Styrkelyft på skoltid!

SVENSK
STYRKELYFT

Styrkelyft på skoltid

I den här utbildningen kommer du att få en genomgång av Svenska Styrkelyftförbundets skolsamverkan och styrkelyft på skoltid.

Styrkelyft på skoltid

Svenska Styrkelyftförbundet har påbörjat en satsning för att tydliggöra vad styrkelyft är för att sprida idrotten i skolan.

Våra mål:

Att få fler barn att:

- Vilja, våga och kunna vara aktiva i skolan och på fritiden
- Bli föreningsaktiva
- Hitta tillbaka till föreningsidrotten

Det här är vårt bidrag!

Under utbildningen kommer du få en genomgång kring vad varje del innebär!

1.
Fakta: Alla kan träna styrkelyft!

2.
Material: Skolkit för styrkelyft!

3.
Aktivitet: Styrkelyft på skoltid!

1.
Fakta: Alla kan träna styrkelyft!

<u>Styrketräning för barn och unga:</u>

Barn- och ungdomsåren är en period i livet när den växande människans kropp är mycket mottaglig för träning!
Under denna tid läggs grunden för barn och ungdomars framtida fysik, sin hälsa och sina motionsvanor. Det är därför av yttersta vikt att barn och ungdomar tränar optimalt.
Styrketräningen har en given plats i en optimal, allsidig fysisk träning som på bästa sätt främja barn och ungas utveckling.
Forskningen indikerar även på att ju tidigare ett barn introduceras till styrketräning desto bättre!

Vill du veta mer?
Klicka på länken nedan:
https://www.idrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Styrketraning-barn.pdf

1.
Fakta: Alla kan träna styrkelyft!

Styrketräning för barn och unga:

När det kommer till att bedriva styrketräning för barn har det varit ett mycket omdiskuterat ämne. Det har under många år påstått vara direkt farligt för barn att styrketräna, så som att de skulle kunna stanna i växten. Sett till forskningen så finns inte sådana belägg utan däremot visar forskningen på flera positiva effekter av styrketräning hos barn och ungdomar.

Vill du veta mer?
Klicka på länken nedan:
https://www.idrottsforskning.se/det-viktigaste-du-behover-veta-om-styrketraning-for-barn/

1.
Fakta: Alla kan träna styrkelyft!

Folkhälsomyndighetens riktlinjer och rekommendationer för fysisk aktivitet:

Rekommendationer om pulshöjande fysisk aktivitet för barn och ungdomar 6-17 år: i genomsnitt 60 minuter per dag.

Rekommendationer om fysisk aktivitet som stärker muskler och skelett för barn och ungdomar 6-17 år: minst 3 gånger per vecka.

Vill du veta mer?
Klicka på länken nedan:
https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/106a679e1f6047eca88262bfdcbeb145/riktlinjer-fysisk-aktivitet-stillasittande.pdf

1.
Fakta: Alla kan träna styrkelyft!

Enligt WHO – World Health Organization kan fysisk aktivitet förbättra följande för barn och ungdomar:

- *Fysisk kondition,*
- *Kardiometabolisk hälsa,*
- *Benhälsa,*
- *Kognitiva resultat,*
- *Mental hälsa,*
- *Minskat kroppsfett*

Vill du veta mer?
Klicka på länken nedan:
https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

1.
Fakta: Alla kan träna styrkelyft!

WHO övervakar regelbundet trender i fysisk inaktivitet.

81 % av ungdomarna (i åldern 11–17 år) var fysiskt inaktiva. Unga flickor var mindre aktiva än unga pojkar, där 85 % jämfört med 78 % inte uppfyllde WHO:s riktlinjer.

Vill du veta mer?
Klicka på länken nedan:
https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

1.
Fakta: Alla kan träna styrkelyft!

Styrketräningen har en given plats i en optimal, allsidig fysisk träning som på bästa sätt främjar barns utveckling.

Genom att erbjuda barnen en allsidig, genomtänkt och balanserad träning kan varje barn ges möjlighet att verkligen uppnå maximum av sina potentiella förmågor!

Vill du veta mer?
Klicka på länken nedan:
https://www.idrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Styrketraning-barn.pdf

1.
Fakta: Alla kan träna styrkelyft!

<u>Vill du ha mer material?</u>
Ladda ned vår broschyr nedan:
<u>Styrkelyft för barn och ungdomar</u>

Styrkelyft för barn och ungdomar

Barn- och ungdomsåren är en period i livet när den växande människans kropp är mycket mottaglig för träning. Under denna tid lägger man grunden för sin framtida fysik, sin hälsa och sina motionsvanor. Det är därför av yttersta vikt att barn och ungdomar tränar optimalt. Styrketräningen har en given plats i en optimal, allsidig fysisk träning som på bästa sätt främjar barns utveckling.
Bara genom att erbjuda barnen en allsidig, genomtänkt och balanserad träning kan varje barn ges möjlighet att verkligen uppnå maximalt av sina potentiella förmågor.
(Michail Tonkonogi Professor idrottsfysiologi)

VAD ÄR STYRKELYFT?

Styrkelyft är en växande idrott med över 150st föreningar och cirka 35.000 medlemmar i Sverige. Det är en idrott som passar alla åldrar och kön oavsett bakgrund.

I styrkelyft tävlar man genom att lyfta en så tung vikt som möjligt i de tre delmomenten Knäböj, Bänkpress och Marklyft med godkänd teknik.

Ungdomslyftning 11-13 år är en egen kategori där man inte bedöms för högsta totalvikten utan fokus ligger på att utföra lyften med korrekt teknik.

I styrkelyft tävlar man på sin egen nivå, sedan är det mindre viktigt hur mycket vikt det är på stången. Målet för många lyftare är inte att vinna utan de tävlar för att det är roligt och ger extra motivation till träningen!

Fakta om styrketräning för barn och ungdomar

Forskningen visar att styrketräning bör betraktas som en central komponent i idrottsutövande hos unga idrottare för att minska skadeproblematik hos idrottande barn. Studier har visat att styrketräning minskar idrottsskador bland barn och ungdomar med 68%.

Forskningen indikerar att ju tidigare ett barn introduceras till styrketräning, desto bättre.

En gammal myt är att styrketräning är skadligt för barns skelett och tillväxtzoner och bör därför undvikas. Idag visar forskningen att det snarare stärker skelettet och fysiken med viktbärande aktiviteter som styrkelyft, Framförallt i barn- och ungdomsåren.

Styrkelyft för barn är en säker träningsform som har en låg andel skador och en mängd positiva effekter. Den låga skaderisken beror dels på att barnet arbetar utifrån sin egna fysiska förmåga där fokus är att ha ett kontrollerat, korrekt och säkert utförande.

1.
Fakta: Alla kan träna styrkelyft!

Se vår film: Alla kan träna styrkelyft!

<u>Så varför just styrketräning och styrkelyft?</u>

Styrketräning kan utföras oavsett lokal. Träningen kan genomföras på ett gym, den kan genomföras utomhus, på en lekplats eller i en sporthall. Det tillåter oss att vara kreativa!

...och det är ett alternativ eller komplement till andra idrotter!
...och det är roligt och kan utföras hela livet!

https://www.youtube.com/watch?v=YBz2a7dTNDI

2.
Material: Skolkit för styrkelyft!

Svenska Styrkelyftförbundet har tagit fram ett koncept tillsammans med Nordic Fighter med produkter från Thor Fitness.

Konceptet är ”skolkit för styrkelyft”

2.
Material: Skolkit för 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).

2.
Material: Skolkit för styrkelyft!

Vikterna i skolkittet är anpassade för att barn ska kunna lära sig teknik och våga testa på ”sitt” sätt för att framhäva rörelseglädje!

Barn kanske har testat att lyfta en kompis, ett djur eller hoppat/landat från en gunga någon gång, vilket motsvarar mer än de vikter som används i skolkittet.

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

Klicka HÄR för att hitta förening!

2.
Material: Skolkit för styrkelyft!

Se vår film om skolkittet:
Alla kan träna styrkelyft
på skoltid!

https://www.youtube.com/watch?v=_jF6dY-uF0k

2.
Material: Skolkit för styrkelyft!

Föreningar som är medlemmar i Svenska Styrkelyftförbundet och som har representanter som har gått U11-13 Tränarutbildning eller Ungdom/Junior tränar utbildning (SSF) har möjlighet att ansöka om ett skolkit kostnadsfritt!

RF-SISU distrikt kan också beställa ett skolkit kostnadsfritt!

Skolor, företag och privatpersoner kan också beställa ett skolkit men för en kostnad.

Mejla lisa.karlsson@styrkelyft.se för beställning eller frågor om kostnad!

3.
Aktivitet: Styrkelyft på skoltid!

Så hur kan man använda det här skolkittet?

Se vår film om hur skolkittet ska användas!

https://www.youtube.com/watch?v=mp9a59bTB6g

3.
Aktivitet: Styrkelyft på skoltid!

Ett tips för att prata om teknik eller att förbättra teknik med skolkittet och under skoltid kan vara:

Pedagogen visar, målar upp riktlinjer samt låter eleverna testa med fler redskap än enbart skivstång. Använd exempelvis slamball för inlärning av knäböj, eller inget redskap alls!
Att sätta sig ned på en stol är ju också en typ av knäböj!

Kom ihåg – inlärning tar olika lång tid och teknik är individuellt.
Men styrketräning behöver alla!

3.
Aktivitet: Styrkelyft på skoltid!

Men hur kan man göra styrkelyft på skoltid?
Nu ska vi gå igenom några tips.

Först ut: Styrkelyft på rasten!

Styrkelyft på rasten!

Starta en utmaning i styrkelyftvila!

Styrkelyftvila är när en står med en skivstång utsträckt framför sig. Den som står längst vinner!

Anpassning:
Skivstång kan bytas ut mot en viktskiva eller slamball.

Styrkelyft på rasten!

<u>Starta en utmaning i styrkelyftvila x2!</u>

Styrkelyftvila x2 är när en står still i botten av en knäböj med en skivstång utsträckt framför sig. Den som står längst vinner!

<u>Anpassning:</u>
Detta kan även göras vilandes mot en vägg (jägarvila).
Skivstång kan bytas ut mot en viktskiva eller slamball.

Styrkelyft på rasten!

Styrkelyft-ankan!

Starten är densamma som styrkelyftvila x2 men den här gången ska en röra sig framåt likt en anka!

Anpassning:
Skivstången kan bytas ut mot en viktskiva eller slamball.

Öka svårighetsgraden:
Gör en stafettbana och tävla i lag. En kör i taget och lämnar över skivstången/viktskivan/slamball till näst på tur.

3.
Aktivitet: Styrkelyft på skoltid!

Ha så kul!

Näst ut: Styrkelyft på idrotten!

Styrkelyft på idrotten!

Lek 1: Tage med styrkelyft!
En är utvald som jagare och resten ska undvika att bli tagna. För att undvika att bli tagen ska en sätta sig i en knäböj eller lägga sig i en bänkpress (utan bänk). Om en blir tagen byts jägare!

Öka svårighetsgraden: En får inte välja samma rörelse två gånger i rad. Knäböj ena gången och bänkpress nästa gång!

Lek 2: Följa John!
Dela upp eleverna i par eller grupp och genomför följa John MEN de får bara göra styrkelyftövningar – utan redskap. Detta är ett sätt att lära känna rörelserna och värma upp innan materialet tas in.

Lek 3: Trappan!
Dela upp eleverna i par eller grupp och genomför ”trappan”.
Trappan är när eleven gör knäböj och armhävning med start på 1 och sedan så många de orkar.
Exempelvis:
Lisa gör 1 knäböj och 1 armhävning.
Josefin gör 1 knäböj och 1 armhävning.
Lisa gör 2 knäböj och 2 armhävningar osv.

Kan eleverna klara sitt eget rekord vid slutet av terminen?

Styrkelyft på idrotten!

1. <u>Testa lyften i stationer:</u>
Ställ upp materialet som stationer likt banan till höger.
Sätt timer på 5–19 minuter per station.

Vid knäböj, bänkpress och marklyft kan eleverna öva på tekniken och ta hjälp av varandra! Exempelvis 4 repetitioner och sedan vila.

Vid stationerna med slamball kan eleverna kasta i marken, rulla till varandra, pressa över huvudet med båda armarna / med en arm i taget eller kasta till varandra – (vid kast se till att det är långt avstånd)!

Styrkelyft på idrotten!

<u>Övningsbank!</u>
Ni kan även byta ut lyften knäböj, bänkpress och marklyft mot andra kompletterande övningar:

Rodd

Utfallssteg

Bicepcurls
(detta kan göras både stående och sittandes).

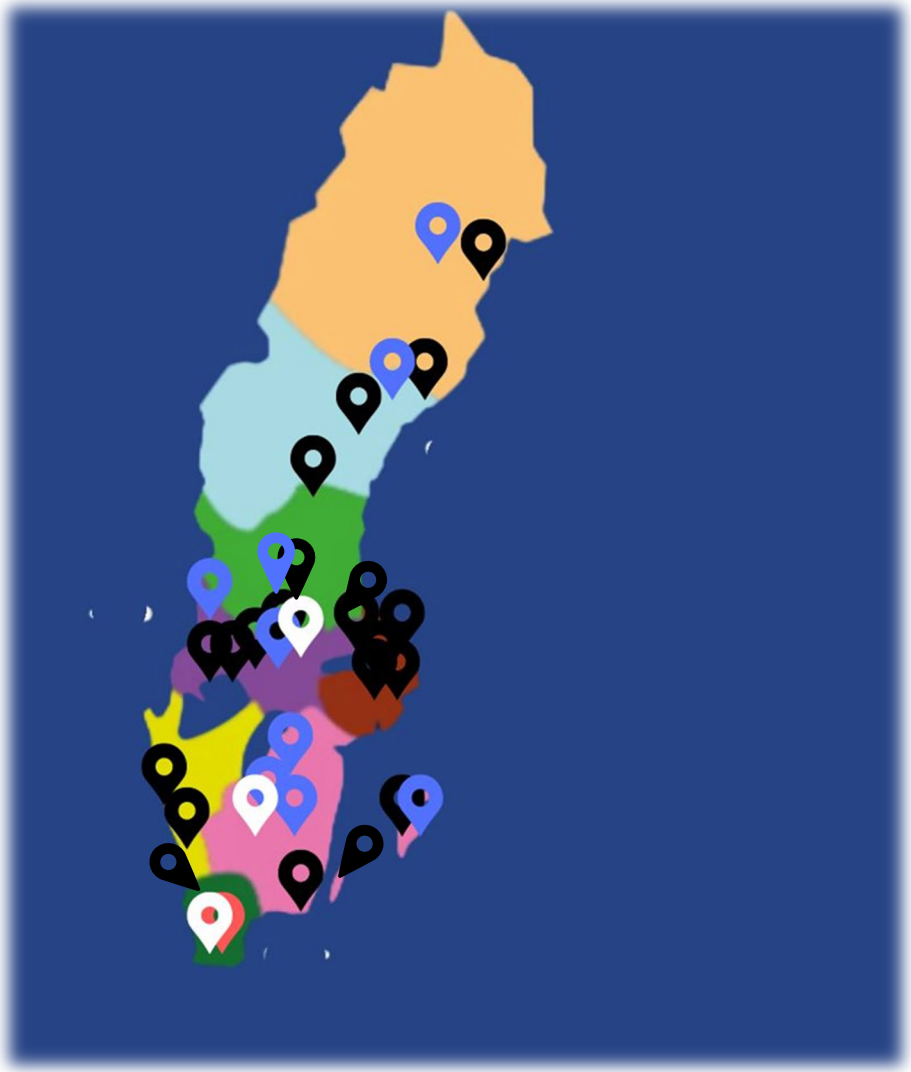
Axelpress
(detta kan göras både stående och sittandes)

Var med och bidra!

Vår satsning sträcker sig över hela Sverige!
I dagsläget har vi 40 skolkit placerade runt om i Sverige där barn och ungdomar ges möjlighet att testa på styrketräning och styrkelyft!

Var med och skapa rörelseglädje med oss!

Mejla lisa.karlsson@styrkelyft.se för beställning eller frågor om kostnad!



(Förening, RF-SISU, Fritidsbank, annan organisation)

Kom ihåg!

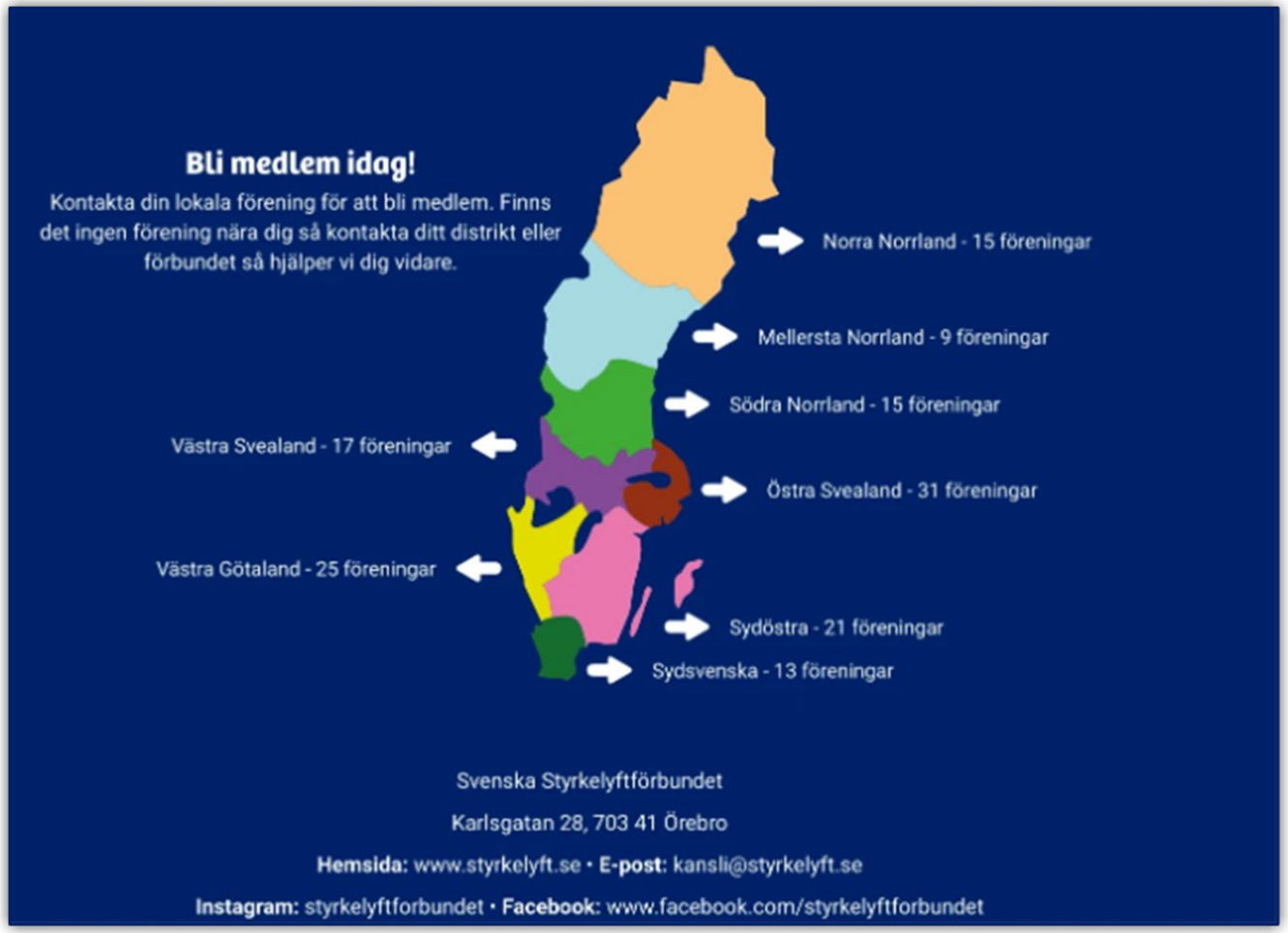
1. Barn mellan 6-17 år ska enligt rekommendationer genomföra fysisk aktivitet som stärker muskler och skelett minst 3 gånger per vecka.
2. Barn och ungdomsåren är en period där människans växande kropp är mycket mottaglig för träning.
3. I barn-och ungdomsåren läggs grunden för sin framtida fysik, hälsa och motionsvanor. Det är av stor vikt att barn och ungdomar därför tränar optimalt och där har styrketräningen en given plats i en optimal, allsidig fysisk träning som på bästa sätt främjar barns utveckling.
4. Styrketräning är roligt och sker på individens förutsättningar!

Kontakta oss om du vill veta mer om vår skolsamverkan eller om du vill gå fler utbildningar!

Vill du lämna återkoppling på utbildningen?
Vi uppskattar din återkoppling!

Kontakt:
Lisa Karlsson
Lisa.karlsson@styrkelyft.se
076-7214586

Klicka HÄR för att se alla föreningar!



Du har nu genomfört utbildningen: Styrkelyft på skoltid!

SVENSK STYRKELYFT