

Koordination/Reaktion & Rörlighet Östergötland/Örebro

Reaktion/Koordination:

Reaktion/hand-öga: <https://www.youtube.com/watch?v=gRZKILesYMc>

<https://www.youtube.com/watch?v=DS6-P6TSpxw&t=488s>

Fötter: <https://www.youtube.com/watch?v=qXFAPN-d2s4>

Övriga:



Hoppprep

Syfte: Detta är ett komplext test av kropps- och rumsuppfattning, timing och kombinationsförmåga samt hoppeteknik.

Genomförande A: Spelaren börjar med att hoppa jämfotahopp med mellanstuds, övergår sedan till vanliga jämfotahopp, springsteg, kombinera tre hopp vänster ben - jämfota tre hopp - tre hopp höger ben - jämfota osv. Rephoppningen genomförs i "medeltempo" 15 sekunder av respektive variant. Byte av teknik sker på kommando av testledaren.

Värdering: Kontrollera att spelaren har avslappnade armar och axlar, att hoppen sker på fotbladet och om alla fyra hoppetekniker fungerar. Notera godkänt = "G" eller underkänt = "U".

Genomförande B: Detta är ett hastighetstest av vanliga jämfotahopp. Antalet hopp räknas under 2 minuter. Efter misslyckat hopp är det tillåtet att fortsätta på nytt och räkningen går vidare (börjar inte om från noll). Notera antalet hopp.

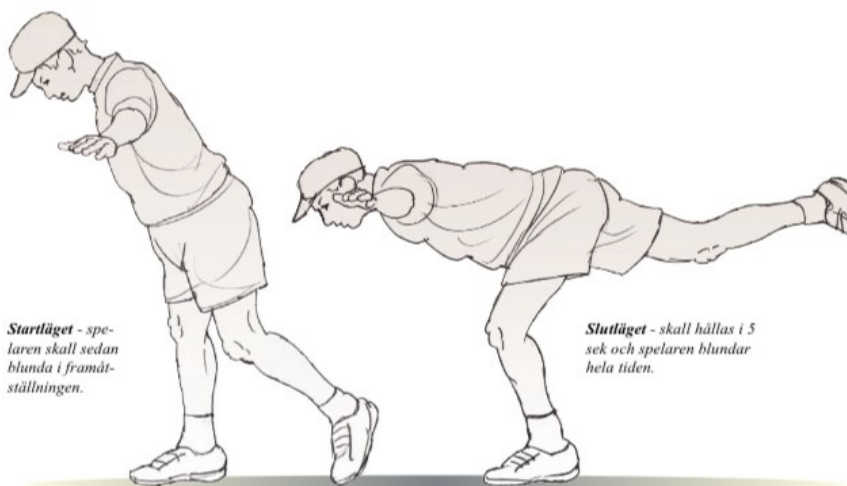
Värdering: Resultaten används för individuell uppföljning över tid.

Statisk balans på ett ben

Syfte: Testa balansen stillastående på ett ben.

Genomförande: Spelaren står på ett ben, blundar och faller överkroppen framåt till 90° i höften och för armarna rakt ut i sidled (står som ett flygplan). När detta läge intagits skall positionen hållas minst 5 sekunder för godkänt. Båda benen testas. Testledaren tar tid och säger till spelaren när testen är klar.

Värdering: "G" eller "U".



Startläget - spelaren skall sedan blunda i framställningen.

Shuttläget - skall hållas i 5 sek och spelaren blundar hela tiden.

Rörlighet:

Övningar:

<https://www.youtube.com/watch?v=Wfm0tZ9MPck>

<https://www.youtube.com/watch?v=AQ0eeBsG8I4>

Häcksittande med fattning om främre foten

Syfte: Bedöma rörligheten i höfter, lumskar, lårens fram- och baksida.

Genomförande: Spelarna sitter på "ett led/linje" med vänster ben framåt och tårna rakt upp. Höger ben vinklas ut 90° i höftleden, böjs helt i knäleden (hälen mot sätet) och fotens ovansida (inte insida!) vilar mot golvet. När testledaren går framför ledet skall spelarna fatta med båda händerna under hålfoten (fingrarna skall få kontakt med varandra) på det framstäckta benet som hålls rakt (knävecket i golvet) och med tårna uppåt. Överkroppen skall hållas ganska rak och fällas framåt från höften.



Värdering: Godkänt är när beskrivet läge kan intas och hållas i 5 sekunder utan att kroppen tappar utåt.

Skulder- och axelled

Syfte: Bedöma komplex rörlighet i skulder- och axelleden.

Genomförande: Stå upprätt utan att vrida eller böja överkroppen. Ena armen förs bakom ryggen med böjd armbågsled nerifrån och uppåt så långt som möjligt (handflatan utåt). Andra armen förs över huvudet, armbågen böjs och handen förs med handflatan mot ryggen nedåt bakom ryggen så långt som möjligt. Försök få kontakt med fingrarna med lodrät överarm. Rörligheten begränsas av olika muskler och testledaren måste kunna bedöma orsaken till eventuellt nedsatt rörlighet.



Värdering: (Mät avståndet mellan fingrarna om de inte får kontakt och notera resultatet i testprotokollet. För godkänt skall spelaren kunna greppa med fingerlederna i varandra och överarmen hållas lodrätt på den arm som förs ned ovanifrån). Det är fullt möjligt att få fingerkontakt även om övre armen pekar framåt om nedre

armen kan föras upp högt bakom ryggen bl a beroende på bra rotationsförmåga av skulderbladet.