

Övningsbanken innehåller övningar för:

uppvärmning

balans

teknik

styrka

uthållighet

klätterlekar

tävlingar

rörlighet

nedvarvning

Varje träningstillfälle bör innehålla:

- Uppvärmning för hela kroppen på golvet, minst 10 minuter
- Uppvärmning på väggen, lätt klättring, minst 10 minuter
- Styrka och/eller teknikövningar
- Rörlighetsträning, minst 10 minuter

På golvet:

Broöppning: uppvärmning, bålstyrka, kroppskontroll, samarbete. Två och två, ligg på rygg på golvet, skavfötters, enas axel i höjd med andras knän, lägg armen under andras knän och ta andras hand, samtidigt båda två; höj fötter, ben och höfter till skulderstående, och lägg ner på andra sidan om den andra personen. Upprepa. Raka ben, stabil kropp, kontrollerad nergång. Ca 20 repetitioner. Från ca 7 år.

Rygg mot rygg: uppvärmning, samarbete, balans, bålstyrka. Två och två, stå rygg mot rygg med någon som är ungefär lika stor, båda armarna i armkrok, fötterna så långt framför kroppen att benen är 90 grader när låren är parallella med golvet. Tryck ryggarna mot varandra och sätt er ner på golvet. Ta spjärn igen, samtidigt, och res er upp.

Röra sig som djur: uppvärmning, kroppskontroll, lek. rör er tvärs över lokalen som krabbor (baklänges på händer och fötter), kålmaskar (fötterna stilla och gå fram med händerna så långt som möjligt, sen följer fötterna efter), ormar (ringla), grodor (hoppa), giraffer (gå på tå och sträck upp armarna), fiskar (?). flerstegshopp, hoppa på ett ben, gå på alla fyra och flytta bara ett "ben" i taget, kullerbyttor framåt, bakåt, rulla som en stock, gå på linje med ena fotens häl mot andra fotens tå,

olika sporter: uppvärmning, lek, samarbete. En bestämmer sport, och rör sig som i längdskidåkning, simning, tennis, tai chi, dans, vågsurfing, osv och övriga gör likadant. Kan göras som charader där övriga gissar vad en gör samtidigt som de härmar, den som gissar rätt gör nästa sport. Eller så går turen bara runt i ringen.

Axel o höft: uppvärmning, socialt, lek. försök nudda de andras höft eller axel och samtidigt hålla undan egna axlar o höfte. Poäng för varje nudd. Du som ledare kan byta till fotnuddar, knänuddar,

handnuddar, på knä, sittande på rumpan, stående, med en hand hela tiden i golvet osv. Kan bli stöjigt.

Klappa axel: uppvärmning, bålstabilitet, styrka. stå i armhävningsposition i ring. Utan att ändra kroppsposition, så stilla som möjligt, spänn kroppen, lyft ena handen och klappa din andra axel, så småningom någon annans axel.

Nedåtgående hund i ring: uppvärmning, bålstabilitet, rörlighet. Stå i ring med huvudena inåt i nedåtgående hunden, lyft höger ben rakt upp, böj och för benet bakåt över din rygg, kittla nästa person i sidan.

Assisterat hopp: uppvärmning, styrka – ben, arm, samarbete. Två och två. en person ska hoppa rakt upp, en annan håller hens höfter och försöker hålla den kvar på marken, alternativt hjälper den att hoppa högre.

Dubbelarmhävning: skavfötters armhävning i torn, en med händerna på den andras anklar och ovansida fötter på dennes axlar. Kan behöva assistans för att komma upp. Gemensam armhävning. Från ca 12 år.

Byta plats: stå i armhävningsposition i ring. Byt plats utan att resa er.

Hoppa bock. Samarbete, uppvärmning, lek. Stå på led, försten i ledet böjer sig fram/kryper ihop, så att underarmarna vilar på låren. Personen bakom hoppar bock över och ställer sig bredbent någon meter framför, nästa hoppar bock, kryper mellan benen, och ställer sig som en bock osv.

Mänsklig hinderbana. Uppvärmning, styrka, uthållighet, bålstabilitet, samarbete. Stå i armhävningsposition på händer och fötter bredvid varandra med en meters mellanrum, personen längst ut börjar att hoppa över varannan och krypa under varannan och ställer sig sist, nästas tur.

Doppa rumpan. Styrka, uppvärmning. Benböj, långsamt ner, doppa rumpan i golvet/iskallt vatten, och snabbt upp igen till stående med raka ben och uppspänd kropp.

Skottkärra. Uppvärmning, styrka, bålstabilitet. En håller i benen på en annan som går framåt på händerna. Ingen svank, dra in magen! Prova även med 90 grader mellan ben och bål, typ handstående.

Bytparkar. Uppvärmning, styrka, bålstabilitet, balans. Tänk dig att du ska stå på händer, men kom aldrig upp helt i balans, utan byt bara fot, så att du ömsom landar på höger ömsom vänster. Sparka så högt att du har kontroll och inte tippar över eller landar åt sidorna.

Utfallssteg, uppvärmning, styrka - ben, balans. Armarna sträcks framför kroppen, och vrids utåt över det främre benet, eller inåt över det bakre. Gå fram och tillbaka på plats eller framåt, med polis-går-runt-hörn-med-draget-vapen-lek eller inte.

Rullning: bålstabilitet, uppvärmning, styrka. ligg ner på golvet med armarna sträckta över huvudet, och rulla i sidled utan att röra golvet med armar eller fötter.

Sko-situps: uppvärmning, styrka - mage, bålstabilitet. Två och två, eller fler, sitt mittemot varandra, gör situps och lämna över en klättersko när båda är uppe. Märkligt nog mycket roligare än vanliga situps.

Ryggövning med skor: uppvärming, bålstabilitet, styrka – rygg, två och två, eller fler, ligg på mage mittemot varandra, håll i din egen sko, byt hand bakom ryggen när du reser upp överkroppen från golvet, och sträck fram din sko till nästa person när handen är framåt/åt sidan.

På väggen:

klättra som djur: klätterteknik - variation, uppvärmning. räka, apa, sengångare, elefant, osv

klädstafett: klätterteknik - hitta vilor, lek, tävling. Häng upp t ex en rockring man ska ta sig igenom, en reflexväst halvvägs upp och en mössa på översta greppet, markera hängargreppen med en tejpbiter. Första personen i varje lag ska klä på sig och klättra ner, ge kläderna till nästa, som ska klä av sig på väggen och hänga tillbaka dem, till den tredje osv.

gladiatorerna: lek, klätterteknik- snabbhet, tävling, topprep. Ena klättraren startar med fötterna i höjd med den andras start grepp och ska klättra ifrån den andra, som försöker fånga den första. Kräver vana säkrare som kan ta hem snabbt.

bläckfisken: håll i ett grepp, nudda så många andra som möjligt med fötterna. I boulderväggens tak blir det en **styrke/core**-övning, på sva blir det **balans**. Alternera så att fötterna står kvar och nudda så många grepp som möjligt med händerna (eller bara en fot/hand fast). För att barnen ska kunna ta övningen till sin spets krävs att det är tryggt att falla upp-och-ner, med spotting eller repsäkrat.

Tejpa bort grepp: bäst på grepprik travers, varje barn sätter tejp på varsitt grepp, som därefter inte får användas.

Snurra på väggen. Klätterteknik – balans och kroppspositionering. Topprep eller boulder, snurra ett varv så att du vänder ryggen mot väggen och sen tillbaka med magen mot väggen.

Klättra med ryggen mot väggen. Klätterteknik – balans och kroppspositionering. I ett hörn eller på sva-vertikal vägg med stora grepp.

Inga grepp för händerna. Klätterteknik – kroppspositionering, balans. I hörn, ej överhäng. Händerna bara mot väggen. Fötter på alla grepp.

Inga grepp för fötterna. Klätterteknik – styrka, smearing. Fötterna bara mot väggen.

Ögonbindel. Klätterteknik – lyssna på instruktioner, kroppsmedvetenhet, balans, kroppsminne. Klättra med ögonbindel, någon annan hjälper till att säga var greppen finns, eller klättra en led många gånger och klättra den sen med ögonbindel och träna kroppsminnet.

ihopsatta fötter. Klätterteknik – fotplaceringar, planering, balans. Fäst ihop klättrarens skor med en quickdraw, eller ännu svårare med en enkelkarbin.

ihopsatta fötter med någon annan. Klätterteknik – fotplaceringar, planering, balans, samarbete. Två klättrare på topprep brevid varandra. Sätt ihop deras fötter med quickdraw eller enkelkarbin. Betona samarbete, att båda lyfter fötterna samtidigt och att båda fötterna ska få plats på greppet.

ihopsatta händer med någon annan. Klätterteknik – handplaceringar, planering, balans,

samarbete. Två klättrare på topprep brevid varandra. Sätt ihop deras händer med gummisnoddar eller snöre. Betona samarbete, att båda flyttar händerna samtidigt och att båda händerna ska få plats på greppet.

korsa händer. Klätterteknik – invridningar, planering, balans. Korsa händerna över en tänkt mittlinje på väggen i varje flytt.

korsa fötter. Klätterteknik – invridningar, balans, edging, fotplaceringar. Korsa fötterna över en tänkt mittlinje på varje steg.

en höft mot väggen. Klätterteknik – invridningar, balans, korsningar, flaggning, långa sträckningar, edging, fotplaceringar. Klättra hela vägen upp med höger höft mot väggen och tårna pekandes åt vänster, eller tvärtom.

Flagga. Klätterteknik – flaggning, balans. Ett handgrepp och ett fotsteg på lodlinje, andra handen i luften, klättraren ska hålla balansen (hindra kroppen från att röra vid väggen) medan en annan person puttar lätt på hen i sidled. Flagga utåt/inåt med den fria foten, dvs håll foten mot väggen på in/utsidan av andra ståbenet, och känn skillnaden.

så få grepp som möjligt. Klätterteknik – planering, minne, uppvärmning, fart. Gör så få handförflyttningar som möjligt på vägen upp. Räkna. En förflyttning mindre nästa gång.

Klättra långt. Uthållighet, klätterteknik – fart. Klättra upp så många gånger som möjligt på 10 minuter. Förälder/tränare klockar. Tävla mot dig själv nästa träning.

Återanvända leden/problemet. Klätterteknik – planering, minne. De grepp du tar på väg upp får du inte ta på väg ner/nästa gång du klättrar upp.

Klättra färg. Klätterteknik – bryta mönster. Klättra alla leder/problem med gröna grepp. eller gula, eller prickiga, bara du provar ALLA och inte väljer bort utifrån grad, är det för svårt får man ta alla fötter, eller ta ett nytt grepp i annan färg varje gång man faller.

Fallträning. Klätterteknik – fallträning. Säkraren/tränaren säger klättrarens namn och då släpper hen omedelbart och faller. Lämpar sig bäst för topprepsklättring.

Härma. Klätterteknik – planering, bryta mönster. Klättra en led/problem precis som din kompis gjorde.

Klättermaraton. Uthållighet, styrka, tävling. Klättra alla leder upp till och med 6a. Eller alla femmor, eller alla blåtejpade problem. Faller man av börjar man om på den leden. Planera så att inte de hårdaste lederna blir kvar sist.

Boulercharader. Samarbete, lek, klätterteknik – minne, kroppsmedvetenhet, planering. Kräver ett antal karaktäristiska problem. Klättrarna letar upp varsitt problem som de klättrar några gånger och memorerar, sedan visar de rörelserna som en charad för övriga, som ska hitta problemet.