

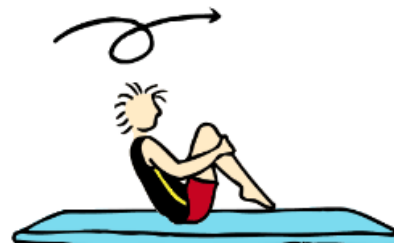
# Kullerbytta

## Utförande

- Sätt händerna axelbrett framför kroppen.
- För hakan till bröstet och runda ryggen.
- Skjut ifrån med benen.
- Avsluta stående.

## Tips

- Sätt inte i huvudet utan övre delen av skulderbladen.
- Spänn halsmusklerna så att huvudet inte tappas i uppgången.
- Jobba med ben och magmuskler i uppgången och försök att inte sätta i händerna.

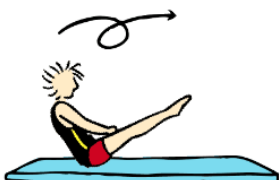


## Inläring

- En bra förövning är att ligga på rygg och hålla händerna om knäna och gunga fram och tillbaka med spänd mage.
- Kullerbytta från pallplint, börja sittande på underbenen, är en bra övning för att träna på att få in huvudet och rotationsrörelsen.
- Använd ett lutande plan med bänkar uppställda mot ribbstolar, plint eller mot en bom. Täck bänkarna med mattor. Lägg en matta över en satsbräda för att bygga upp ett litet lutande plan. Det lutande underlaget gör att det blir lättare att komma runt i kullerbyttan.
- För att öva på att hålla in huvudet så kan en ärtpåse placeras mellan haka och bröst.

## Varianter av kullerbytta

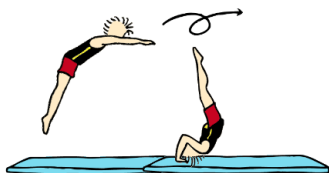
### Grenkullerbytta



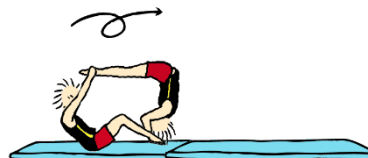
### Flygande kullerbytta



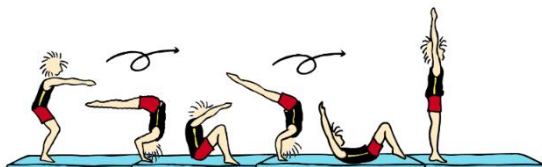
### Hoppkullerbytta



### Tvillingkullerbytta



### Kullerbyttor i rad



Bilderna används med tillåtelse av PE-redskaber i Danmark.

### Lekar med kullerbytta

- Möts och rulla – lek som tränar rulla och uppgång av kullerbyttan.
- Krama ärtpåsen – stafett med kullerbytta.
- Ballonger i luften – lek med kullerbytta.