

Praktisk del; Bevegelighetstrening

Struktur

- A. 1 aktiv-dynamisk øvelse
- B. 1 statisk
- C. 1 bevegelse/forflytning

Hovedfokus

Hofte

1. Baksida lår:

- A. Stående hams-strekk; 2bein/1bein til 3 retninger
- B. Sittende 2 beins strekk (armer under, skyv ut) / 1bein. (ev. stående som en regresjon)
- C. Ballistiske «bounce-steg» fremover

2. Fremside hofte:

- A. Knestående utfall (frem/ut)
- B. Knestående utfall – hold i posisjon med armstøtte
- C. Dype utfall med rotasjon av arm/ gående utfall med armer opp

3. Innside hofte:

- A. Stående tilt av bekken + sidebøy OG mageliggende kneløft til siden
- B. Halv spagat – hold
- C. Sideutfall (under hekk/lage U)

4. Sete:

- A. Knesittende dynamiske bevegelser ned i 3 retninger (høyre, midten, venstre)
- B. Liggende setestrek til vegg/ stående til høyde
- C. Sideknebøy med fot bak – så dypt ned som mulig

Rotasjon

- A. Sideliggende åpning; føre armen til siden/over hodet
Og jesus-varianter
- B. Sideliggende åpning statisk med motvekt?
- C. Gående utfall med rotasjon/ekstensjon av overkropp

Skulder/brystrygg

- A. Rotasjoner med pinne/strikk. (jeg tar med strikker 😊)
Sittende ekstensjon/fleksjon brystrygg med armene bak – opp til en halv bro
- B. Har du et glimrende forslag til en statisk stab øvelse for skuldre som krever en del mobilitet?**
Vi kan kjøre en stående øvelse hvor de roterer overkropp og arm inn i ekstensjon (claude; snowboard/freeski)
- C. Innoverrotert bro sidelengs

Stab bolk (i par)

- 1. Planke med 20x dytt + sideplanke
- 2. Trillebår med slipp og napp – og ryggliggende

3. Bryte-øvelsen vi gjorde