

# **FORSLAG TIL BARMARKSØKTER 10-12 år-**

## **Tren for å trene**

(Basert på anbefalinger fra Norges Ishockeyforbund)

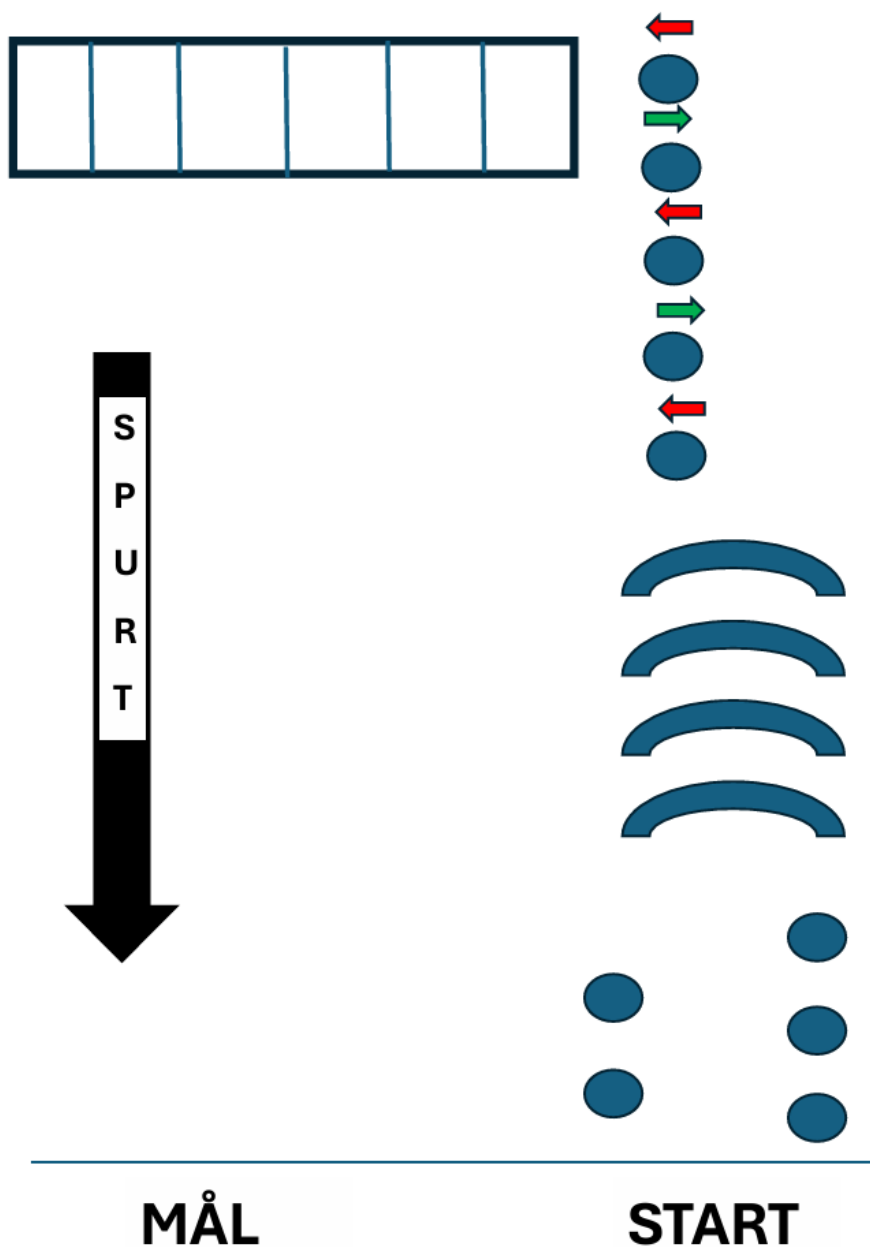
- **MÅL:** Gi et fullverdig alternativ til barmarkstrening, der man ikke er avhengig av spesifikk kompetanse i støtteapparatet.
- **Anbefalt mengde:** 1-3 økter per uke.
- **Tidsbruk:** 90 minutter. Erfaringsmessig bruker man en del tid i starten på å komme i gang. Ta en individuell vurdering og kort ned der du må/kan.
  
- **Nøkkelpunkter:**
  - Allsidighet er viktig for å utvikle de grunnleggende bevegelsesmekanismene, og barna bør derfor også oppfordres til å prøve ulike idrettsaktiviteter i denne alderen – anbefalt inntil 50% av den totale aktiviteten.
  - Barna er i en fase der de er ekstremt mottakelige for læring, og de vil respondere spesielt positivt på motorikk-, koordinasjon-, balanse- og bevegelighetstrening.
  - «Tren for å trene» handler om å utvikle evnen til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål.
  - Konkurranser, samarbeid, lagaktiviteter og stafetter etc. er ofte gode valg.
  
- **Tips:**
  - Møt opp i god tid og ha alt klart før barna kommer.
  - Informer kort i starten om hva de skal gjennom.
  - Del inn i lag/par/grupper i forkant – tenk på jevnbyrdighet både individuelt og på lagsnivå.
  - Ha fokus på struktur og disiplin helt fra starten av økta.
  - Pass på å ha nok voksne til stede – 2 er minimum.
  - Bruk gjerne musikk under øvelsene.
  - Dette er ment som et forslag. Juster etter behov. Man kan plukke ut enkeltøvelser, redusere antall sets osv. for å spare tid. Det viktigste er å komme i gang, og det kreves ofte litt innkjøring.

# ØKT 1 – HURTIGHET, SPENST OG KOORDINASJON:

HVA	HVORDAN	UTSTYR	TIDSBRUK
<b>Oppvarming</b>	<p>MÅL: Bli varm, fokus, klargjøring.</p> <p>Lett jogg med ulike bevegelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Høye kneløft</li> <li>- Sparke i rumpa</li> <li>- Sidelengs – shuffle med armsving.</li> <li>- Rotere hofter innover.</li> <li>- Rotere hofter utover.</li> <li>- Ta i bakken.</li> <li>- Legge seg ned og reise seg opp igjen.</li> </ul>	-	10 min
<p><a href="#">Øvelsesbank</a> (lenke NIHF)</p> <p>Bør gjennomføres som del av oppvarmingen til alle økter. Passer også i rolige restitusjonsøkter.</p>	<p>Rytmiske bevegelser frem og tilbake til ytterstilling, med korte statiske hold 3-10 sek. Det skal være ubehagelig men ikke vondt</p> <p>Gjennomfør 8-10 reps x 1-2 sett.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Knee hug.</li> <li>- Quad strekk</li> <li>- Pigeon hug</li> <li>- Spiderman med rotasjon.</li> <li>- Perfect Squat</li> <li>- Ironcross</li> <li>- Skorpionen.</li> <li>- Lysk rocker</li> <li>- Hofte rotasjon (internal)</li> <li>- 90:90 hamstring</li> <li>- Dynamisk hamstring.</li> <li>- Cossaq squat.</li> <li>- Skulder rotasjon.</li> <li>- Wall slides.</li> <li>- Dynamisk pigeon.</li> <li>- Ryggrolle.</li> </ul>	-	10 min

<p><b>Snipp og snapp:</b></p>	<p>Mål: Hurtighet, reaksjonsevne, puls</p> <p>Gå sammen 2 og 2. Sitt eller ligg rygg mot rygg. Den ene siden er Snipp, den andre er Snapp. Når treneren roper Snipp skal alle som tilhører Snipp reise seg og løpe til den andre siden av det avgrensede området. Snapp skal prøve å fange Snipp. Motsatt om treneren roper Snapp.</p> <p>Variasjon: Hoppe, hinke, froskehopp, løpe baklengs etc.</p>	<p>Kritt, tau eller kjegler for å avgrense område.</p> <p>Vester for å skille «lagene» Beholde lagene hele treningen.</p>	<p>10 min</p>
<p><a href="#">Line quick-feet</a> (lenke fra NIHF)</p>	<p>Mål: Trene opp bevegelsesfrekvens i enkle koordinative bevegelsesmønstre.</p> <p>Jobb 15-20 sekunder, 20 sek pause x 2-4 repetisjoner. Maks innsats.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toe tap</li> <li>- Inn/ut hopp</li> <li>- Diagonalhopp.</li> <li>- Forward/backward sprint</li> <li>- Lateral shuffle</li> <li>- Fremover/bakover hopp.</li> <li>- Lateral hopp.</li> <li>- Fremover/bakover hink.</li> <li>- Lateral hink.</li> </ul>	<p>Tau eller kritt til å tegne opp linje.</p>	<p>20 min</p>
<p><b>Stafett – «hinderløype».</b></p> <p>Tips til stigen: <a href="#">Spent</a> (Lenke NIHF)</p>	<p>Mål: Hurtighet, spenst og koordinasjon.</p> <p>Sette løype med det man har – kjegler, tau, hekker, stige, evt. tegne opp med kritt:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skøytehopp skrått fremover.</li> <li>2. Spenthopp over hekker med samlede ben – evt. hinke.</li> <li>4. Fremover/bakover mellom kjegler.</li> <li>3. Koordinasjon i stige – fremover/bakover, hinke, sidelengs, etc.</li> <li>5. Spurt tilbake til lagkamerat.</li> </ol>	<p>Kjegler, hekker, stige, tau eller kritt for å merke opp de ulike elementene.</p>	<p>20 min</p>

<p><b>Avslutning</b></p> <p><a href="#">Statisk stretching</a></p>	<p>Innebandy, fotball, håndball ut fra hvilket utstyr du har tilgjengelig. Her kan barna også komme med ønsker, slik at det blir som en premie til slutt. Stretching – tøyning – samtale.</p>		<p>15 -20min</p>
--	---	--	------------------

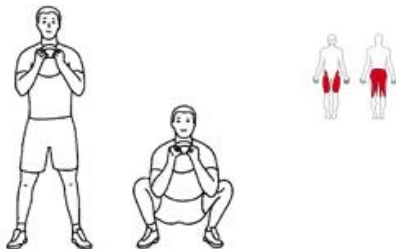


## ØKT 2 – STYRKE, STABILITET OG BALANSE

HVA	HVORDAN	UTSTYR	TIDSBRUK
<b>Oppvarming</b>	<p>MÅL: Bli varm, fokus, klargjøring.</p> <p>Lett jogg med ulike bevegelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Høye kneløft</li> <li>- Sparke i rumpa</li> <li>- Sidelengs – shuffle med armsving.</li> <li>- Rotere hofter innover.</li> <li>- Rotere hofter utover.</li> <li>- Ta i bakken.</li> <li>- Legge seg ned og reise seg opp igjen.</li> </ul>	-	10 min
<p><a href="#">Øvelsesbank</a> (lenke NIHF)</p> <p>Bør gjennomføres som del av oppvarmingen til alle økter. Passer også i rolige restitusjonsøkter</p>	<p>Rytmiske bevegelser frem og tilbake til ytterstilling, med korte statiske hold 3-10 sek. Det skal være ubehagelig men ikke vondt Gjennomfør 8-10 reps x 1-2 sett.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Knee hug.</li> <li>- Quad strekk</li> <li>- Pigeon hug</li> <li>- Spiderman med rotasjon.</li> <li>- Perfect Squat</li> <li>- Ironcross</li> <li>- Skorpionen.</li> <li>- Lysk rocker</li> <li>- Hofte rotasjon (internal)</li> <li>- 90:90 hamstring</li> <li>- Dynamisk hamstring.</li> <li>- Cossaq squat.</li> <li>- Skulder rotasjon.</li> <li>- Wall slides.</li> <li>- Dynamisk pigeon.</li> <li>- Rygggrulle.</li> </ul>	-	10 min

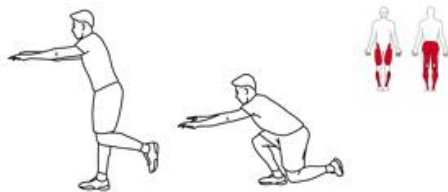
<p><b>Nappe halen</b></p>	<p>Avgrens et område. Alle har en vest eller lignende bak i buksa (hengende som en hale). Oppgaven er å beskytte sin egen hale, og fange de andre sin. Halen du har tatt leveres til treneren med en gang. Hvis noen tar din hale – gå til treneren, gjennomfør en konsekvens og få tilbake halen.</p> <p>«Konsekvenser» 20 sek feks:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hockeystilling.</li> <li>- Plankeposisjon.</li> <li>- «Båten»</li> <li>- Push-ups.</li> <li>- Sit-ups</li> <li>- Spensthopp etc.</li> </ul>	<p>Vest, belte eller tau til å bruke som hale.</p> <p>Kjegler, kritt eller tau for å avgrense området.</p>	<p>10 min</p>
<p><a href="#">Styrke</a> (Lenke fra NIHF)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funksjonelle styrkeøvelser for hele kroppen (bruk øvelser som stimulerer underkropp, overkropp og core).</li> <li>• Hovedfokus er på stabilitet og teknikk i øvelser</li> <li>• Bruk egen kroppsvekt eller lett ytre belastning/treningsutstyr (manualer, kettlebells, slynger, medisinballer ect.)</li> <li>• Organiser styrketrening som sirkeltrening - 6-9 øvelser x 1 min på, 30 sekunder pause x 2-3 sett. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Goblet squat</li> <li>○ Skater knebøy.</li> <li>○ Nordic hamstring, evt. gående hamstring.</li> <li>○ Ettbens markløft.</li> <li>○ Push ups</li> <li>○ Sideplanke/planke.</li> <li>○ Russian twist</li> <li>○ Sideliggende adduksjon hofte.</li> <li>○ Sittende roing med strikk.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Kettlebell, manualer, medisinball, sandpose, strikk etc.</p>	<p>30 min</p>

<p><a href="#">Dynamisk balanse</a> (Lenke fra NIH)</p>	<p>Mål: Bedre koordinasjon i muskulatur som er ansvarlig for balanse og stabilitet. Svært mange gode eksempler i lenken, se også vedlagt program nederst i dokumentet. Jobbe 30 sek, pause 30 sek x3-4.</p>		<p>20 min</p>
<p><b>Avslutning</b> <a href="#">Statisk stretching</a></p>	<p>Innebandy, fotball, håndball ut fra hvilket utstyr du har tilgjengelig. Her kan barna også komme med ønsker, slik at det blir som en premie til slutt.</p>		<p>15 min</p>



### 1. Goblet squat

Stå med bred benstilling og med en kettlebell i hendene som du holder i brysthøyde. Gå ned i en dyp knebøy, pass på at knær og tær peker samme vei. Skyv deg opp til utgangsposisjon igjen.



### 2. Ettbens knebøy m/ben bak for balanse

Start stående med en fot i bakken og den andre foten over bakken. Start bevegelsen ved å bøye kneet og senk kroppen ned mot bakken, før du skyver i fra og stekker kneet for å løfte kroppen tilbake til startposisjon. Bruk armene som motvek og kontroller bevegelsen gjennom hele øvelsen.



### 3. Nordic hamstrings

Stå oppreist på knærne. La en treningskamerat holde omkring ankene. Senk overkroppen framover mens du spenner lår-hofte-rygg muskulaturen, og holder rygg og hofter strake. Brems bevegelsen ned mot gulvet så nærme gulvet du klarer og når du ikke klarer å bremse mer tar du imot med armene og skyver deg opp tilbake til startstilling.

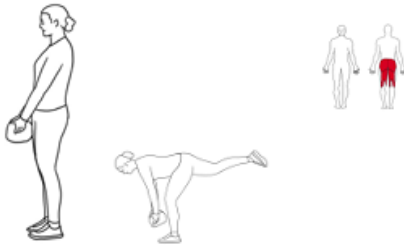


### 4. Seteløft m/gange ut og inn

Ligg i ryngleie med begge beina bøyd, armene ut langs siden. Løft opp bekkenet ved å strekke hoften ut. Hold hoften strak og ta korte skritt utover på hælene til beina er tilnærmet strake. Vend tilbake med korte skritt og stans når føttene er under knærne og senk bekkent ned til utgangsposisjon. Gjenta vekselvis ut og inn.







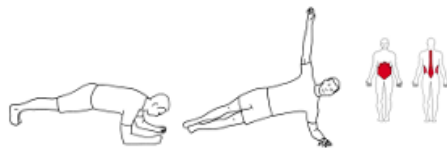
#### 5. Ettbens rumensk markløft med stein

Hold en stein i hendene og før vekten over på ett ben. Løft det bakre benet opp samtidig som du bøyer overkroppen fremover og senker steinen mot bakken, hold ryggen rett. Rett opp overkroppen igjen samtidig som du senker beinet tilbake til utgangsposisjon.



#### 6. Pushups

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.



#### 7. Kombinert planke og sideplanke

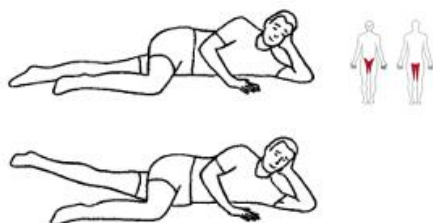
Stå på gulvet på tær og albuer. Aktiver magemuskulaturen og hold en rett linje gjennom hele kroppen. Hold stillingen. Roter deretter hele kroppen rundt så du ligger på siden med albue og tær i gulvet. Strekk den andre armen opp mot taket. Hold stillingen. Kom deretter ned i vanlig planke igjen.



#### 8. Russian twist med stein

Sitt på bakken og hold en stein med begge hender foran deg, med bøyde albuer. Len overkroppen litt bakover og løft føttene opp fra bakken. Før vektskiven til siden slik at du roterer overkroppen kontrollert. Gjenta vekselvis fra side til side.





**9. Sideliggende løft av underste ben (Hölmich øvelse)**

Ligg på siden. Bøy det øverste benet og støtt kneet i gulvet. Løft det underste benet rett opp og ned med en rolig kontrollert bevegelse. Prøv å holde hælen som høyeste punkt under løftene.



**10. Sittende roing m/strikk**

Sitt med strake ben. Fest midten av strikken under føttene og hold et håndtak i hver hånd. Senk skuldrene og trekk håndtakene mot magen. Sliopp langsomt tilbake.



# Fysioterapeut Ida Ailin Hop

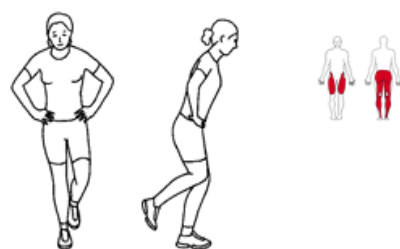
Dynamisk balanse 10-12 år

Av: Ida Ailin Hop



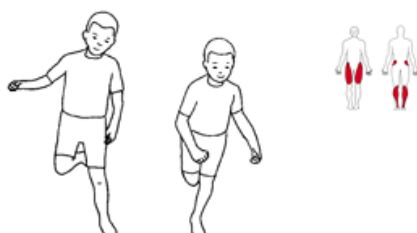
## 1. Hinke frem og tilbake

Stå på en fot. Hink et steg frem, land kontrollert med lett bøy i kneet. Når du har gjenvunnet balansen, hopper du et steg tilbake. Gjenta.



## 2. Ett bens hink i sirkel, begge veier

Stå på ett ben på en matte med hendene i siden. Hink 90 grader rundt på matten og fortsett til du er helt rundt. Hink så 90 grader motsatt retning og fortsett til du er helt rundt igjen.



## 3. Hinking sidelengs med stopphopp

Stå på venstre fot. Ta ett hink til venstre - stopp opp i 2 sek, ta ett hink til høyre - stopp opp i 2 sek. Gjenta. Bytt fot.



## 4. Hopp med dytt fra partner, lande på begge føtter

Start med skulderbreddes avstand mellom beina og en partner som står bak deg. Hopp rett opp og bli dyttet av partneren din forsiktig i ryggen. Land stabilt på begge beina.





#### 5. Hopp med dytt fra partner, lande på en fot

Start med skulderbreddes avstand mellom beina og en partner som står bak deg. Hopp rett opp og bli dyttet av partneren din forsiktig i ryggen. Land stabilt på en fot.



#### 6. Parøvelse: sloss om ball

Begge står på ett ben med begge hender på en felles ball. Hink mens dere sloss om ballen, hele tiden med begge hender på ballen.

