

Utfordrende - Hjemmeleksetrening for gymnaster (og foreldre), KTF



Økta bør gjennomføres 3-5 dager i uken

*Sett et kryss for gjennomført økt.

NAVN: _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Februar																											M	T	O	T		
Mars	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	
April	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T		
Mai	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	
Juni	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S		
Juli	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	
August	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	

Utstyr:

- Noe mykt å ligge på.
- Ei stang å henge i. Anbefaler f.eks. innkjøp av ei stang som kan festes over dørlista.

Oppvarming	<p>1. Stå på alle fire, svai og krum.</p> <p>2. Sitt på huk med ben og armer i gulvet, strekk ut bena og hold.</p> <p>3. Stå med håndflaten på gulvet med strake ben og rompa over hendene. <i>*Ligg så mye over hendene som du får til.</i> - Press skuldrene ut og inn. (Så du blir 3 cm lengre.) - Press ut i skuldrene og gå opp på tå.</p>	<p>Hold i 10 sek, 3 ganger i hver posisjon</p> <p>Hold i 10 sek, 3 ganger med strake ben</p> <p>Hold i 5 sek, 3 ganger</p> <p>Hold i 5 sek, 3 ganger</p>
Styrke	<p>4. Knebøy direkte strakhopp.</p> <p>5. Heng i noe. Chin-ups (overgrep), med strikk, hjelp eller bena på noe.</p> <p>6. V-ups, med bøyde eller strake ben. <i>*Fra "båt"-posisjon (kun nedi med rompa og korsryggen) opp med overkropp og bena til en V.</i></p> <p>7. Armhevinger, bredt grep, og smalt grep med albuene ved kroppen. På knær eller tær.</p> <p>8. Heng i en holme. Løft strake ben helt opp til holmen, stram magen og unngå sving. <i>Blir enklere med bena på noe litt opp når du starter, eller med hjelp.</i> <i>Uten stang - Ligg på ryggen, løft/senk bena rolig, evt. en og en fot. Ryggen skal presses ned.</i></p> <p>9. Rygghev, fra magen, opp med samlede ben og armer, ut i stjerneform, sammen og ned.</p> <p>10a. - Heng i en holme. Løft strake ben og hold så høyt som mulig. <i>Nr. 1 uten stang - Kan evt. gjøres på en stol. Løft opp rompa og løft strake eller bøyde ben.</i></p> <p>10b. - Samme som nr. 1, men sving frem, strekk ut hofta og skuldrene, og sving tilbake. <i>Nr. 2 uten stang - Kan evt. gjøres på stol. Hold på stolen og løft opp rompa, så du får strak kropp.</i></p>	<p>10 stykk, 2 ganger</p> <p>5 stykk, 2 ganger</p> <p>10 stykk, 2 ganger</p> <p>10 stykk av hver variant</p> <p>5 stykk, 2 ganger</p> <p>10 stykk, 2 ganger</p> <p>Hold i 10 sek</p> <p>Sving 10 ganger</p> <p>Annenhver av nr. 1 og nr. 2, 3 runder</p>
Teknikk/aktiv bevegelse	<p>11. Stå på hendene mot veggen. Magen mot veggen, hendene litt unna eller helt inn. <i>*Sprik med fingrene, press skuldrene ut (så du blir 3 cm lengre), ørene mellom hendene, men prøv å få et glimt av hendene, stram magen, stram rumpa og samle bena.</i></p> <p>12. Heng i en holme. Hold svai, strak og krum posisjon. <i>Uten stang - Stå, ligg på magen eller på ryggen og hold posisjonene.</i></p> <p>13. Hold balansen på rumpa i kropert og pikert posisjon og ligg i strak posisjon. <i>*Kropert - Som en ball, litt delt med knærne, hold på leggene, haka mot brystet.</i> <i>*Pikert - Strak overkropp, strake ben, hold på baksiden av leggene og press så nærme som mulig.</i> <i>*Strak - Opp med skuldrene, haka på brystet, nedi med korsryggen og litt opp med bena.</i></p> <p>14. Stå på en fot, spark med strak fot foran, til siden og bak.</p> <p>15. Stå på en fot, hold strak fot foran, til siden og bak.</p>	<p>20 sek, 2 ganger</p> <p>10 sek i hver posisjon, 2 ganger</p> <p>10 sek i hver posisjon, 2 ganger</p> <p>10 spark i hver posisjon, gjenta på begge bena</p> <p>10 sek i hver posisjon, gjenta på begge bena</p>
Tøying	16. Sitt i hver spagat	1 min i hver spagat

1. 10 sek 10 sek
3 ganger

2. 3 ganger
10 sek

3.a 5 sek
3 ganger

3.b. 5 sek
3 ganger

4. 20 stykk

5. 5 stykk, 2 ganger

6. 10 stykk, 2 ganger

7. Bredt grep og smalt grep, 10 stykk av hver
På knær eller tær

8. 5 stykk, 2 ganger

9. 10 stykk, 2 ganger

10 stykk, 2 ganger
←---

8 ALT 2 5 stykk, 2 ganger

10a. Hold i 10
3 ganger

10a. ALT

10b. Sving 10 ganger, 3 runder

10b. ALT

8 ALT 3. 10 stykk, 2 ganger

11. 20 sek
2 ganger

eller

11. 20 sek
2 ganger

12. Svai Strak Krum

10 sek i hver posisjon
2 runder
←--- →---

13. Kropert Pikert Strak

14. 10 spark frem, til siden og bak

15. 10 sek i hver posisjon

16. 1 min tøying i hver spagat