

Opvarmning

Definition på opvarmning:

En alsidig og systematisk bearbejdelse af legemets kredsløb og bevægeapparat med det formål at opnå størst mulig sikkerhed mod belastningsskader samt størst mulig effekt målt i ydre arbejde.

Formålet med opvarmning:

- at øge kroppens fysiske og psykiske præstationsevne
- at øge motivationen ("få lyst til")
- at forebygge skader.

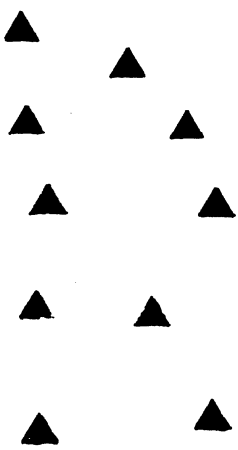

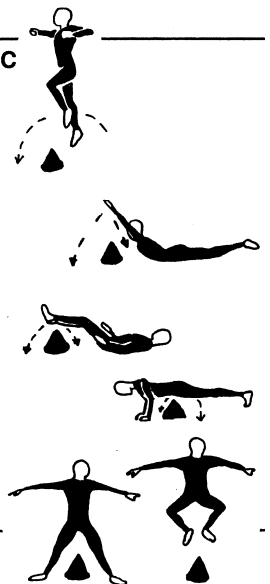
Ved opvarmningen belaster/påvirker du bl.a. følgende funktioner:

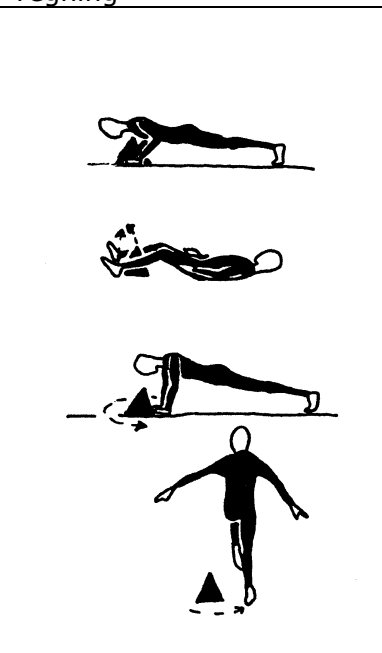
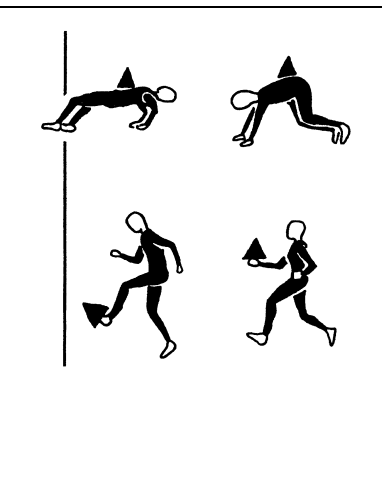
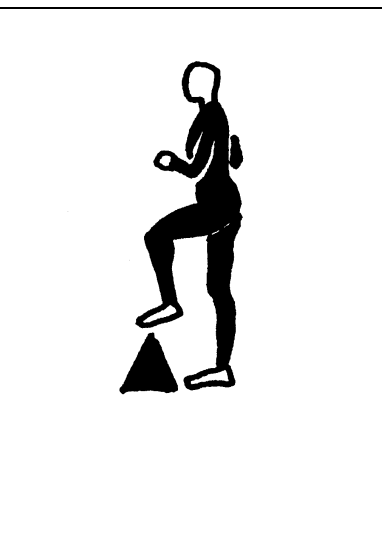
1. Kredsløbet (pulsene stiger)
2. Led (større smidighed, ledfladerne "smøres")
3. Musklerne:
 - temperaturen i musklerne stiger
 - træghed i muskler og bindevæv formindskes
 - de kemiske processer forløber hurtigere ved højere temperatur
 - koordinationsevnen forbedres, "nervebanerne" klargøres

Hvordan skal du varme op, principper?:












Når du sammensætter et opvarmningsprogram skal du anvende følgende principper:

1. Varighed af programmet - 10-12 minutter så du kan opnå en passende temperaturstigning i musklerne.
2. Start med lette øvelser, derefter sværere øvelser med stigende intensitet gennem programmet.
3. Alle store muskelgrupper skal arbejdes igennem.
4. Alle store led skal arbejdes igennem.
5. Vælg en rækkefølge af øvelserne, så du skifter mellem muskelgrupperne.
6. Hold kun ganske korte pauser i programmet, brug "følg-mig princippet".
7. Læg både udspænding og afspænding af muskelgrupperne ind i programmet.
8. Sørg for at du virkelig kan blive varm. I kolde lokaler skal du beholde overtrækstøjet på.
9. Afslut programmet med helhedsøvelser for hele kroppen, koordinationsøvelser og hurtighedsøvelser.









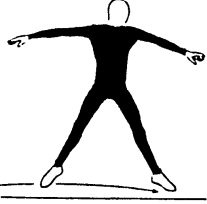



Opvarmningsprogram for hele familien		
Tegning	Beskrivelse	Hensigt
<p>A</p> 	<p>1 kegle pr. deltager.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frit løb mellem keglerne. • Sideløb mellem keglerne. • Baglæns løb mellem keglerne. • Gadedrengeløb mellem keglerne. • Løb uden om enkeltkegler med ryggen imod, med fronten imod. • Løbe mellem keglerne med hurtige retnings-skift. • Spring over kegler. Samlet/enkelt afsæt og landing. 	<p>Ønske om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At starte fælles. • At hæve kropstemperaturen og opvarme de store muskelgrupper og led. • At starte på et forholdsvis højt aktivitetsniveau. • At gennemføre et forløb, som er motiverende og let at organisere. • At børn og forældre kan inspirere hinanden.
<p>B</p> 	<p>Skiftes til at bestemme nogle forskellige måder at røre keglen på fx:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hånd – højre/venstre • Pande • Albue • Næse • Mave • Øre – højre/venstre • Sæde osv. 	
<p>C</p> 	<p>Hop fra side til side over keglen – samlede ben.</p> <p>Udgangstilling: Fremliggende. Før armene fra side til side over keglen.</p> <p>Udgangstilling: Rygliggende. Benene føres fra side til side over keglen.</p> <p>Udgangstilling: Håndliggende. Før hoften fra side til side over keglen.</p> <p>Hop med bensamling over keglen.</p>	

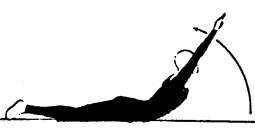
Opvarmningsprogram for hele familien		
Tegning	Beskrivelse	Hensigt
	<p>Udgangsstilling: Håndliggende. Hagen/brystet mod keglespidsen – armstrækninger.</p> <p>Udgangsstilling: Rygliggende. Klap fødderne sammen over keglen.</p> <p>Udgangsstilling: Håndliggende. Flyt skiftevis højre og venstre over på den anden side af keglen.</p> <p>Hop rundt om keglen på 1 ben – skift.</p>	
	<p>Stafetløb 2 og 2 eller 3 og 3.</p> <p>Bestem nogle forskellige måder keglen skal transporteres på. Transporten fra kegle til kegle eller ned og runde kegle og tilbage til startkegle.</p>	
	<p>Hvor mange kegleberøringer på fx 30 sek.?</p> <p>Berøring med fx</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hånd • Fod • Sæde <p>Hvor mange overspring på fx 30 sek.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enkelt afsæt • Dobbelt afsæt • Med hink • Osv. 	

Øvelsesforslag til opvarmningsprogram		
Tegning	Beskrivelse	Hensigt
	<p>I. Løb</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Fjedreløb • Hælespark • Knæløftninger • Løb i rummet med retnings- og temposkift <p>II. Sving</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bevægelse af hovedet i forskellige retninger. 2. Skulderløft og rotation. 3. Skiftevis forlæns 1-4, baglæns 5-8 dobbelte rundsving. 4. Vridesving. Højre arm svinger frem samtidig med, at venstre arm svinger bagud, og der foregår en vridning til venstre på 1-2, gentages til modsatte side 3-4. 5. Vægtoverføring til højre ven + armsving af venstre ud-op til stræk + dyb sidebøjning til højre 1-2, vip + vægtoverføring til venstre 3-4 gentag til modsatte side. 6. Bredstående, strakt ryg, bøjning i hoftelæddet til venstre og højre 1-2 hoftestrækning armene til favn, 2 træk bagud med armene. 7. Bredstående, hænderne i gulvet, bøj venstre knæ, og pres vægten ud over venstre fod 1-2 modsat 3-4. 	<p>Kredsløbsfremmende aktiviteter. Igangsætning af afsætningsmuskulaturen. Fod-knæ-hofteled.</p> <p>Halshvirvelsøjlen og halsmusklerne</p> <p>Skulderbladsleddet kappemuskel, skulderløftere. Skulderled og deltamuskel.</p> <p>Rotation i hvirvelsøjlen.</p> <p>Bevægelse til siden i hvirvelsøjlen.</p> <p>Udspænding af hase- og brystmuskel.</p> <p>Udspænding af indadførerne</p>


Øvelsesforslag til opvarmningsprogram		
Tegning	Beskrivelse	Hensigt
	Fremstående, hænderne på knæet, presse hoften frem 1-2, modsat 3-4	Udspænding af lændehoftebøjere
	III. Øvelser på gulv	
	1. Fremliggende armene i stræk. Løft venstre arm og højre ben 1 ekstra træk i stillingen 2, modsat 3-4	Hvirvelsøjlen, rygstrækere, sædemuskel.
	2. Strækrygliggende, bøjede knæ, kropbøjning frem slå i gulv ved fødderne 1-2 udgangsstilling 3-4.	Hvirvelsøjlen. Bugmuskler. Hofteledsbøjere.
	3. Rygliggende bøjede knæ, hænderne under nakke. Venstre albue til højre knæ 1 udgangsstilling 2 modsat 3-4.	Hvirvelsøjlen. Skrå bugmuskler
	4. Knæstående. Kropsænkning, stræk venstre ben bagud, bøjning i albueled 1-2 udgangsstilling 3-4, modsat 5-8.	Armstrækkerne.
	5. Håndfatning i ribben, stå på nederste ribbe, bøj i albuerne og træk kroppen op mod ribben 1-2 strækning af albuerne 3-4 gentag 5-8.	Armbøjere.
	IV. Hop	
	1. Fodledsfjedringer 1-3 pause 4.	I hele hoppesekvensen bruges
	2. 4 samlende hop, 4 hop med tvist.	afsætningsmuskulaturen på forskellige måder, og med forskellige belastninger.
	3. Hop til siddende på højre+benstikning til siden af venstre 1, pause 2, hop med benskiftning højre venstre 3-4.	Kredsløbet bliver belastet afhængigt af intensiteten

Almindeligt opvarmningsprogram


 <p>Almindeligt løb.</p>	 <p>Løb med høje opspring</p>
 <p>Løb med hælsark.</p>	 <p>Gang fremad med lange skridt og store rundsving</p>
 <p>Jogning på stedet.</p>	 <p>Løb med afsæt og optræk af modsatte knæ "Gadedrengeløb".</p>
 <p>Løb med høje knæløftninger.</p>	 <p>Vinkelsving med bløde ekstratræk i yderstilling.</p>
 <p>Sideløb.</p>	 <p>Bukvrid. Den ene hånd føres til modsatte fod. Den anden hånd svinges bagud og opad.</p>
 <p>Langsom løb med skulderrulninger. Albuerne op forbi ørerne</p>	 <p>Armstrækninger. Kan evt. udføres knæliggende.</p>



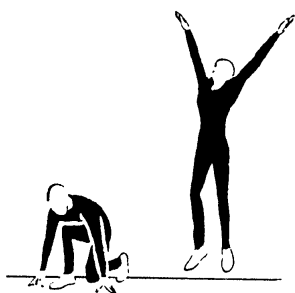
Lig på brystet med armene strakt frem. Udfør rygstrækninger ved at bøje bagud.



Udstrækning af lårenes indadførere. Med bløde ekstra træk i yderstillingen.



Lig på ryggen, rul frem og tilbage (En øvelse for forsidens muskler).




Hop med fodskifte. "Englehop".



Sidebøjning med ekstratræk i yderstillingen.




Løb med spring fra side til side. (skøjte løb).



Hugsiddende med benkast bagud og fremad. Skift mellem højre og venstre.


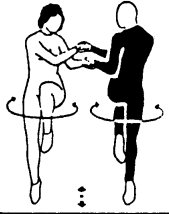




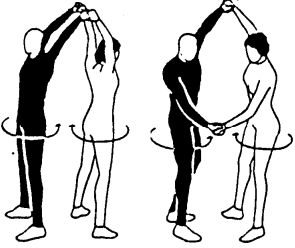

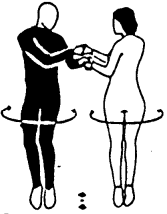



Hoftestrækninger med bløde ekstratræk.



Afsluttende løb, evt. med indlagte spurter.

Opvarmning med makker

 <p>Løb med armkrogsfatning.</p>	 <p>Krydsfatning foran. Høje knæløftninger.</p>
 <p>Løb med armkrogsfatning og benspark fremad.</p>	 <p>Brystliggende overfor hinanden. Slå hinanden i håndfladerne.</p>
 <p>Løb med armkrogsfatning og benspark bagud.</p>	 <p>Fat i makkers hænder, skiftes til at trække hinanden op.</p>
 <p>Ryg mod ryg. Fat i hinandens hænder over hovedet. Dreje rundt</p>	 <p>Hugsiddende ryg mod ryg med armkrogsfatning. Hop først den ene vej - så den anden vej.</p>
 <p>Stå med front mod hinanden og krydsfatning "save brænde", mens der udføres tvisthop.</p>	 <p>Forsøg at træde hinanden over tæerne.</p>

