

STYRKETRÆNING



Stå rank med let spredte ben. Sæt dig langsomt ned rejs dig hurtigt op i samme bevægelse. Knæ i lige linje over tæer. Spænd let i mave og ryg. 3 x 10

Sid med fødder let over jorden. Stræk skiftevis benene og rotér i overkroppen. 3 x 20



Op på tæer, ned på flade fødder. Klem bold med hælene og spænd let i mave og ryg under hele øvelsen. 3 x 10

Hænder under skuldre. Spænd let i mave og ryg. Sænk kroppen næsten helt ned og stræk op igen i samme bevægelse. Kan evt. laves på knæ. 3 X 8



Støt på underarm og yderside af fod. Hold den lige linje. Løft evt. øverste ben uden linjen brydes. 3 x 8 eller 3 x 45 sek

Læg på ryggen. Spænd let i maven og løft dig op, så du kun støtter på hæle og skuldre. Arme i vejret. 3 X 45 sek.



Makker holder underben. Læn langsomt fremover med ryg og hofte i lige linje. Slip når kroppen ikke kan holdes mere. 2 x 5

Albuer under skuldre. Støt kun på underarm og tæer. Spænd let i mave og ryg. Hold stillingen med kroppen i en helt lige linje. 3 x 30 sek

STABILITETSTRÆNING



Håndvægte/vægtskive i hænderne. Lav udfaldsskridt og skub kraftigt tilbage til udgangsstilling. Knæ over tå!! 3 x 8 på hvert ben



Let vægtstang/kosteskaft på nakken. Hurtige fodskift i alle retninger. 3 x 10 sek.



Hold bolden mellem ankler eller knæ. Pres med stigende styrke. 3 x 10 sek



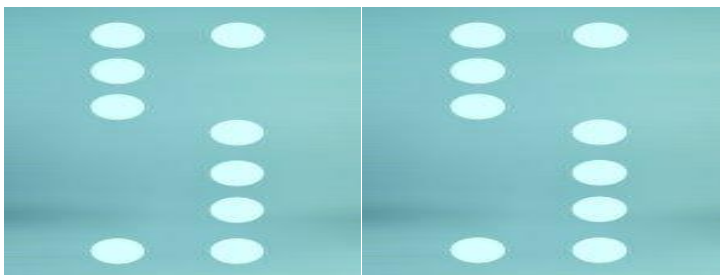
Find balancen. Svaj let i lænden Kig lige frem og bøj knæ til ca. 90 grader. Som om du sætter dig i en stol. Knæ over tå. 3 x 8



Hop på et ben frem. Land fjedrende og knæ over tå!! Sværere hvis du lander på måtte eller med lukkede øjne. 3 x 8 (hvert ben)



Hop sidelæns ind på måtte. Find balancen. Knæ over tå. Stabil i hofte og knæ 2 x 5 på hvert ben



Hop-serie. Find balance før du hopper videre. Knæ over tå. Stabil i hofte og knæ 4 ture. (Skift start-ben efter hver tur)



Stå med elastik om anklen. Træk benet ind foran dig selv mens du forbliver stabilt stående. 3 x 8 med hvert ben



Find balancen. Spænd let i mave og hold den lige linje mens du laver armstrækning. Start med bolden op ad væggen. 3 x 10

Hold balancen med ret ryg i en lige linje med hoften. Sværere med samlede ben eller lukkede øjne. 3 x 20 sek.



Find balancen. Spænd let i maven og hold den lige linje. Træk bolden til dig og tilbage til udgangsposition igen. 3 x 10

Find balancen. Spænd let i maven og hold den lige linje. Træk bolden til dig og tilbage til udgangsposition igen. 3 x 10



To-bens hop frem, tilbage og til siden. Partner puffer når man er i luften. Land fjedrende og knæ over tæer! 3 x 10

Makker kaster bold som skal heades tilbage. Det vigtigste er landingen på to ben med knæ over tæer. 3 x 8



Hav vægte i hånden. Tag et skridt op på en plint og før det andet ben eksplosivt op til vandret. 5 på hvert ben x 3

Stå på et ben. Makker kaster bold som skal heades tilbage. Standbenet let bøjet, knæ over tå og lige hofte. 3 x 8 på hvert ben