AMT
AVANCERAD MOTORISK TRÄNING

AMT Challenge

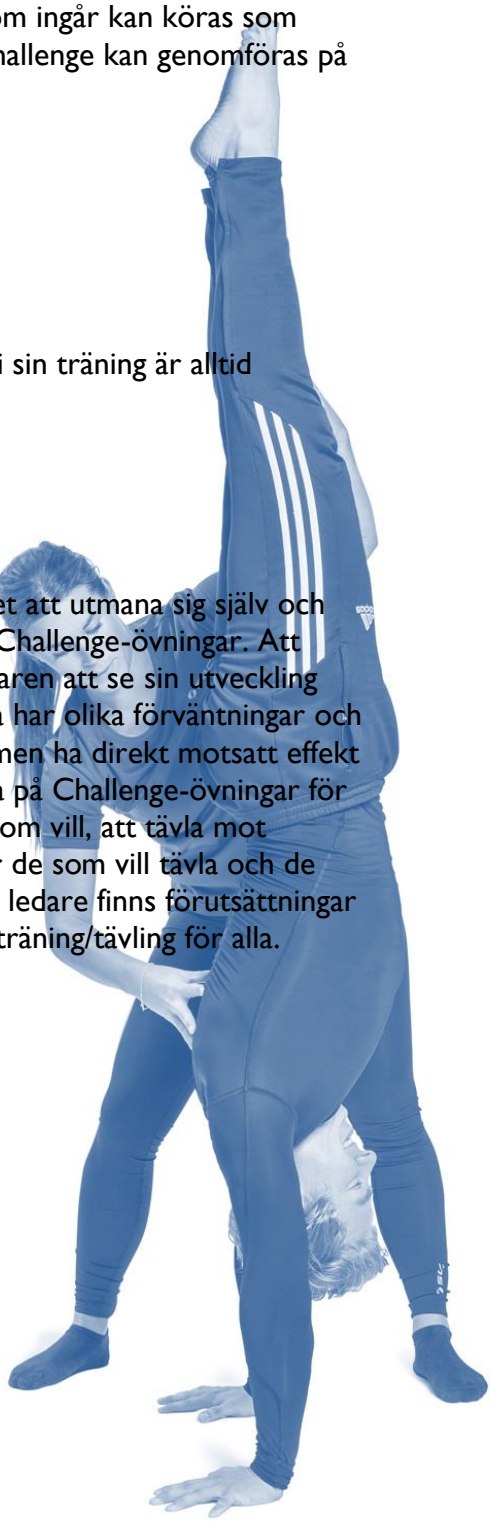
AMT Challenge är övningar och utmaningar för de som vill utmanas och tävla mot sig själv, mot andra eller som lag. AMT är i första hand ett träningskoncept med fokus på individens utveckling. För de som vill, kan man mäta sin personliga utveckling och tävla med sig själv eller andra, inom konceptet AMT Challenge. Utmaningarna/övningarna som ingår kan köras som tävlingsform men passar också bra som en del av träningen. AMT Challenge kan genomföras på flera olika sätt:

- Som grupp – med fokus på gruppens gemensamma utveckling
- Individuellt – med fokus på den egna utvecklingen
- Individuellt mot andra individer – vem är bäst?
- Som grupp mot andra grupper – vilket lag är bäst?

Att ta sig an utmaningar och att tydligt kunna se och mäta framgång i sin träning är alltid centralt för AMT men att tävla mot andra än sig själv är helt valfritt.

AMT Challenge på träning

Syftet med AMT Challenge är framförallt att ge varje individ möjlighet att utmana sig själv och mäta sin framgång. I varje lektionsförslag finns tid att träna på några Challenge-övningar. Att upprepa samma övning lite då och då kan vara ett bra sätt för deltagaren att se sin utveckling och skapa tillfredställelse och ökad motivation. Men kom ihåg att alla har olika förväntningar och ambitioner med sin träning. Att tävla mot andra kan motivera vissa men ha direkt motsatt effekt på andra. Vår rekommendation är därför att först hand låta alla testa på Challenge-övningar för den egna utmaningens skull. Sedan kan man skapa möjlighet, för de som vill, att tävla mot varandra, och då först gärna i lag. Att anpassa utmaningarna både för de som vill tävla och de som inte vill är praktiskt möjligt inom AMT Challenge. För en duktig ledare finns förutsättningar att tillgodose deltagarnas olika önskemål och skapa en motiverande träning/tävling för alla.



Gymnastikförbundet

AMT
AVANCERAD MOTORISK TRÄNING

Olika tävlingsupplägg inom AMT Challenge

Bränning
Man är fyra personer i varje lag. Det är åtta olika utmaningar under ett tävlingstillfälle. Vilken av utmaningarna som kommer vara med är hemligt fram tills tävlingsdagen. Då får deltagande lag reda på de olika utmaningarna ett i taget. Utmaningarna är slumpvisa för att lagen inte i förväg ska kunna preparera sig för något specifikt tävlingsmoment. Alla behöver alltså träna allsidigt.

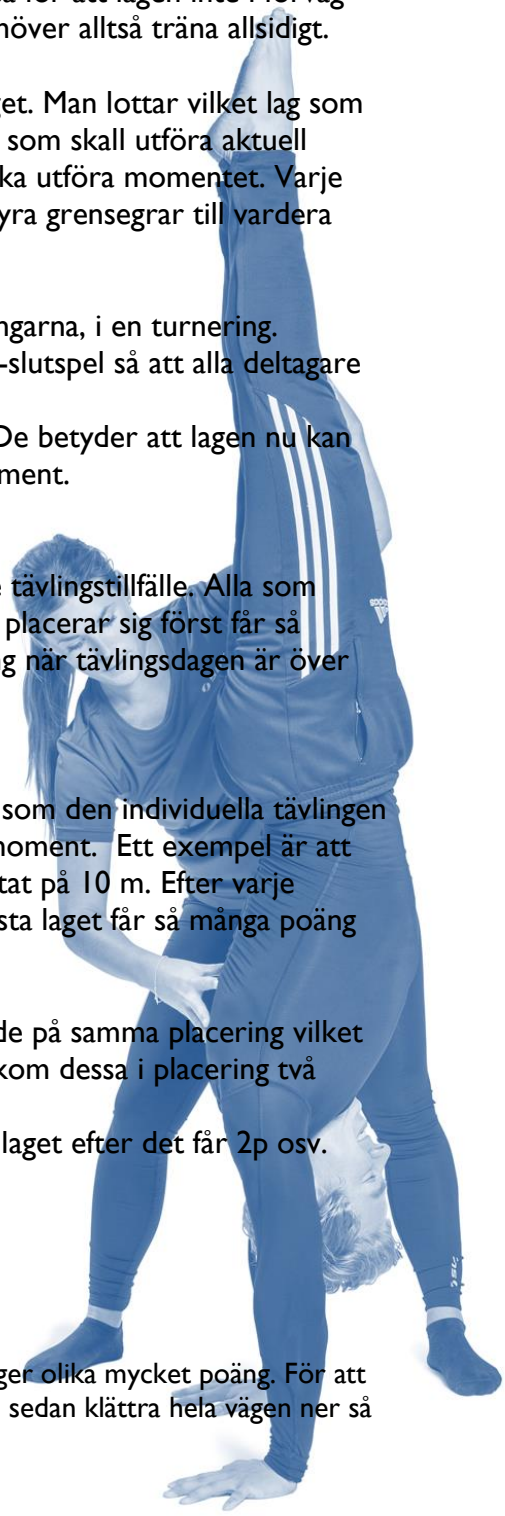
Man tävlar lag mot lag och man får reda på ett tävlingsmoment i taget. Man lottar vilket lag som ska börja. Det startande laget presenterar vem av deras lagmedlem som skall utföra aktuell utmaning och efter det väljer andra laget vem inom deras lag som ska utföra momentet. Varje person måste utföra två moment. Skulle det bli lika och sluta med fyra grensegrar till vardera lagen genomförs en utslagstävling.

Vid vinst går man vidare och får möta ett annat lag i de åtta utmaningarna, i en turnering. Vinnarlaget går vidare i A-slutspel och det andra laget fortsätter i B-slutspel så att alla deltagare alltid får medverka i minst två tävlingsomgångar.
Nu vet lagen vilka utmaningar som ingår, fast inte i vilken ordning. De betyder att lagen nu kan planera vem som ska göra vilken övning vilket tillför ett taktiskt element.

Individuell tävling
I det individuella tävlingsmomentet är det 5-10 utmaningar vid varje tävlingstillfälle. Alla som deltar får poäng vid varje utmaning, utifrån rank, där personen som placerar sig först får så många poäng som det är deltagare. Den person som har mest poäng när tävlingsdagen är över vinner.

Lagtävling
I lagtävlingen är man fyra personer och det fungerar på samma sätt som den individuella tävlingen där det är 5-10 utmaningar. Alla personer i laget utför alla tävlingsmoment. Ett exempel är att alla i laget hoppar 2,5 m i stillastående längd som ger laget ett resultat på 10 m. Efter varje utmaning får laget poäng utifrån ett fallande ranking system, där första laget får så många poäng som det är lag med i tävlingen.

Om två lag skulle sluta på samma poäng efter ett moment hamnar de på samma placering vilket medför att de får samma poäng, dock ger det laget som hamnar bakom dessa i placering två poäng minde. Då placeringen mellan dem utgår.
E.x två lag vinner och får 5poäng vardera. Nästa lag får 3poäng och laget efter det får 2p osv.



Övningar

Styrka: Repklättring
En person i taget klättrar upp i repet. Det finns tre olika höjdnivåer som ger olika mycket poäng. För att få poängen måste man klättra hela vägen upp och nudda markeringen och sedan klättra hela vägen ner så

man nuddar med fötterna i marken. Tävlingen går ut på att laget/individen ska samla ihop så många poäng som möjligt på tre minuter.
Startposition är med fötterna i marken och händerna på repet, det är godkänt att hoppa i starten men man måste klättra hela vägen ner tills fötterna nuddar tjockmattan för att få poängen godkänd. Poängen dubblas om man klättrar utan fötter.

Styrka: Hängande benlyft i ribbstol
Häng i ribbstol och lyft benen på valfritt sätt så många gånger du kan på 30 sekunder. Grupperade knän över 90° ger 1 poäng. Raka ben över 90° ger 2 poäng. Raka ben och fötterna nuddar den ribban man hänger i ger 4 poäng. Mellan varje benlyft ska benen gå hela vägen ner tills man nuddar fötterna i ribbstolen nertill. Personens/lagets poäng räknas ihop.

Styrka: Chins med överkast
Utför så många chins som möjligt på 1 min. En vanlig chin ger 1 poäng. Chin med överkast ger 5 poäng och här gäller att göra först en chin med hakan över räcket, sedan görs överkastet och avslutas i utgångsposition hängandes med raka armar. Personens/lagets poäng räknas ihop.

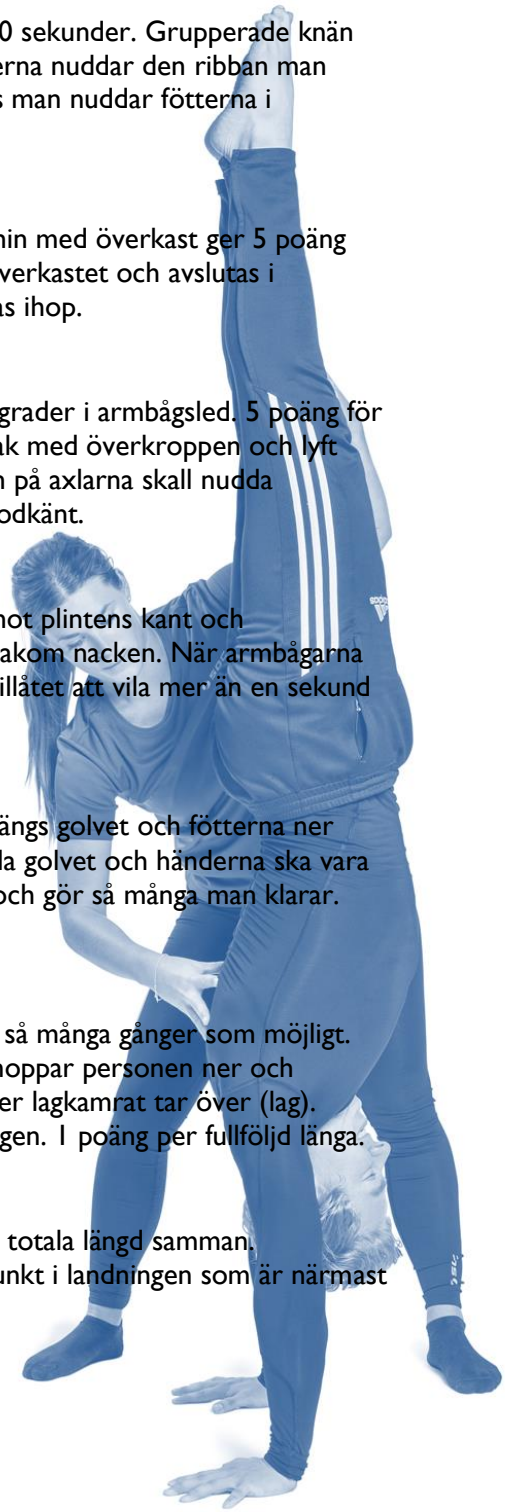
Styrka: Dips med framlans mellan två plintar
Samla så många poäng som möjligt, 1 poäng för traditionell dips med 90° grader i armbågsled. 5 poäng för dips till framlans, här utför du en dips med 90° grader i armbågsled, fall bak med överkroppen och lyft upp fötterna så att hela kroppen ligger horisontellt med marken. Baksidan på axlarna skall nudda parallellbarren/stödytan och fötterna ska över händernas höjd för att få godkänt.

Styrka: Brutalbänk på plint
Utgångsposition är hängande i knävecket på en plint med skulderbladen mot plintens kant och slutposition är att nudda armbågarna mot knäna med händerna knäppta bakom nacken. När armbågarna inte nuddar knäna avbryts försöket. Gör så många du orkar. Det är inte tillåtet att vila mer än en sekund innan ett nytt försök på repetition sker.

Styrka: Bygga tak
Börja i handstående med naveln mot väggen, vandra fram med händerna längs golvet och fötterna ner längs väggen tills tårna är under markeringen på 5 cm. Tårna får inte nudda golvet och händerna ska vara framför axlarna i maxläget. Klättra sedan tillbaka upp till utgångsposition och gör så många man klarar. Gör så många som möjligt på 1min

Styrka: Armgång
Armgång i bom där man på en minut ska ta sig från höger till vänster sida så många gånger som möjligt. Bompelaren ska nuddas med ena handen och efter varje fullföljd sträcka hoppar personen ner och skyndar sig till startpositionen där samma person kör igen (individuell) eller lagkamrat tar över (lag). Ramlar man ner på vägen räknas längan inte och man får börja från start igen. 1 poäng per fullföljd länga.

Spänst: Stillastående längdhopp
Gör ett stillastående längdhopp per tävlande person. Vid lag räknas lagets totala längd samman. Deltagaren börjar med tårna bakom en linje och hoppet räknas till den punkt i landningen som är närmast startlinjen.



AMT
AVANCERAD MOTORISK TRÄNING

Spänst: Boxjump på plintar
Ställ upp tre plintar med olika höjd. Höjderna ger olika poäng, 3 poäng för högsta och 1 poäng för lägsta. Varje person har tre försök och det bästa resultatet för varje person räknas. Lag räknar ihop sina poäng. Ansatssträckan är 2 m och man ska landa med balans. Fötterna ska i plinten först.

Uthållighet: Stå på händer
Stå så länge du orkar på händer, med magen mot väggen. Det är den sammanlagda tiden på händer med magen mot väggen som räknas. Det finns en markering 20 cm från väggen som man som ska hålla sig innanför eller nudda.

Uthållighet: 45 sek salto
Gör så många saltos som möjligt på 45 sekunder, inom ett område på 2x2 m. Om en salto landas utanför markeringen räknas den inte. Om sista salton är i luften vid 45 sek så räknas den.

Uthållighet: Frivolt/kullerbytta-stafett
Samla ihop så många som möjligt på fem minuter. Personen/laget får ett poäng för varje genomförd övning. En satsbräda till tjockmatta är placerad i mitten av salen och man kan välja att antingen göra frivolt eller kullerbytta. Ansatsen börjar minst 5 m ifrån satsbrädan. Deltagarna börjar springa från startmarkeringen. Om man gör frivolt springer man tillbaka till mållinjen direkt för att lämna över till nästa. Gör man en kullerbytta fortsätter man ca 5 m till och rundar en kon innan man springer tillbaka. Frivolten är godkänd så länge fötterna är den första kroppsdelen som nuddar tjockmattan annars räknas det som en kullerbytta. Man får ett poäng varje gång man passerar start.

Uthållighet: Gå på händer
Gå så långt som möjligt på händer. Där personen innan ramlade ner får nästa person börja. Resultatet mäts i längd där laget som har samlat ihop längsta sträckan vinner

Uthållighet: Häng i ringar
Häng så länge som möjligt i ringar. Utgångsposition är med raka armar ner och händerna vid höften. Tiden stoppas när axlarna är under ringarna. Lagt som hänger längst tid vinner

Uthållighet: Plintstafett
Placera ut fyra plintar med tre meters mellanrum som man sedan ska ta sig över på valfritt vis och runda en kon 3 m bort och sedan göra samma sak tillbaka. Målet är att göra det på så kort tid som möjligt och laget/personen med bäst tid vinner.

Uthållighet: Hinderbana i skottkärra (endast vid lagtävling)
Utmaningen går ut på att ta sig igenom en 10 m lång hinderbana bestående av lättare hinder, deltagaren börjar med händerna bakom en linje i skottkärraposition. Samt med lagkamrat hållandes i benen. Om deltagaren som går i skottkärra nuddar marken med underkroppen får den börja om på sin sträcka. Bäst tid vinner.

Teknik: Längdhopp trampett
Ställ upp en trampett och två tjockmattor på längden med tunnmattor uppepå. Placera ut ett A3 papper på landningsmattan? ca en meter från trampetten som ger 1 poäng, ett A4 papper ca två meter från

trampetten (men ej för nära skarven mellan mattorna) som ger 2 poäng och ett A5 papper ca tre meter från trampetten som ger 3 poäng. För att få poäng behöver man landa direkt på pappret med fötterna först. Varje person får tre försök och högsta totalpoäng för personen/laget vinner. En fot på pappret räcker för att räknas som träff.

Teknik: Spiktävling på satsbräda
Frivolt på satsbräda till hård landning och försök att spika landningen. Att spika en landning innebär att göra en frivolt och landa med balans utan att ta ett steg på tre sekunder. Det går ut på att spika så många landningar som möjligt i rad och man kör tills någon person tar ett steg. En modifierat version är att köra ”spik light” där försök räknas så länge man bibehåller balansen genom att maximalt ta ett steg. Personen/laget med flest spikade landningar vinner.

Teknik: Bänkkvadrat
Under en minut ska en person åt gången gå runt så många varv som möjligt i en kvadrat som är formad av bänkar upp och ned. Det gäller att balansera och man får ett poäng för varje bänk man klarat att ta sig över. Om man ramlar ner behåller man sina poäng men får börja om på samma bänk, fast gå baklänges resten av tiden.