Idioten

Innan leken börjar: Sätt ut 3-4 vändningsmärken (t.ex. koner) och välj samma antal styrkeövningar t.ex. upp och ner i planka, grupperade fällknivar och utfallssteg framåt (samt tillhörande repetitioner). Man kan dela upp laget i flera små grupper som tävlar mot varandra för att få in lite mer tävling i leken, om man vill.

Leken går till såhär: Person nummer 1 i varje lag börjar med att springa till första vändningsmärket, gör styrkeövningen där och tar sig tillbaka till utgångspunkten, vänder där för att fortsätta till andra vändningsmärket, gör den andra styrkeövning, vänder åter och tillbaka till utgångspunkten, fortsätter till nästa vändningmärke och så håller övningen på tills person nummer 1 har varit och vänt vid samtliga vändningsmärken, gjort styrkeövningarna och sprungit "som en idiot" samt åter tagit sig till utgångspunkten där person nummer 1 växlar över till person nummer 2 som nu gör likadant som person nummer 1 och så vidare.

Spikenstyrka

Innan träningen: Välj ut styrkeövningar och övningar till spiken. Lägg eventuellt ut en landingsmatta i gropen framför trampolinerna.

Leken går till såhär: Gymnasterna ska göra olika övningar ut från trampolinen och “spika” landningen genom att stå helt stilla (gör man utan landningsmatta kan gymnasterna få göra ett kortare steg och ändå bli godkända). När gymnasten har gjort ett försök så går den och gör en styrkeövning. Undantaget är om man klarar av att spika landningen och då får man istället för styrka gå vidare till nästa övning på trampolinen.

Namnstyrka

Innan träningen: Välj ut styrkeövningar för varje bokstav (se övningsbanken för tips) samt antal och repetitioner (ca 10-20 beroende på övning) till övningarna. Försök att lägga de viktigaste styrkeövningarna för gruppen på bokstäver som många i gruppen har. Är det bara en person som har en specifik bokstav så kan man välja en övning som man vet att personen behöver. Välj innan om gymnasterna ska göra styrkan på sitt förnamn, mellannamn och/eller efternamn (eller flera olika). Detta beror framförallt på att det kan skilja mycket i längd mellan gymnasternas namn.

Under träningen: Instruera gymnasterna vad de ska göra och stötta de sedan under styrketräningens gång.

För exempel på utformning se nästa sida!

Namnstyrka

A - 10 st fällknivar
B - 10 st armhävningar
C - 25 st knäböj
D - 10 st burpees
E - 20 st tåhävningar
F - 10 st hängande rodd
G - 10 st utfallssteg per ben
H - 10 st omvända burpees
I - 20 st rygglyft
J - 5 st pikarmhävningar
K - 30 st bäckenlyft
L - 20 sekunder sidoplanka per sida
M - 1 minut planka
N - 20 st upp och ner i plankposition
O - Jägarvila 45 sekunder
P - 6 st draken per ben
Q - 20 st axeltryck i plankposition
R - 15 st höga upphopp
S - 30 st bergsklättrare
T - 20 st superman
U - 20 st cykelcrunches
V - 10 st utfallssteg åt sidan per ben
W - 15 långa jämfotahopp
X - 30 st höga knän
Y - 30 sekunder i båten
Z - 10 st jorden runt
Å - 30 sekunder handstående
Ä - 15 st enbens bäckenlyft per ben
Ö - 10 st raka benlyft i ribbstol