

Fyspass - parövningar

Uppvärmning – jogg i salen

- Höga knän
- Kick i rumpan
- Sidhopp (ansiktet in mot mitten)
- Sidhopp (ansiktet ut från mitten)
- Hoppsasteg
- Crawl framåt
- Crawl bakåt
- Plocka grus

Underbensträff



Utövarna ska försöka klappa med handen på motståndarens underben

Balanskamp



Enbenshopp



Utövarna intar positioner som bilden visar och hoppar därefter oregelbundet på ett ben

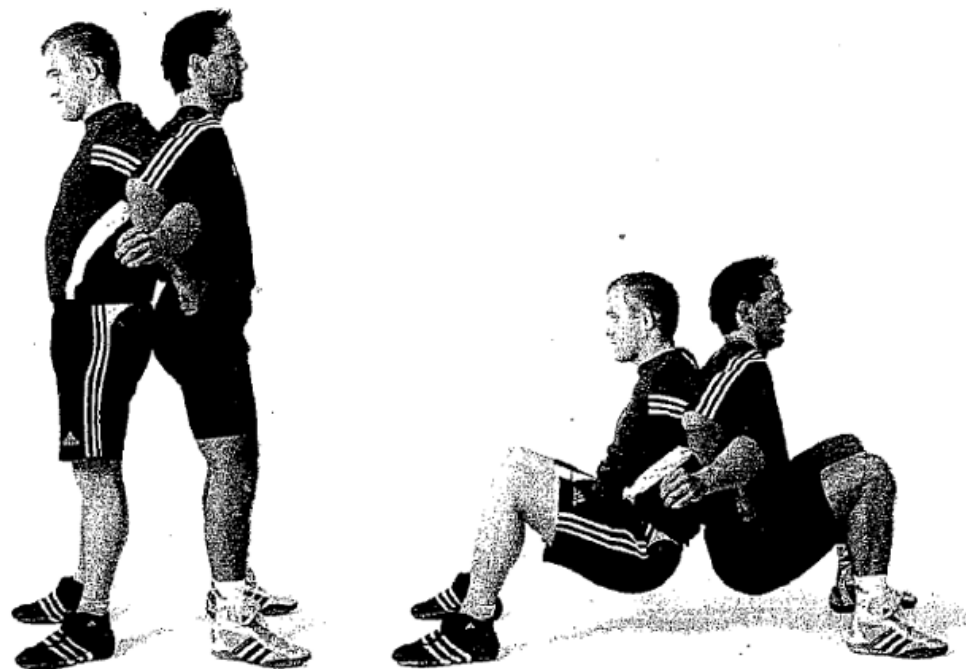


Tryck kompisen händer upp, ner och åt sidan – håll balansen





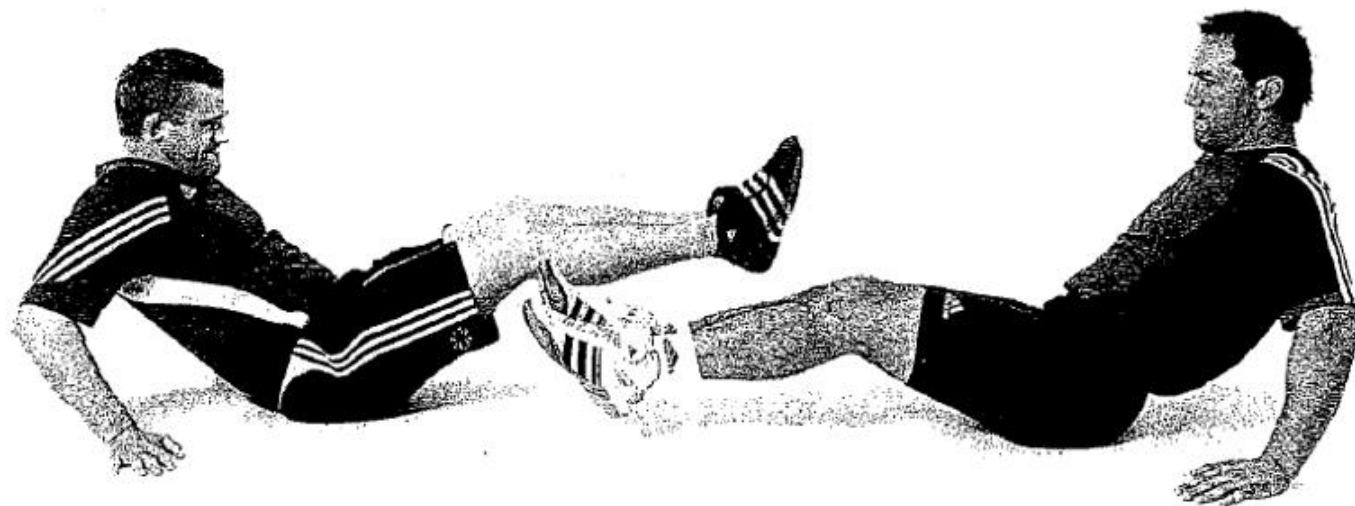
Kompisknäböj



Utövarna ställer sig med ryggarna mot varandra och kopplar varandras armar. Därefter sjunker de ner så lågt som möjligt utan att sätta sig. Från det nedre läget reser de sig tillsammans upp igen till utgångsposition. Denna övning kan också utföras som spänsthopp

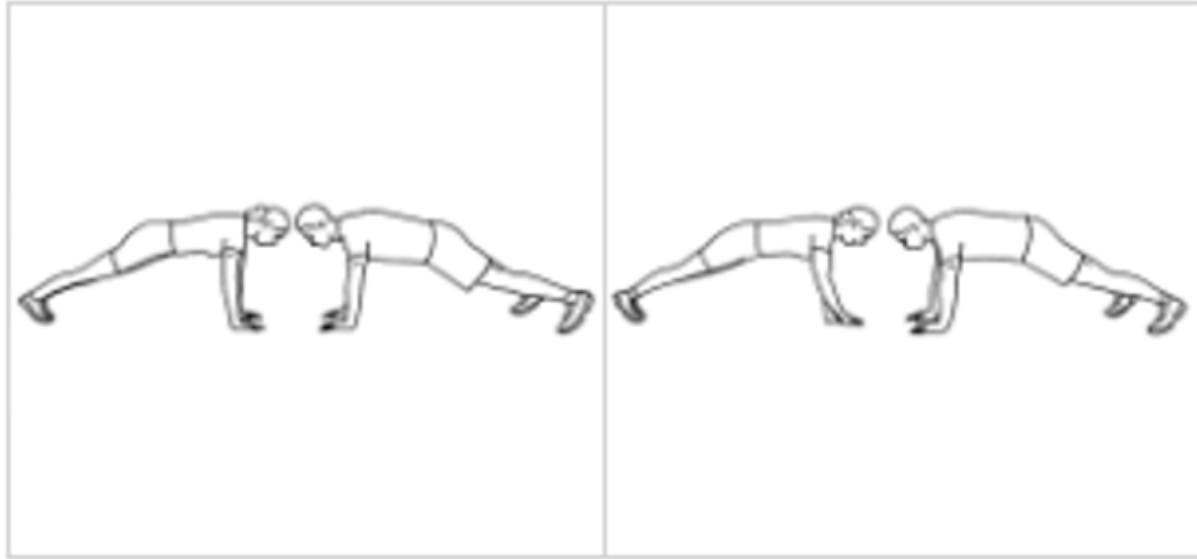


Bencirklar



Utövarna sitter mitt emot varandra och tar stöd med armar. Lyfter sedan benen och cirkla med benen.

Handklapp



Stå i plankposition på händer och fötterna med huvudena mot varandra. Båda lyfter högra hand från underlaget och slår på partners handflata. Repetera övningen med motsatt hand. Magmuskulaturen är aktiverad och kroppen hålles rak under hela övningen.

Fothopp och benpendling



Utövare A aktiverar bålen, håller upp raka ben och pendlar periodiskt ut och ihop med dem. Utövare B hoppar vid varje benskifte och landar utanför respektive mellan utövare A:s ben.

Hoppa över och kryp under kompis



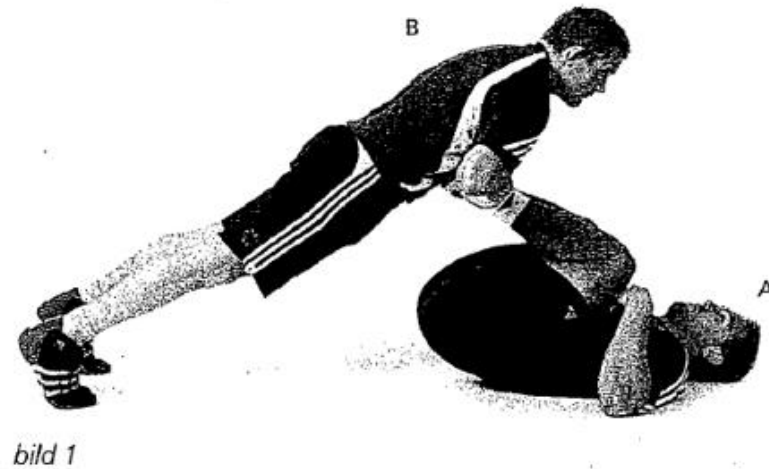
Den ena står o plankställning på tår och händer. Den andra står upprest vid sidan av, hoppar över och därefter kryper under partnern.

Dubbel benböj



Utövare B ligger ner på golvet med benen utsträckta. Aktivera magen. Utövare A tar tag i B:s vrister och "slänger" benen växelvis framåt, åt vänster, åt höger medan B hela tiden försöker föra tillbaka benen till utgångsläget.

Benpress



Inta positioner som visas i bild 1. Från denna position genomför utövare A upprepade knäextensioner. Byt uppgift efter varje set.

Hamstrings



Stå på knä upprest. Låt en kompis hålla omkring anklarna. Sänk överkroppen framåt medan du spänner lår-, höft- och ryggmuskulaturen, håll ryggen och höften rak. Bromsa rörelsen ned mot golvet så nära golvet som du klarar av. När du inte klarar att bromsa mer tar du stöd av händerna och kommer upp i startposition igen.

Armhävsrull



Utövarna rullar runt i sidled enligt bilden. Försök att bibehålla så raka armar som möjligt





Rotera bollen runt i en cirkel



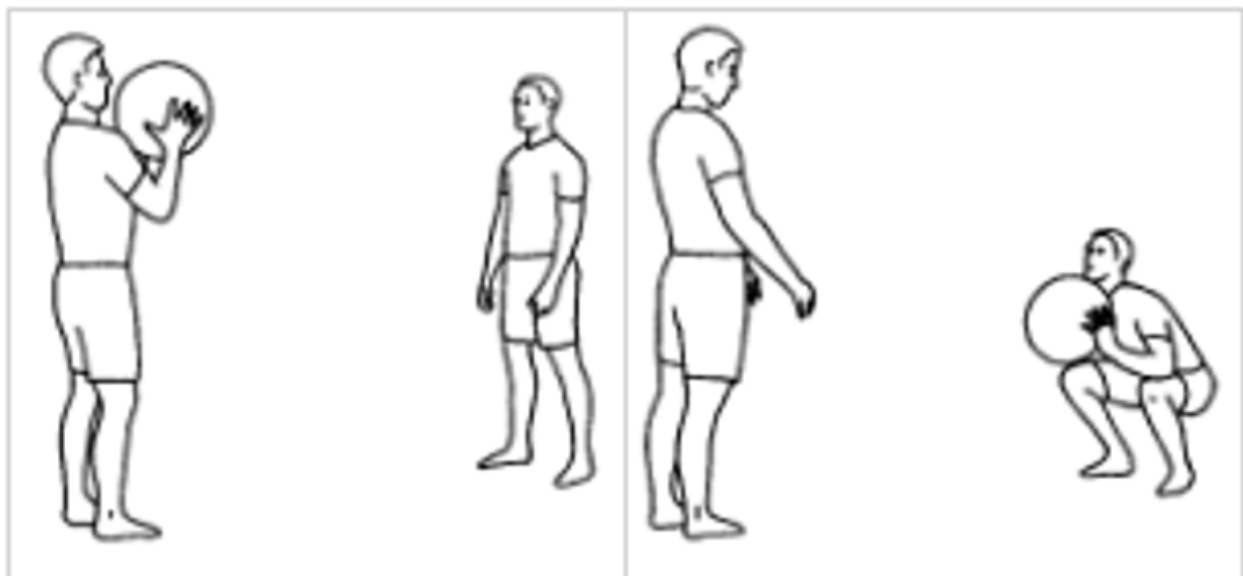


Spegel



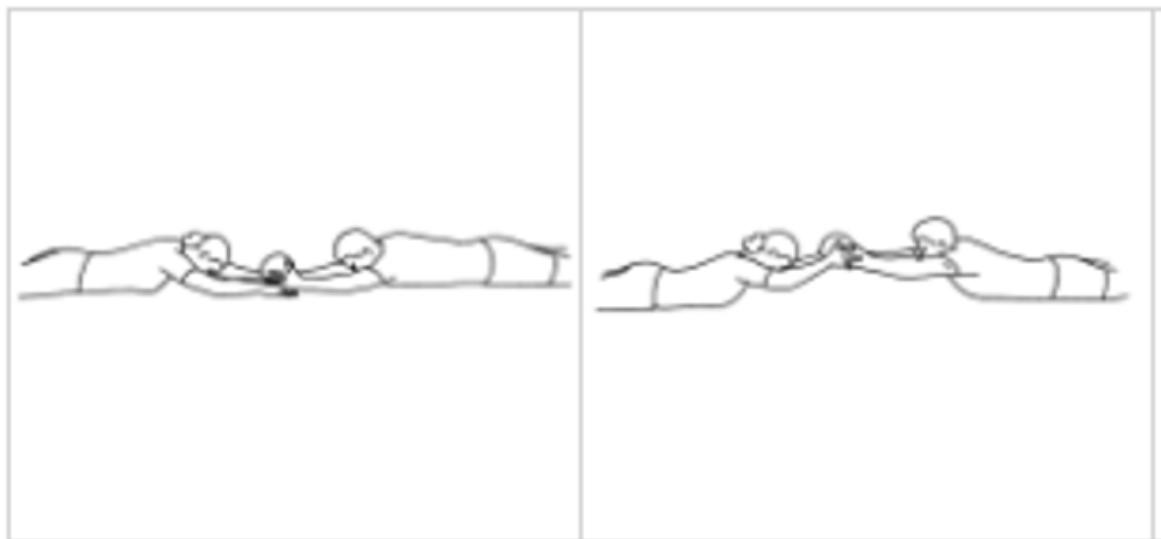
Person 1 håller upp den ena handflatan mot ansiktet till person 2. Nr 2 ska föreställa sig att detta är en spegel som vederbörande ska spegla sig i. Nr 1 vill röra spegeln, tex upp, ned, runt eller till sidan osv. Nr 2 ska spegla sig hela tiden och följa efter rörelserna

Kasta medicinboll till kompis



Starta med en axelbredds avstånd mellan fötterna och bollen framför tätt intill kroppen. Sitt ned som i en djup knäböj och hela vägen ned, så att höfterna är under knäleden. Ryggen hålls rak genom hela rörelsen. Från bottenposition sträcks kroppen upp igen och på toppen av övningen kastas bollen till partnern som tar emot den och gör samma rörelse innan bollen kastas tillbaka. Anpassa kraften i förhållande till partnern. Timing och kontroll är viktigt.

Rygglyft – överlämning av boll till kompis



Ligg på mage på två mattor med huvudet mot varandra och armarna över huvudet. Den ena håller en boll i händerna. Båda lyfter sedan överkroppen upp från underlaget och bollen överlämnas från den till den andra. Sänk överkroppen nedåt igen och repetera. Titta ned i golvet under hela övningen.

