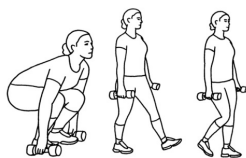


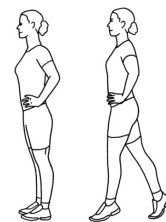
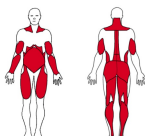
Øv 1-3: Gå-øvelser
Øv 4- 7 - Hinkeøvelser
Øv 8-12: Hoppeøvelser



1. Farmer's Walk m/partner på rygg

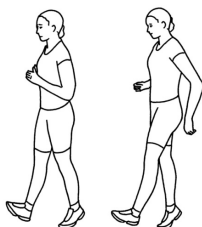
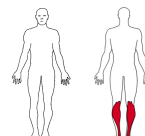
Stå mellom hantlene. Bøy deg ned og grip hantlene. Behold ryggen rak, se opp og frem og løft hantlene ved å skyve ned gjennom hælene. Behold lang, rak rygg under øvelsen. Gå med korte, raske skritt. Gå så hurtig som mulig. Husk å puste under øvelsen.

Varighet: 0 sek



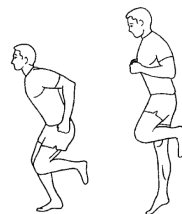
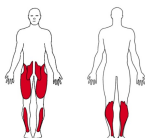
2. Gå på tå

Gå på tå fremover med hendene i siden.



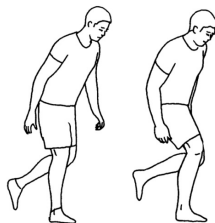
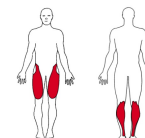
3. Hæl- og tågang

Rull på hælene over til forfoten i en jevn og dynamisk bevegelse. Arbeide med å opprettholde en god holdning.



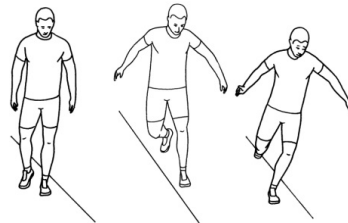
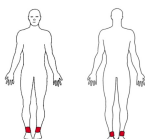
4. Hinke

Hink framover på ett ben. Sørg for at kneet er på linje med ankelen hver gang du lander. Gjenta øvelsen med det andre benet.



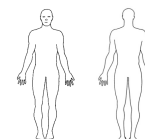
5. Hinke frem og tilbake

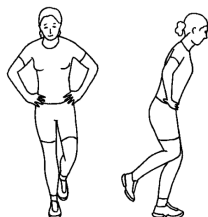
Stå på en fot. Hink et steg frem, land kontrollert med lett bøy i kneet. Når du har gjenvunnet balansen, hopper du et steg tilbake. Gjenta.



6. Hinke sidelengs (raske)

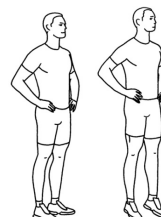
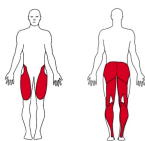
Stå på ett bein på den ene siden av en linje. Hopp så hurtig du kan sideveis over streken. Tell antall hopp i løpet av en gitt tid (f. eks. 30 sekunder). Sammenlikne med motsatt side.





7. Ett bens hink i sirkel, begge veier

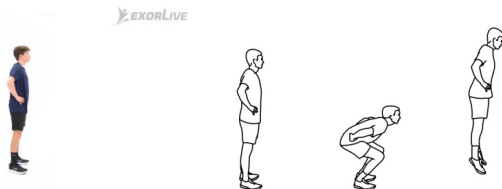
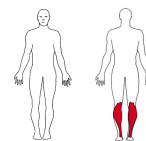
Stå på ett ben på en matte med hendene i siden. Hink 90 grader rundt på matten og fortsett til du er helt rundt. Hink så 90 grader motsatt retning og fortsett til du er helt rundt igjen.



8. Pogojumps (rel strake knær)

Stå med parallelle føtter. Hold armene på hoften og hopp rytmisk opp og ned på tær med strake knær. Hælene skal ikke komme i kontakt med underlaget.

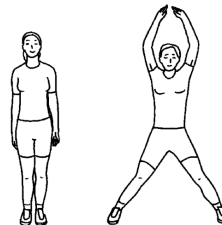
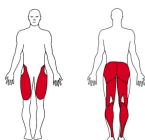
Varighet: 0 sek, Hastighet: Km/t



9. Svikhopp (bøyde knær)

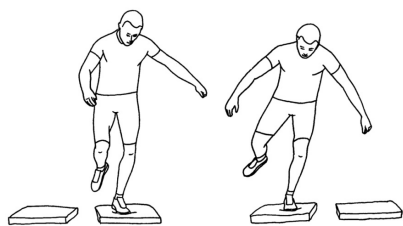
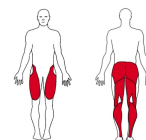
Start oppreist med skulderbreddes avstand mellom beina og hendene plantet på hoften. Gjør så et hopp så høyt du klarer med å henta fart fra en knebøy, uten å slippe hendene av hoften.

Sett: , Repetisjoner:



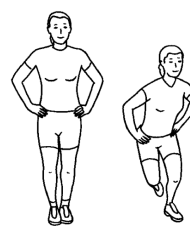
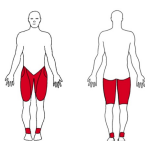
10. Jumping jacks

Stå på gulvet med samlede ben og armene langs siden. Hopp ut til bred benstilling samtidig som du beveger strake armer ut til siden og opp over hodet. Hopp tilbake til utgangsstilling samtidig som du senker armene. Gjenta bevegelsen.



11. Ettbenshopp mellom balanseputer

Plasser to balanseputer ved siden av hverandre, ca 20-50 cm mellom. Stå på ett bein på en av balanseputene. Hink sideveis fra en balansepute til en annen, land på samme fot som du hopper med. Land mykt og gjennvinn balansen før du hinker tilbake.



12. Skøytehopp (større skyv enn Øv10)

Stå med hendene i siden. Hopp sideveis på annenhvert ben

Varighet: 0 sek, Hastighet: Km/t

