

## Lektion Handvolt

Ett träningspass vars övningar syftar till att på ett pedagogiskt och roligt sätt lära ut de tekniska element och de styrkeövningar som ligger till grund för en handvolt. I detta träningspass behandlas följande tekniska element; att sparka upp händer, att hitta en önskvärd position på händer, att trycka med axlarna i rätt läge samt att landa på fötterna.

### Träningsförberedelser (Framplockning och uppvärmning) (20 min)

### Teknikträning (30 min)

#### Tjockmatta mot vägg - sparka mot matta (nivå 2)

1. Ta ett långt steg och sätt händerna nära tjockmattan med axelbrett avstånd.
2. Försök att slå ihop fötterna synkroniserat i mattan och vara helt utsträckt i handstående position.
3. Sträva efter att axlarna aldrig slår emot tjockmattan.

#### Handståendefall till tjockmatta (nivå 2)

1. Ta ett långt kliv och sparka upp på händer och placera händerna bredvid varandra med axelbrett avstånd.
2. Spänn armar och ben så att de är raka.
3. Fall raklång och sträva efter att hämlarna landar först i mattan samt axlar sist.

#### Handvoltstrappa (nivå 3)

1. Ta ett långt steg ner till mellersta plinten, placera händerna bredvid varandra med axelbrett avstånd på den lägsta plinten.
2. Använd det främre benet för att trycka kroppen upp till en handstående position.
3. Rätta ut axlarna och kolla på händerna under hela handvolten. Landa ståendes i tjockmattan med raka armar tätt till huvudet.

#### Handvolt från plint till tjockmatta (nivå 3)

1. Ta ett långt kliv, placera händer och huvud långt fram på en tredelars plint.
2. Skjut ifrån med det främre benet för att skapa kraft in till huvudhandstående positionen.
3. Samtidigt som fötterna slår ihop bör armarna sträcka ut sig och huvudet hållas neutralt.
4. Landa med samlade ben och raka armar intill huvudet.

#### Handvolt (nivå 3+)

1. Ta ett långt steg och placera händerna bredvid varandra med axelbrett avstånd.
2. Vid handisättning bör det främre benet tryckas ut helt rakt och huvudet hållas neutralt till kroppen.
3. Sträck ut axlarna och behåll spänning i hela kroppen.
4. Landa ståendes med raka armar intill huvudet och fötterna ihop.



### Handstående hopp (nivå 2)

1. Ta ett långt steg och placera händerna bredvid varandra med axelbrett avstånd.
2. Utför ett handstående samt sträva efter att kroppen lättar från golvet genom ett axeltryck.
3. Snegla på händerna och göm öronen mellan axlarna.

### 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

- Piklyft mellan två rep med händerna i huvudhög
- Klättra upp i handstående
- Armhävning med klapp
- Glida fram i spannung
- Hängande rodd
- Armhävingsposition
- Gå runt plint i stödjande position
- Dips till framlans med överarmarna i plint
- Halv armhävningssposition
- Enbentshopp

### AMT Challenge (15 min)

Träna på en eller fler utmaningar från AMT Challenge.

### Avslut

