



# KROPPSKONTROLL

Workshop i kroppskontroll med Mattias Hoppe, Elin Sternsjö &  
Oskar Örn

# OM OSS

## Mattias Hoppe

Hela min uppväxt har jag utövat akrobatik av olika slag. En stor del av mitt liv har jag jobbat som professionell wakeboardåkare, jag vann ett flertal av de största tävlingarna i världen och landade 15 nya wakeboardtricks som aldrig tidigare gjorts. Under tiden så har jag bedrivit en actionsportanläggning i Uddevalla (Breddaswakepark). Jag studerar till lärare inom idrott- och hälsa på Göteborgs universitet, inne på 4e året. Numera har jag lagt studierna på paus för att kunna bedriva kurser och workshops inom kropps kontroll.



## Oskar Örn

Sen jag lärde mig att gå har jag utövat fysisk aktivitet. Jag kan spela i lag, slåss i ring, hoppa med MC och kontrollera min egna kropp utöver det vanliga. Efter mitt deltagande i Parkour-SM och Ninja Warrior så har jag utvecklat Parkour-scenen i Sverige, coachat tusentals atleter och bidragit till att göra den nordiska befolkningen mer hälsosam! Jag jobbar ständigt med att utmana mig själv genom nya tekniker och utbildar mig regelbundet. Tillsammans med Mattias vill jag upplysa fler människor om nyttan som kropps kontroll kan åstadkomma i livet.



# ELIN STERNSJÖ

Många lever idag helt separerade från sina kroppar. Vi ser den ofta som en maskin som bara ska fungera och glömmar att lyssna på dess signaler. Det kan bidra till att vi hamnar i obalans och drabbas av olika smärttillstånd, utbrändhet och kroniska livsstilssjukdomar. Så länge jag kan minnas har jag velat förstå varför vi hamnar där, och hur vi genom rörelse inte bara kan bli tryggare i vår fysiska kropp utan också bli bättre på att förstå oss själva på ett djupare plan. Genom åren har jag därför utbildat mig till diplomerad spaterapeut, legitimerad fysioterapeut, personlig tränare, optimumtränare (postural terapi) och yogalärare i vinyasa och yinyoga. Jag har även läst ett år i Beteendevetenskap samt gått kurser i Basal kroppskännedom. För mig handlar kroppskontroll om att ta sig tid till att lära känna sin kropp, hur den fungerar och vad just den behöver för att må bra. Det gör vi enklast genom att röra oss i stillhet, koppla på andningen som stängs av när vi är stressade, samt genom olika tekniker frigöra kroppen från obalanser som hindrar oss att leva fullt ut.



# KROPPSKONTROLL

## Varför är kroppskontroll bra?

- Du utvecklar trygghet i dig själv
- Du utvecklar förmågan att ta dig an nya rörelser på ett säkert sätt
- Du minimera risken för att skada dig
- Du effektiviserar din träning
- Du utvecklar en kroppslig medvetenhet, visualiseringsförmåga, aktiv reflektion kring rörelsemönster, ökar självförtroendet och får en ökad känsla av rörelseglädje/lekfullhet



# HUR GÖR MAN?

## Att träna kroppskontroll.

I grunden handlar det om hur väl du kontrollerar dina muskler.

Du utför övningar där ett samspel mellan balans, koordination, styrka, focus, rörlighet och lite mod sker.

Förmågor du utvecklar:  
kraftanpassning, energistyrning,  
reflexträning, falltekniker,  
kroppsuppfattning och  
rumsuppfattning



# FOKUS

## Sålla bort distraktioner

Fokus handlar om att vara klartänkt och fullt närvarande.

Är du fokuserad så spelar det ingen roll om det är en person eller tusen personer som tittar på dig.

Att fokusera lär dig att prestera när det gäller oavsett vilken situation du ställs inför.



# SJÄLVKÄNSLA & SJÄLVFÖRTROENDE

## Låt inte rädslan styra

Många lever idag med oron om att skada sig eller att se fånig ut när man testar på något nytt. Den här workshopen går ut på att öka din egna kroppsliga uppfattning om vad du klarar av! Skapar du en trygghet tar du bort rädslor. Du lär dig att bryta ner en övning så att du vet vart du är trygg och på vilken nivå du ska lägga dig.

Du utgår från dig själv och ingen annan. Det är lätt att tappa bort sig i jämförelse med andra.



# GRUNDEN TILL RÖRELSE

## Kroppskontroll är ingen sport

**Du lär dig att undvika skador på bästa möjliga sätt.**

En ökad kroppskontroll kommer alltid att gynna dig i all fysisk aktivitet.

När du förstår hela momentets uppbyggnad så är det enklare att träna effektivt på egen hand. Det spelar ingen roll om du är fotbollsspelare eller klättrare, kroppskontroll är en del av din sport oavsett.

Kroppen har en egen intelligens och kan hjälpa dig att minimera risken för skada.



# GÅ PÅ WORKSHOP!?

## Vad har ni att förvänta er?

### Studsmatta:

Genomgång för grundläggande falltekniker och akrobatik. Genomgång av energistyrning, luftkontroll, och kroppsuppfattning.

### Rörlighet:

Genomgång för att balansera upp kroppen. Vi använder oss av yoga, postural terapi, skaka loss, dans och andningsövningar.

### Kroppsviktsträning:

Genomgång av funktionella grundläggande styrkeövningar med din egen vikt



# GÅ PÅ WORKSHOP!?

## Vad har ni att förvänta er?

### Balans- och reflexträning:

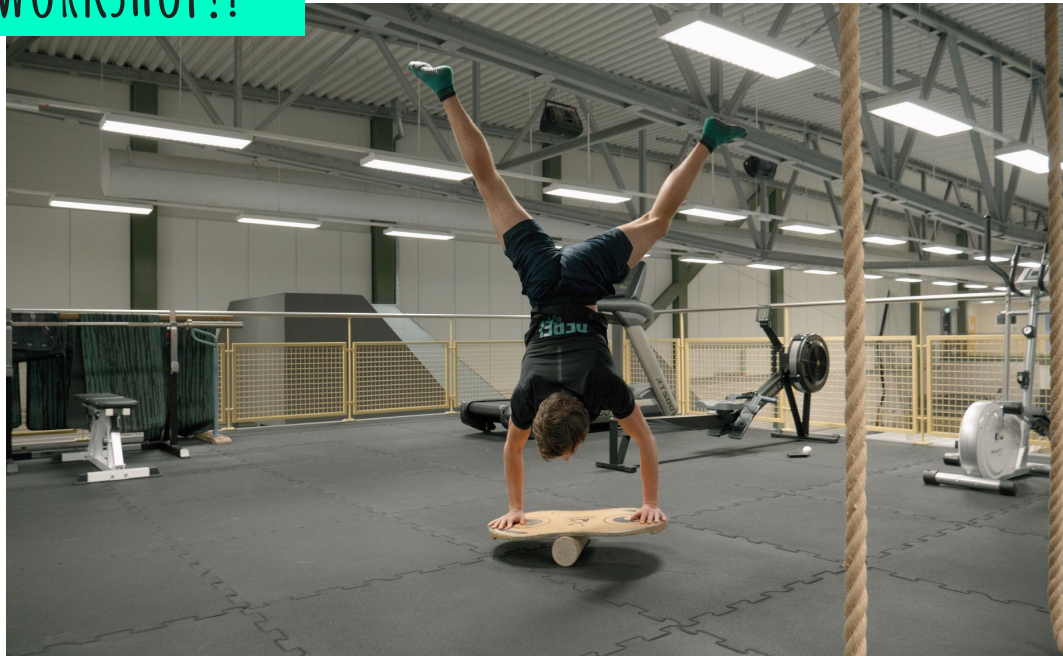
Stabilisering av kroppen samt mental träning, kunna stänga av distraktioner och styra dina muskler. Genomgång av fokus, visualisering, slackline och balansbrädor.

### Skateboard:

Minirampsgenomgång med energistyrning, skapa momentum och rumsuppfattning.

### Wakeboard:

Testa på wakeboard, matcha din fysiska förmåga och vinna över rädslan. Wakeboard är inte farligt, anta utmaningen och undvik ursäkter.



# INFO

## Kort schema:

Start kl 18.00 den 9e juli (grill, volleyboll, bastu & badtunna. Lördag start kl 8.00 med yoga. Slut söndag kl 17.00.

## Plats:

Breddaswakepark  
Norgård 150  
Uddevalla

## Pris:

3000:- /person. 6x måltider ingår.

## Övrigt:

Vi kommer köra på catering så i anmälan kommer du behöva anmäla allergier eller specialkost. Vi har 16 st sängar (sängkläder medtages) men 30 platser på workshopen så först till kvarn på sängarna, annars är tält och eget logi som gäller.

All aktivitet sker på egen risk.

Mer info på [www.breddaswakepark.se](http://www.breddaswakepark.se)



# ANMÄL DIG?!

Kursen är anpassad främst till dig som är 18+  
Är du yngre eller vill anmäla ditt barn så  
går det att ordna. Övningarna kommer anpassas  
till alla nivåer.

Betalning sker på plats med kort eller swish.  
Avanmälan sker senast 1 vecka innan. Om du i  
sista stund inte kan komma så debiteras halva  
avgiften. Du kan även ge bort din plats till  
någon annan.

Anmälan och frågor sker till

[matte.hoppe@gmail.com](mailto:matte.hoppe@gmail.com) med:

- Namn
- Tel nr
- Person nr
- Mail
- Specialkost
- Övrigt

*All aktivitet sker på egen risk*



VARMT VÄLKOMNA!

MATTIAS HOPPE, ELIN STERNSJÖ  
OSKAR ÖRN



**REBEL PARK**



**BREDDAS  
WAKEPARK**

