

ÖVNINGSREGISTER

Uppvärmning

Uppvärmningsövningar har trippla syften och kan alltså vara av olika karaktär.

Dels syftar de till att kroppen ska bli uppvärmd och få igång blodcirkulationen. På så sätt fungerar muskler och leder bäst och man minskar risken för skador. De övningar som hjälper detta syfte handlar om att mjuka upp kroppen och arbeta upp en puls.

Uppvärmningen syftar också till att värma upp mentalt. På så sätt fokuserar deltagarna på nuet, på den uppgift ni ska göra tillsammans. De övningar som hjälper detta syfte handlar om att träna fokus, koncentration och närvaro.

Slutligen bidrar uppvärmningsövningarna till att stärka gruppklimatet. De ger energi samt skapar fokus och kontakt.

Tips!

Du som ledare kan med fördel delta i uppvärmningen. På så sätt kan du hjälpa deltagarna att hitta ett bra arbetssätt (tempo, fokus osv.). Genom att själv värma upp så visar du också hur viktigt det är för alla att delta i detta moment.

Klappa igång kroppen

Alla sprider ut sig i rummet så att de har lite svängrum. Bra att stå lite bredbent för bra balans.

Klappa i gång kroppen med öppen hand;

- från fingrarna och ända upp till axeln. Upprepa. Tänk på att klappa på både ovan- och undersidan av armen. Byt arm.
- från tårna och ända upp till rumpan. Upprepa. Tänk på att klappa på både fram- och baksidan av benet. Byt ben.
- från axlarna och ner på magen, över hela bålens framsida.
- rumpan, här kan man ta i lite hårdare, prova med knutna nävar.

Tips!

När du instruerar kan det vara bra att du också visar hur man gör.

Till musik om du vill.
