

Morgongymnastikprogram för Gymnastikklubben

Motion

07.08-07:40

- Gymnastiken börjar med att generalkapten hälsar gymnasterna välkomna till dagens övning med orden: GOD MORGON GYMMASTER, dessa skall då svara; GOD MORGON GENERALKAPTEN.
- Övningarna inleds med spänstig marsch runt salen under det att gymnasterna genomför;
 - Armsväng bakåt
 - Därefter framåt
 - Ena handen mot taket andra mot golvet, växelvis
 - Knyt händerna, sträck ut fingrarna samtidigt som armarna lyfts mot taket.
 - Tjänjning med överarmarna parallella med golvet, totalt 9 ggr
 - Fortsatt marsch med knälyft på vart tredje steg, samtidigt snurras vä arm framåt och hö arm bakåt 8 ggr därefter tvärtom.
 - Jogging ett varv, rask promenad ½ varv, därefter jogging ett varv, promenad ½ varv.
 - Fem varv jogging med knälyft ena långsidan och hoppsteg andra, detta upprepas under två varv, sista varvet ökas takten till 100%
 - Pulstagning under 15 s vila en minut, därefter ny pulstagning
 - Axlarna lyftes 6 ggr, endast hö axel 6 ggr, därefter vä 6 ggr. Båda axlarna snurras bakåt 6 varv, hö fram, vä bak och tvärtom 6 varv.
 - Huvudet böjes framåt respektive bakåt 6 ggr avslutas med att huvudet hålles kvar i ytterlägena några sekunder med hjälp av händerna
 - Böjer huvudet vänster/höger rakt åt sidan 6 ggr även i denna övning avslutas det med stopp i ytterlägena.
 - Huvudvridning vänster/höger, sista två gångerna skall hakan ha kontakt med bröstet, avslutning med stopp i ytterlägena.
 - Marsch på stället, händerna lyftes upp och ner 10 ggr, armarna snurras framåt 10 var, bakåt 10 varv, hö framåt/vä bakåt 10 varv och tvärtom. Armarna böjes i armbågsleden och snurras därefter framåt 8 ggr, bakåt 8 ggr, hö framåt/vä bakåt 8 ggr och tvärtom.
 - Fortsatt marsch på stället under det att man snurrar ett varv, först höger, därefter vänster. Höga knälyft, först rakt upp därefter diagonalt, helst kontakt med motsatta armbågen. Övningen upprepas med spänsthopp i stället för marschen.
 - Balansövning, vänster/höger ben
 - Svikhopp 21 st armarna utåt, framåt, uppåt
 - Snabba steg på stället

- Stretcha ut vaderna, böjer överkroppen neråt mot lårets framsida
- Rulla upp ryggen 3 ggr
- Sträcker på hela kroppen, gör oss långa följt av sidtänjningar med stopp i respektive ytterläge. 2 ggr
- Utfall vänster, höger, framåt vänster respektive höger ben.
- Sidsträckövning vänster/höger 12 ggr
- Maja, 6 ggr
- Sittande med bred benställning, vrida överkroppen max, först åt vänster sedan samma åt höger.
- Sittande stretchövning för benens baksida samt stora sätesmuskeln och lårens insida. Ena benet sträckt andra böjt med fotsula mellan knä och gren, därefter byte. Först böjning mot sträckt ben därefter över det böjda benet.
- Avslappningsövning för ryggen, där vi liggande låter båda benen långsamt falla åt vänster respektive höger sida. Därefter delar vi lite på benen och låter ena knät falla ner mot motsatt vrist, detta gör vi åt båda hållen.
- "Köttbullen", ta tag under knäna och dra upp båda benen mot bröstet!
- Liggande på magen stretchar vi ut lårets framsida
- Sidlyft av höften 8 ggr per sida alt. Sidoplankan 20 s sida.
- Uppsittningar 36 st, 12 st åt vänster, 12 st åt höger och avslutningsvis 12 st raka.
- Höftlyft, 6 st liggande med skuldrorna kvar i golvet, spänner och kniper i toppläget detta följs av 6 st där vi sitter och lyfter sätet så högt det går, även här spänner och kniper vi i toppläget.
- Liggande på magen intar vi ställningen "plankan" , ligger så i 30 s.
- 3-taktsdiagonalen med kort spänningspaus på vart tredje lyft.
- Böneställning där ryggen stretchas ut
- Armböjningar/sträckningar 15 st, man får lov att ha knäna i golvet.
- Stående stretchar vi ut armsträckarna (triceps), trapezius samt deltamuskeln
- Avslutningsvis 3 x 30 st vadhävningar med varierande fotställningar.
- Generalkapten avslutar dagens övningar med orden; SLUT FÖR IDAG, gymnasterna svarar; TACK FÖR IDAG"

Malmö i september månad i nådens år 2023

Orvar Jönsson
Generalkapten