

Uppvärmningar



**Nudda kompisen på axlarna,
försök att inte bli nuddad själv**

Underbensträff



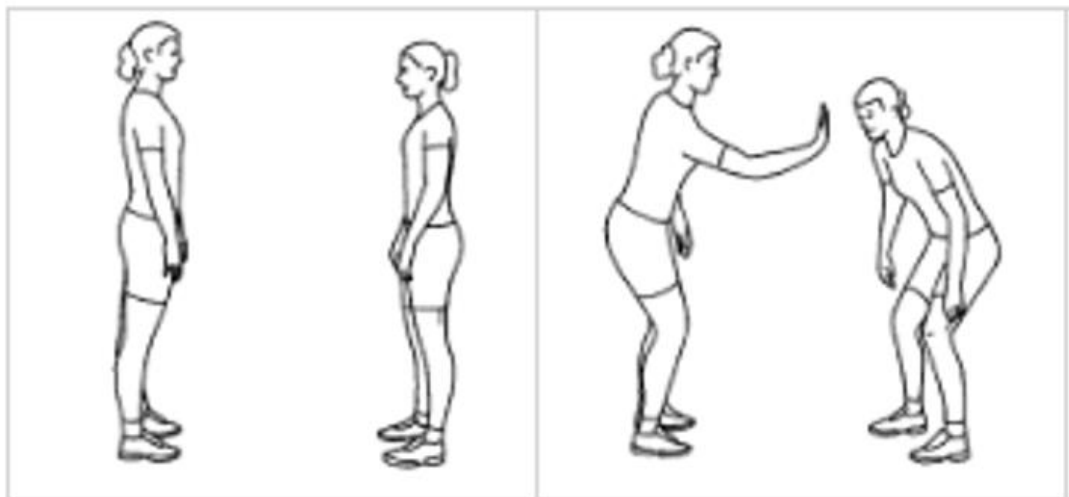
Utövarna ska försöka klappa med handen på motståndarens underben

Dra omkull varandra genom att sätta ena foten mot den andres fot och koppla ena handen. Båda står med samma fot mot varandra (utsida mot utsida). Får inte släppa någon fot från golvet och inte använda några andra kroppsdelar för att få kompisen ur balans.



Axel-attack. Den ena ligger på rygg och ska skydda sig med ben och fötter så att den andra inte kan nudda axlarna vilket är målet för den som står upp. Obs! Får ej sparkas.

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

Stå på alla fyra (som en armhävning utan knän i golvet) mot varandra och försök sedan att slå din kompis på händerna. Gäller att själv inte bli träffad och man får inte sätta i knäna. Poäng vid träff.

Parövningar för styrka,
rörlighet och koordination







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







Benpress



bild 1



bild 2













*STRÄVA EFTER ATT
HÅLLA HÖFTERNA RAKA
OCH INTE GUNGA ELLER
BÖJA DEM*

Omvänd rodd

Du som är motstånd:

Stå bredbent och lite lutad framåt.

Du som utför övningen:

Greppa tag i din kompis handleder.

Dra din kropp uppåt i en rodd-rörelse.

Håll dina axlar nedåt och bakåt.

Upprepa.

Tips!

Är det för tungt?

Sitt i skräddar-

ställning.

Eller böj benen

i knäleden.



ÅTERIGEN, BEHÅLL
EN RAK KROPP
GENOM ÖVNINGEN

Armhävsrull



Diagonalpass till kompis



Starta med en axelbredds avstånd mellan fötterna och bollen vid sidan av kroppen. Stå med lätt böjda knän och rak rygg. Kasta bollen diagonalt till partnern som tar emot bollen och kastar den diagonalt tillbaka. Anpassa kraften i förhållande till partnern.

Enbenshopp



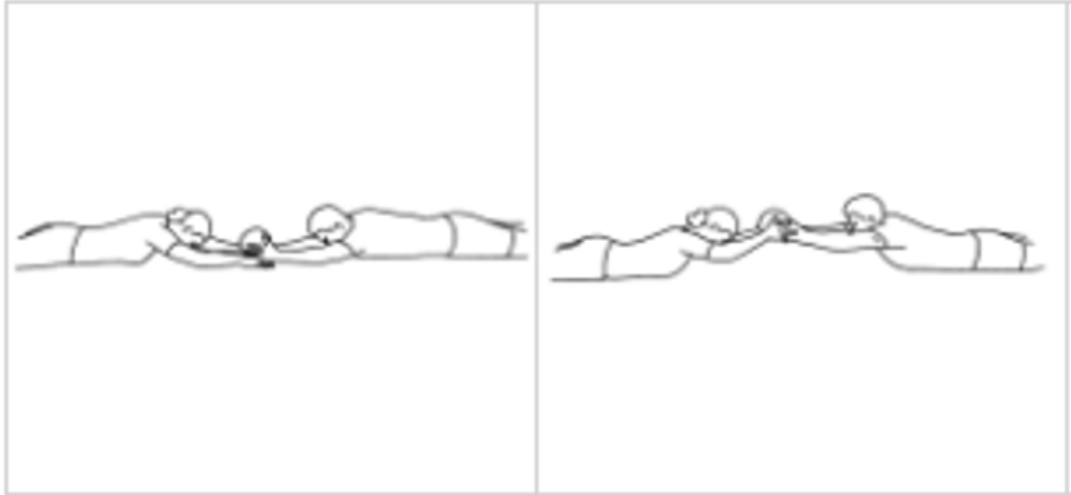
Utövarna intar positioner som bilden visar och hoppar därefter oregelbundet på ett ben

Knäböj med kompis



Stå mitt emot varandra och håll varandra i händerna med sträckta armar. Båda två ska luta sig bakåt och långsamt böja knäna samtidigt. Det är viktigt att båda håller fast i varandras händer.

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.







VANDRA UT TILL PLANKA





Plankan +
hopp över ben







Enbensutfall



Kompisrodd



Hög armhävning

O
m
v
ä
n
d

b
u
r
p
e
e
s





Försök håll höften stilla när kompis släpper benet



Klapp + armhävning x 2



Gå två meter och därefter 2 benböj



Situps med klapp x 2





Ge kompisen små knuffar i sidled och fram/bak



Armlyft ut åt sidan
Kompisen agerar motstånd



Huvudrotationer







