



Svenska Styrkelyftförbundets "skolkit för styrkelyft"

Alla kan träna styrkelyft.

Styrkelyft är en idrott för alla, oavsett hur gammal man är eller vilka idrottsliga erfarenheter man har så fungerar styrkelyft för alla!

Vi erbjuder därför att föreningar ska få nyttja "skolkit för styrkelyft" som möjliggör att ALLA kan träna styrkelyft.

Skolkitet innehåller:

3 pumpstänger (3kg – 140cm lång) +

tillhörande lås till varje stång.

2 x 1,5kg platsvikter, 2 x 2,5kg plastvikter,

2 x 5kg plastvikter (45 cm diameter).

Slamballs: 2kg, 4kg och 8kg.

4 x Pusselmatta: (1= 1x1m + 25mm hög.)



Lägsta vikt = 2kg(slamball), Tyngsta vikt = 13kg (Pumpstång + 2 x 5 kg plastvikter).

Vikterna är anpassade för att barn ska kunna lära sig teknik och våga testa på "sitt" sätt för att framhäva rörelseglädje. Det är vikter som barnen redan är vana vid i leken eller i vardagen, exempelvis så har barnen testat att lyfta en kompis, ett djur eller hoppat/landat från en gunga någon gång vilket motsvarar mer än de vikter som används i skolkitet.

Om barnen vill utmana sig med tyngre vikter så är de välkomna till en styrkelyftsförening som de kan fortsätta utvecklas i. **Ökning av vikter ska *inte* ske på skolan.**

För att ta del Svenska Styrkelyftförbundets skolkit gör ni en ansökan via "ansökan om skolkit för styrkelyft" alternativt tar ni kontakt med Lisa & Eddie.

Lycka till!

Hälsningar,

Svenska Styrkelyftförbundet.