

Kropspositioner

Hvad skal vi lære?

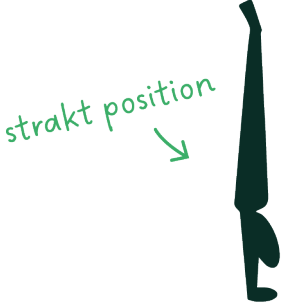
I gymnastiske spring bruger man mange forskellige kropspositioner. For at blive bedre til redskabsaktiviteter er det godt at kende til og øve sig på de forskellige kropspositioner. Nedenstående øvelser skal lære dig de forskellige kropspositioner, herunder hvilke muskler der skal aktiveres hvor og hvornår for at udføre og holde positionerne.

Prøv det med kroppen

Afprøv de forskellige øvelser nedenfor. I skal være sammen to og to. (Vær opmærksom på, at billederne viser den kropsposition, som I arbejder med – men ikke selve øvelsen.)


Strakt position

Det er vigtigt at være stærk og solid i denne position.

<p>Øvelse 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Læg dig på ryggen med armene strakt over hovedet eller ned langs siden. • Gør dig til en "træstamme" ved at spænde i kroppen. • Makkeren løfter nu den liggende i anklerne, og den liggende skal holde kropsspændingen og må ikke "falde sammen". • Hold positionen i 10-30 sek., hold pause og gentag. 	<p>Øvelse 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Find to genstande, som du kan ligge imellem – hårde kasser, stole el.lign. • Læg dig med hælene på den ene kasse og skuldrene på den anden. • Pres hoften op og hold en strakt kropsposition mellem kasserne. Armene placeres langs kropssiden. • Hold positionen i 10-30 sek., hold pause og gentag. 	
---	---	--

Lukket position

Er grundlæggende i spring, som fx forlæns og baglæns rulle samt lukkede saltoer.

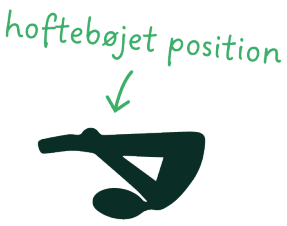
<p>Øvelse 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lig strakt på ryggen. • En makker snurrer dig rundt, mens du løfter arme og ben fra underlaget og holder den strakte position. • Gå nu i lukket position, og mærk hvordan du nu drejer hurtigere rundt. • Hvis du har fart nok på, kan du stoppe dig selv ved igen at gå i strakt position. 	<p>Øvelse 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start liggende på ryggen i lukket position. • Fasthold positionen og begynd at rulle frem og tilbage. • Øg langsomt tempoet – så du ruller mere og mere. • Se, om du til sidst kan lave et tilstrækkeligt stort rul til, at du kan komme op at stå. 	
---	---	---

Vend for flere øvelser



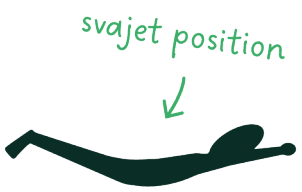
Hoftebøjet position

Er grundlæggende i spring som fx rotationer i hoftebøjet position som fx hoftebøjet salto.

<p>Øvelse 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sæt dig på bagdelen med strakte ben. • Buk dig forover kun med en let krumning i ryggen og nå så langt frem som muligt med hænderne. Benene skal forblive strakte. • Hold positionen lidt og vend derefter tilbage til udgangsposition. • Gentag øvelsen 8-12 gange. 	<p>Øvelse 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start liggende fladt på ryggen. • Løft overkroppen og lav en kipning i hoften, så du kommer op at "sidde" i en form for siddende V. Hav strakte ben og tag fat med hænderne lige under knæhaserne. • Gå tilbage til udgangsstillingen og gentag øvelse 8-12 gange. 	 <p>hoftebøjet position</p>
--	---	--

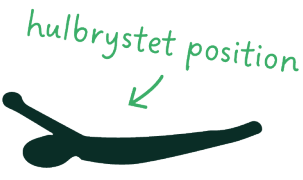
Svajet position

Er grundlæggende i spring som fx overslag, kraftspring og flikflak.

<p>Øvelse 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Læg dig på maven med armene strakt op over hovedet. • Spænd nu op i rygmuskulaturen, så arme og ben løftes fra underlaget. Armene skal forblive ved eller bagved ørerne. • Hold stillingen i 5 sekunder og vend derefter tilbage til udgangspositionen. • Gentag øvelsen 8-12 gange. 	<p>Øvelse 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sæt en madras op ad væggen, sving op i håndstand og lad derefter kroppen falde ud i svajet til du rammer madrassen bag dig. • Hold og spænd i position og sving derefter ned igen. • Varier afstanden til madrassen (eks. 15 cm - 30 cm - 45 cm). • Gentag øvelsen flere gange. 	 <p>svajet position</p>
--	---	---

Hulbrystet position

Er grundlæggende i spring som fx overslag, kraftspring og flikflak.

<p>Øvelse 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Læg dig på ryggen med armene strakt over hovedet. • Løft benene fra underlaget og før nu armene op til eller lige foran ørerne og løft den øverste del af ryggen fra underlaget. • Hold positionen i 20-60 sek., hold pause og gentag. 	<p>Øvelse 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stil dig med ryggen til madrassen, som er placeret op ad væggen. • Placer hænderne i underlaget/gulvet og kravl baglæns op i håndstandsposition. • Variér afstanden til madrassen (fx 15 cm - 30 cm - 45 cm). • Find hulbrystpositionen og hold den lidt, inden du går ned igen. • Gentag øvelsen flere gange. 	 <p>hulbrystet position</p>
---	---	--

Tænk over og tal om

- Var der nogle positioner, som var sværere/nemmere end andre – og hvorfor?
- Hvad skal I hver især være særligt opmærksomme på i de forskellige positioner?