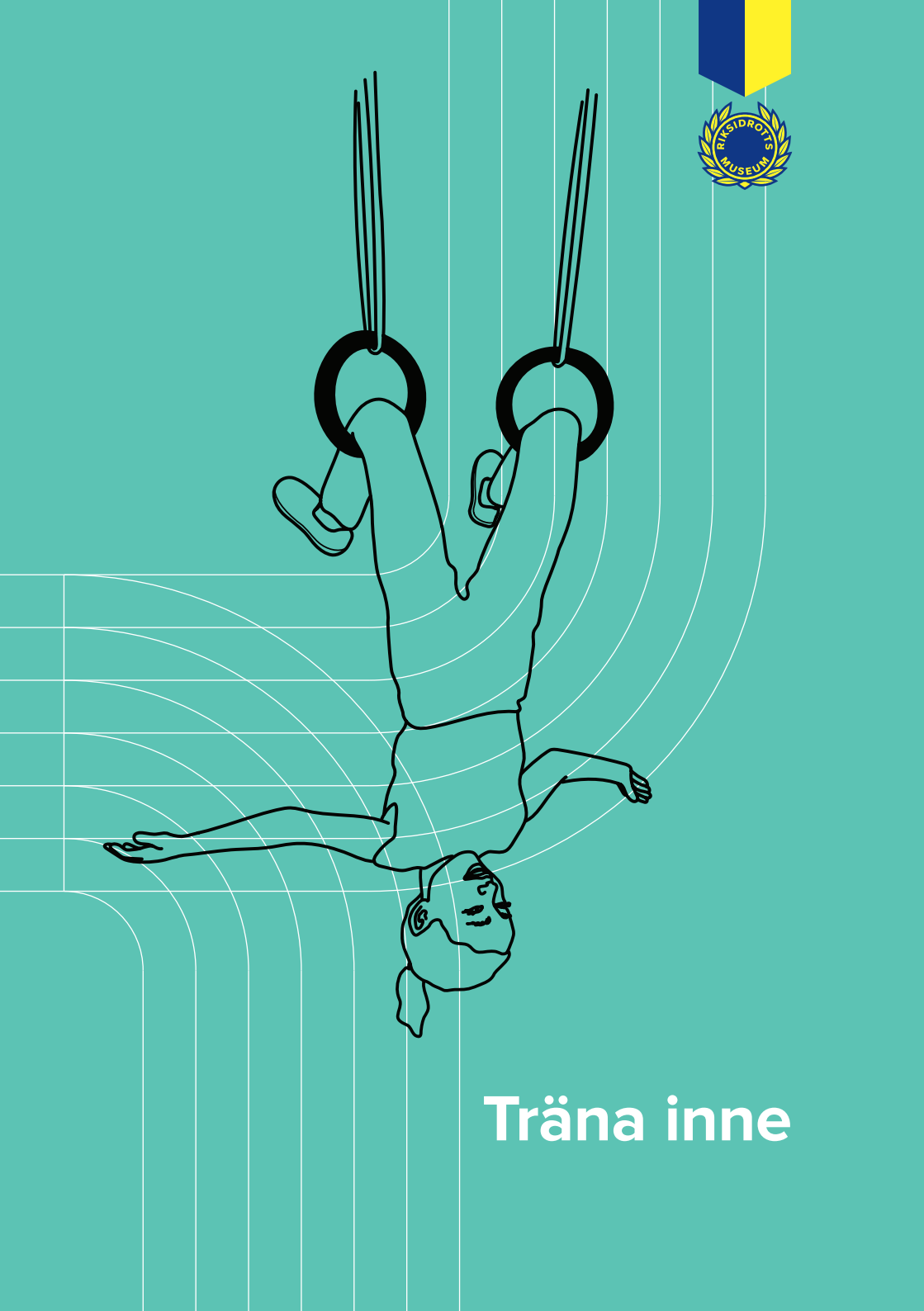


Träna inne

Övningar i SportLab

Här får du förslag på övningar där du kan träna olika fysiska kvaliteter som rörlighet, uthållighet, balans, koordination, reaktion, snabbhet och styrka. Alla redskap finns tillgängliga i utställningen. Övningarna till respektive redskap varierar i svårighetsgrad och går att anpassa efter just din förmåga.

Friidrott

Friidrott omfattar grenar inom löpning, hopp och kast. Springa, hoppa och kasta har människor förmodligen gjort i alla tider. Tävlingsformerna för friidrott har däremot ändrats under årens lopp. Från 1990-talet tävlar både kvinnor och män i alla slags grenar.

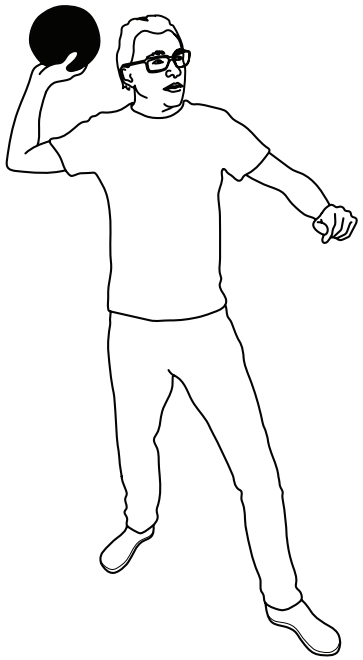
STARTER

I friidrottsdelen i SportLab kan du utföra olika övningar där du tränar din snabbhet och reaktionsförmåga.

Övningar:

1. Starta varandra med olika typer av signaler som du kan se, höra eller känna. REAKTION

2. Testa er reaktionsförmåga, två och två. Starta varandra med ett handklapp i startposition, från sittande eller liggande på mage eller rygg. REAKTION



Handboll

Handboll är en av de största lagidrotterna i världen. Idag spelar man med sju spelare i varje lag, tidigare hade man elvamannalag i utomhushandboll och sjumannalag i inomhushandboll. Handboll användes från slutet av 1800-talet som en träningsform för gymnaster. I handboll tränar du både kondition och styrka.

HANDBOLLSKAST

Hur snabbt kan du kasta en boll? Oftast mäter man längden på ett kast eller möjligtvis hur rakt eller snyggt man kan kasta. Allt är ju beroende av hur stark, rörlig och teknisk kunnig man är!

Övningar:

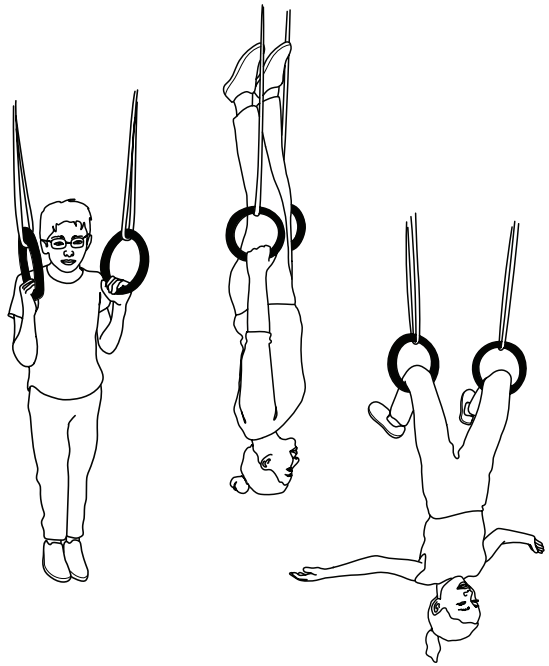
1. Kasta bollen med ett överarmskast och läs av hastigheten. SNABBHET

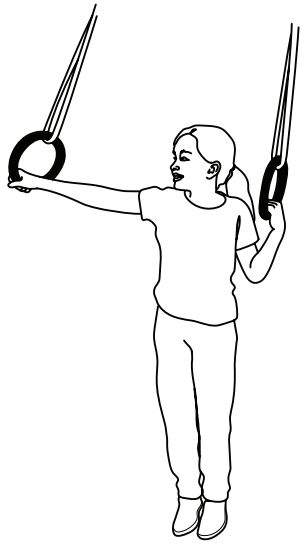
2. Kasta bollen med ett underarmskast och läs av hastigheten.

Jämför vilket av kasten som är snabbast. SNABBHET

Gymnastik

Gymnastik är en av de största idrotterna i Sverige. Idag bedrivs gymnastik i både motions- och tävlingsform. Gymnastik ger en allsidig träning. Framförallt tränar du upp din styrka, flexibilitet och koordinationsförmåga. För små barn är gymnastikträningen främst inriktad på att träna grundläggande motoriska färdigheter som att krypa, klättra, hänga, hoppa och springa. Här kan du pröva några olika träningsredskap som används i gymnastik.





RINGAR

I ringar kan du utföra svingövningar med styrkekombinationer. Det klassiska korset finns i dag i många varianter. Ringar är ett typiskt hävredskap.

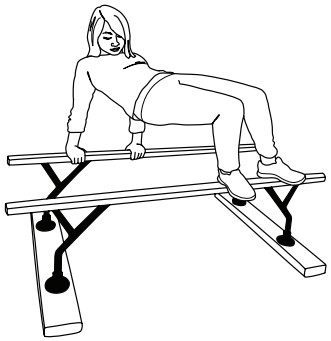
Övningar:

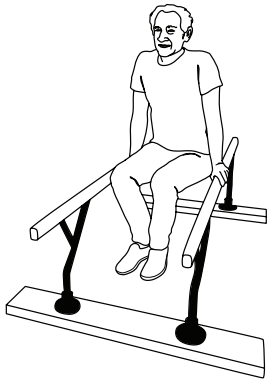
1. Häng i ringarna med böjda armar. STYRKA

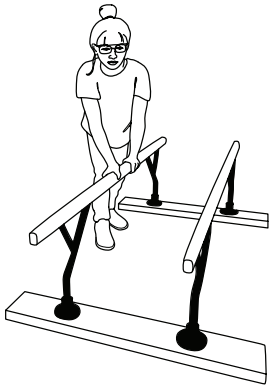
2. Häng upp och ner i stuphängande. STYRKA

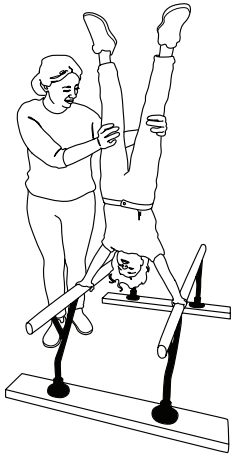
3. Häng i knävecken. BALANS

4. Häng i lilla korset, med en böjd arm och en arm rakt utsträckt från kroppen. STYRKA









BARR

I barr utförs både stödjande och hängande övningar över och under de två parallella holmarna (stängerna). Barr är ett typiskt hävredskap. Den här barren är ett träningsredskap med lägre fallhöjd än tävlingsbarren.

Övningar:

1. Förflytta dig sidledes på barren med fötterna på ena ”holmen” och händerna på den andra. Gör samma sak fast med magen nedåt. RÖRLIGHET OCH KOORDINATION

2. Lyft din egen vikt från golvet med en hand på vardera holmen. STYRKA

3. Stå vid sidan av barren och sätt händerna på den närmaste holmen och gör ett sidhopp över barren. RÖRLIGHET OCH KOORDINATION

4. Gå upp i handstående på barren. STYRKA

RIBBSTOL

Ribbstol är ett hävredskap som används i både rörlighets- och styrketräning.

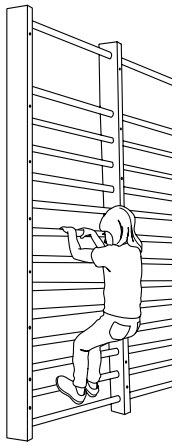
Övningar:

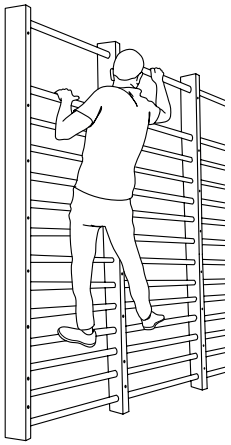
1. Stå med ansiktet mot ribbstolen och håll fast i ribbstolen med bägge händerna. Hoppa upp på en ribba. Försök att hoppa så högt som möjligt upp i ribbstolen. RÖRLIGHET OCH KOORDINATION

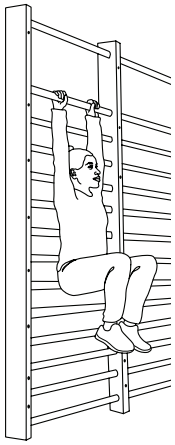
2. Klättra upp, klättra åt sidan och klättra ner i ribbstolen. RÖRLIGHET OCH KOORDINATION

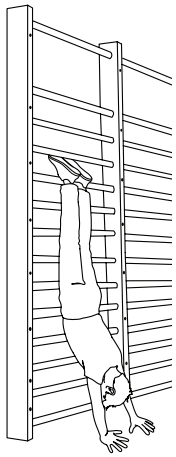
3. Häng med sträckta armar med ryggen mot ribbstolen och dra upp knäna mot magen. Håll kvar så länge som möjligt. STYRKA

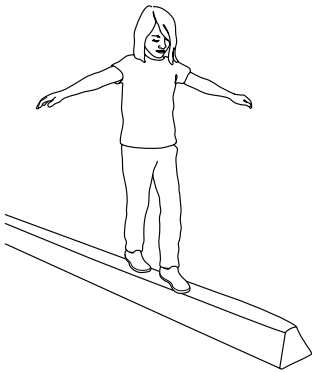
4. Placera händerna i golvet och fötterna på lägsta ribban, flytta fötterna ribba för ribba uppåt tills du står på händer. STYRKA

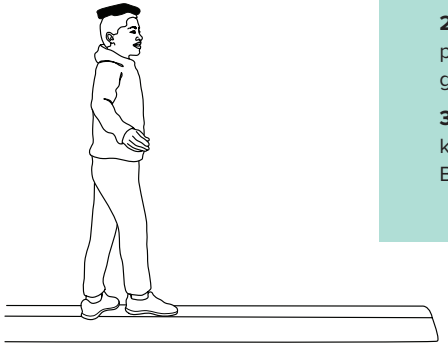












BOM

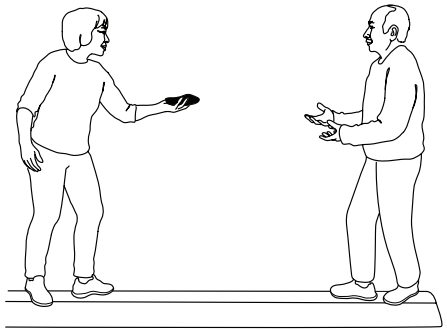
Bom har utvecklats till en gren med mycket akrobatik. Nästan allt som går att utföra på golvet går också att utföra på bommen, eller som in- och avhopp. Bom är ett klassiskt balansredskap. Den här bommen används som ett träningsredskap där fallhöjden är betydligt lägre än på tävlingsbommen.

Övningar:

1. Gå balansgång på bommen, vänd och gå tillbaka. BALANS

2. Gå balansgång med en ärtpåse på huvudet, vänd på mitten och gå baklänges. BALANS

3. Stå på bommen, fånga och kasta ärtpåsar till en kompis. BALANS



Klättring

Klättring kan ske i en rad olika former som vandring, bergsbestigning, klippklättring, isklättring och inomhusklättring.

I klättring finns det tävlingsdiscipliner inom tre olika grenar; sportklättring, isklättring och skidalpinism. Sportklättring sker på artificiella väggar med konstgjorda grepp och steg. Isklättertävlingar utövas på artificiella isklätterstrukturer och skidalpinism utövas i alpin miljö.

Sportklättring är den största disciplinen inom klättring. Den har tre olika grenar: bouldering (klippblock), lead (led) och speed (hastighet).

BOULDERING
– KLÄTTRING PÅ KLIPPBLOCK

Här kan du pröva inomhusklättring på block/vägg. Du kan välja olika svårighetsgrad på klättringen genom att välja storlek och avstånd på greppen. Ju mindre grepp desto mer styrka krävs det för att hålla sig fast. Större avstånd kräver en bättre räckvidd och rörlighet.

Klättraren väljer en väg upp över blocket/väggen. Väggen är ca 3–4 meter hög och kan innebära allt från en till flera förflyttningar beroende på hur många grepp och fotplaceringar som utnyttjas.

Tänk på att:

- Ta av dig skorna.
- Ta av dig klocka och smycken så att du inte fastnar på greppen.
- Stå aldrig under någon som klättrar, ifall personen skulle falla ned.
- Klättra inte heller under eller ovanför någon.
- Klättra både upp och ned.

Avslappning och koncentration

I del tre i SportLab kan du utföra olika övningar där du tränar avslappning och koncentrationsförmåga.

AVSLAPPNING

Trötthet och stress påverkar dig negativt, bland annat när du ska koncentrera dig.

Olika metoder för att träna avslappning har funnits sedan långt tillbaka i tiden.

Här kan du prova en enkel avslappningsövning.

Övningar:

1. Sitt bekvämt med sänkta axlar, knyt händerna hårt samtidigt som du andas in djupt, håll kvar i några sekunder och släpp sedan taget samtidigt som du andas ut.

2. Stå upp och höj båda armarna ovanför huvudet samtidigt som du andas in, sänk sakta medan du andas ut.

Prova på mental träning

För att kunna prestera så bra som möjligt är det viktigt att förbereda sig. Inom idrott handlar det inte bara om fysiska förberedelser utan även om psykologiska. I lyssnarstolen ges exempel på övningar som förbättrar prestationsförmågan: avslappning, meditation och föreställning.

MINDBALL

Här kan du öva din koncentrationsförmåga på ett lekfullt sätt. Målet är att bli så avslappnad som möjligt – och samtidigt fokuserad – för att därigenom flytta bollen på brädet. De hjärnvågor som aktiveras när du är både avslappnad och fokuserad kallas alfavågor. I Mindball fångas hjärnaktiviteten upp av ett sensoriskt pannband.

Gör så här:

- Dra ner spaken till startposition närmast knappen Start/reset.
- Starta spelet genom att vrida på Power-knappen. När lampan lyser grön kan du börja.
- Lägg bollen i startpositionen.
- Sätt på pannbandet runt pannan och tryck på startknappen.
- Slappna av och koncentrera dig på att flytta bollen upp på brädet.
- Öka svårigheten med spaken.

LYSSNA TILL ÖVNINGAR I AVSLAPPNING, MEDITATION OCH FÖRESTÄLLNING

Mental grundträning, Riksidrottsförbundets Elitidrottscentrum, 2006. Text och tal av Jörgen Kalmendal.

LYSSNA PÅ IDROTTSLJUD

Hur låter idrottens egna ljud? Lyssna på ljud från hallen, stallet, skogen, ängen och havet, och skapa dina egna bilder, minnen och upplevelser.

Övningar:

1. Vad kan du uppfatta för ljud?

2. Vad är det för idrott?

3. Vad är det för miljö, årstid, väder och tid på dygnet?

Riksidrottsmuseum, Djurgårdsbrunnsvägen 26, Stockholm
08-699 60 10, info@riksidrottsmuseum.rfsisu.se, riksidrottsmuseum.se

Gunilla Stillström, Riksidrottsmuseum, 2020. Grafisk form: Mia Erlandsson, Illustrationer: Christina Heitmann, Tryck: Åtta45 TRYCKERI