

Lektion Flickis

Det här träningspasset syftar till att på ett pedagogiskt och roligt sätt lära ut de tekniska element och de styrkeövningar som ligger till grund för en flickis.

I detta träningspass behandlas och tränas de tekniska elementen: att starta en bakåtrotation och att ta emot sig på händer i en önskvärd position.

Träningsförberedelser (Framplockning och uppvärmning) (20 min)

Teknikträning (30 min)

Bakåthopp till rygg (nivå 1)

1. Stå med hälar mot mattkanten
2. Utför ett hopp bakåt och sträva efter ett armdrag där armarna går framför kroppen och förbi bakom huvudet samtidigt som höft och knän sträcks ut.
3. Målet är att landa först på skulderbladen med armarna tätt intill huvudet.
4. Huvudet neutralt med blicken på tårna.

Flickis från en trampett till tjockmatta (nivå 3)

1. Utgå från grundposition.
2. Utför ett hopp bakåt och sträva efter ett armdrag där armarna går framför kroppen och förbi bakom huvudet samtidigt som höft och knän sträcks ut.
3. När händerna sätts i mattan bör blicken fästas på fingertopparna och en rak handstående position är önskvärd.
4. Krumma ryggen och landa i grundposition.

Bakåthopp till rygg i lutande tjockmatta (nivå 1)

1. Stå med hämlarna mot mattkanten
2. Utför ett hopp bakåt och sträva efter ett armdrag där armarna går framför kroppen och förbi bakom huvudet samtidigt som höft och knän sträcks ut.
3. Målet är att landa först med skulderbladen med armarna tätt intill huvudet.

Mjuk flickis-övergång på räcket med matta (nivå 2)

1. Stå vänd med ryggen mot räcket så att räcket ligger precis under svanken.
2. Fäll bak kroppen över räcket, sträva efter att vara spänd i bålen och sträcka ut armarna förbi öronen.

Mjuk flickis-övergång från plint (nivå 2)

1. Sitt i en pikerad position med höften på kortsidan av plinten.
2. Fäll överkroppen utför kanten av plinten och sträck ut höften vid handisättningen.



Flickis på lutande mattberg (nivå 3)

1. Utgå från grundposition.
2. Utför ett hopp bakåt och sträva efter ett armdrag där armarna går framför kroppen och förbi bakom huvudet samtidigt som höft och knän sträcks ut.
3. När händerna sätts i mattan bör blicken fästas på fingertopparna och en rak handstående-position är önskvärt.
4. Krumma ryggen och landa i grundposition

Cirkelträning (15 min)

- Kör cirkelträning 2 varv.
- 30 sek arbete och 10 sek vila och byte av station.
- Vila 2 min efter ett helt varv.
- Stationerna ligger i ordningsföljd.
- Välj valfri station att starta på och gör sedan två hela varv.

Cirkelstationer

- Klättra upp i ribbstol
- Armgång i bommen
- Handstående klappa lår
- Grodan på magen
- Enbensknäböj
- Glida fram i spannung
- Hoppa upp på plint
- Armhävning frånskjut spannung
- Handstående axeltryck
- Sänka ben från skulderstående

AMT Challenge (15 min)

Träna på en eller fler utmaningar från AMT Challenge.

Avslut

