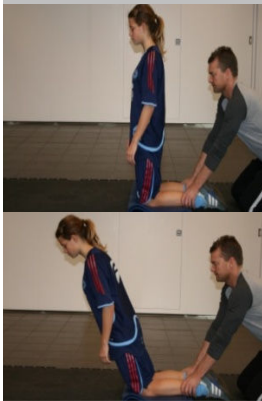


## Styrke



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

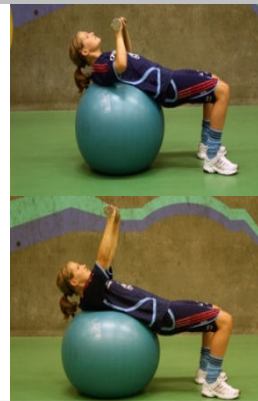
5 x 2



Vægt på nakken.  
Svaj let i lænden  
Kig lige frem og bøj knæ til ca. 90 grader.

Som om du sætter dig i en stol.

3 x 8



Håndvægte i hånden.  
Støttestpunkt på bolden lige under skulderbladet.  
Albuerne i en vinkel på 90 grader. Armene strækkes

3 x 8



Hold overkrop og hofte i ro.  
Træk hælene helt op til ballen.

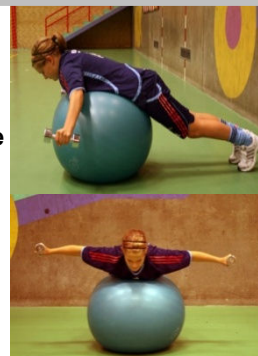
Langsom ned igen.

3 x 8



Hold overkrop i ro.  
Skub mest med hælene  
Undgå at strække benene helt ud  
Langsom ned igen.

3 x 8



Håndvægte i hånden.  
Støttestpunkt på bolden lige under bryst benet.

Armene trækkes bagud til vandret

3 x 8

## Stabilitet



Støt på tåspidser og underarme

Ryg og hofte i en lige linje.

Sværere med et ben løftet

45 sek. x 3

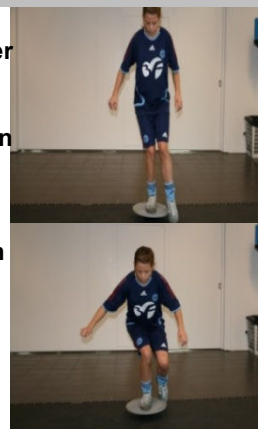


Støt på tåspidser og hænder.

Ryg og hofte i en lige linje.

Bøj arme så albuen udgør en vinkel på 90 grader

10 x 3



Knæ bøjning på et ben.

Knæ over tæer og hofte lige.

Udføres langsomt og stabilt.

10 på hvert ben

## Skadesforebyggende



Hop med vending -  
- To og to sammen.  
- Tobens hop frem, tilbage. Partner puffer let når man er i luften.  
- Byt efter 4 forsøg.  
- Kan gøres sværere ved at vende 180 grader i luften før landing,



Hink og tobens landing

- To og to sammen.  
Hink (h. ben), hink (h. ben), enbens landing (h. ben), hink (v. ben), hink (v. ben), tobens landing.  
Vend 180 grader. Start nu på v. ben.  
- Kør 2 gange (start 1 gang med hvert ben) før der byttes



Indhop, heade m/vending

- To og to sammen.  
- Laves uden den viste balancemåtte på billedet.  
- Lille tilløb og højt hop, hvor der -heades til en bold som partner kaster.  
Tobens landing og efterfølgende 180 graders vending.

### FOKUS:

Knæ over tæer i landingen. Knæene må ikke falde ind mod hinanden i landingen! Man må ikke lande på strakte ben!