

P10 Vaxmora - Sommarövningar

Grodhopp

Här handlar det om att göra fem jämfota grodhopp på rad och mäta den totala sträckan. Kom ihåg balansen, gå ner djupt och pendla med armarna. Hoppa och landa jämfota. Ramlar ni börjar ni om från början. När ni klarat fem hop i rad utan att ramla, mät sträckan och ställ er på startpunkten igen. Repetera tre gånger. Starta från samma ställe varje gång och slå ert eget längdrekord under sommaren. Utmåna föräldrar eller syskon.

Gör övningen minst en gång i veckan och skriv upp sträckan från det bästa försöket (5 hopp) varje vecka. Försök hoppa längre och längre varje vecka men behåll balansen.

Intervaller

Hitta en rak, plan sträcka med fint underlag och möt upp 30 meter. Be någon vara med och ta tiden. Starta i ena änden och spring i MAXFART till andra änden. Kom ihåg att ta korta, snabba steg i starten. Vila och gå tillbaka till startpunkten. Repetera 10 gånger och ta tiden varje gång. Springer du snabbare än mamma eller pappa?

Gör övningen minst en gång i veckan och skriv upp tiden från dina snabbaste 30 meter varje vecka. Hur många hundradelar snabbare kommer du vara i augusti?

Balans

Hitta en plats med plant underlag. Hitta också ett stadigt föremål som är cirka 5 cm brett och minst 20 cm långt. Se till att du kan ställa dig stadigt på föremålet. Be någon vara med och ta tiden. Blunda och stå på ett ben. Ta tid hur länge du kan stå innan du tappar balansen och måste ta stöd. Byt ben och ta tiden igen, Repetera 2 gånger per ben (d.v.s. två på höger ben och två på vänster ben).

Gör övningen minst en gång i veckan och skriv upp tiden från ditt längsta högerförsök respektive vänsterförsök varje vecka.

Kickar

Ta fram en bra fotboll och hitta en rymlig yta utomhus. Be någon räkna antal kickar utan att bollen nuddar marken, väggen eller någonting annat. Repetera minst fem gånger. Lär ut tekniken och heja på en förälder eller syskon när dom också kickar.

Gör övningen minst en gång i veckan och skriv upp ditt kickrekord för varje vecka. Försök kicka fler och fler för varje vecka som går.



Mina Veckorekord

Skriv upp resultaten för varje övning varje vecka. Det gör ingenting om någon övning går lite sämre någon vecka men försök att bli bättre och bättre för varje vecka.

Se till att göra alla övningar MINST en gång i veckan, men gärna fler.

Lämna in protokollet till en ledare vid första träningen efter sommaren.

Vecka	Veckorekord 5 grodhopp (t.ex. 3,54 m)	Veckorekord 30 m intervall (t.ex. 9,12 sek)	Veckorekord Balans – Höger (t.ex. 62 sek)	Veckorekord Balans – Vänster (t.ex. 74 sek)	Veckorekord Kickar (t.ex. 8)
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					

Glad sommar önskar vi ledare!