

Lektion med fokus på styrka



Uppvärmning – Välta kon

Sätt ut koner i hela salen och dela in deltagarna i två grupper. Ena gruppen får i uppdrag att välta konerna, den andra ska ställa dem upp. Båda grupperna får endast ta händerna till hjälp. Stoppa efter en minut och räkna om flest koner står eller ligger ner. Byt sedan roller.



Huvudmoment - Tärningsstyrka

Utövarna kan jobba ensamma, i par eller i grupp. Ni väljer ut ett antal övningar och sen avgör tärningen.

Enklast är att skapa lappar med namn på övningarna ni valt och gärna även en illustratio. På varje lapp ska det stå antal repetitioner/sträcka/antal sekunder x ?. Vid varje lapp ska det ligga en tärning. En person slår tärningen och räknar sedan ut antal repetitioner/sekunder eller hur lång sträcka övningen ska genomföras. Är deltagarna i par eller grupp gör alla samma antal och turas om att slå tärningen.

Till exempel: På lappen står det "Båtgung på rygg 5 x ?". Du slår en trea och ska då göra övningen 15 gånger. Är ni i par ska även din kompis göra 15 st. Sedan går ni vidare till nästa station och din kompis slår då tärningen.

Här är förslag på 20 övningar som passar att använda till tärningsstyrka och som inte kräver många redskap eller speciellt mycket plats. Anpassa antal stationer och repetitioner efter utövarna.

- Kompisplanka
- Bygga tak
- Båtar
- Båtgung
- Under och över bron
- Hoppande broar
- Lyft med bollkoll
- Harskutt över bänk
- Hopprep
- Klättra i ribbstol
- Krabbgång
- Hängande armgång
- Skottkärra
- Korkskruven
- Sving stödjande
- Motorcykellandning
- Hänga still
- Piksitt på bänk
- Plintgång
- Balansboll



Avslutning – Rockringshopp och nedvarvning

Lägg ut rockringar på golvet i en lång snirklande bana och dela in gruppen i två lag. Lagen ställer sig i varsin ände. På given signal börjar de som står först i ledet att hoppa jämfota och när de möts gör de Sten-Sax-Påse. Vinnaren hoppar vidare och en nästa person från motståndarlaget börjar hoppa. Förloraren av sten-sax-påse ställer sig sist i sitt led. Målet är att ta sig till sista rockringen på motsatt sida. Avsluta gärna passet med en kort nedvarvning.