



Skadesforebyggende træning

Balancetræning (godt for knæ- og fodled)

30 sekunder stående på ét ben (skift mellem højre og venstre)

1. Med åbne øjne, løsthængende arme
2. Med åbne øjne, korslagte arme
3. Med lukkede øjne, løsthængende arme
4. Med lukkede øjne, korslagte arme
5. Med åbne øjne, arme strakt ud til siden (som en 'flyver')
6. Med lukkede øjne, arme strakt ud til siden (som en 'flyver')

30 sekunder stående på ét ben med samtidige 'knæbøjninger' (skift mellem højre og venstre)

1. Med åbne øjne, korslagte arme
2. Med lukkede øjne, korslagte arme

'Siv'-øvelsen - Forestil dig, at du er et siv, der svajer i vinden... forover, bagover, til siden o.s.v - hele tiden til kanten af dit 'balance punkt'

1. Med åbne øjne
2. Med lukkede øjne

Lodret hop med halv, henholdsvis hel skrue

1. Halv skrue, åbne øjne, korslagte arme
2. Hel skrue, åbne øjne, korslagte arme
3. Halv skrue, lukkede øjne, korslagte arme
4. Hel skrue, lukkede øjne, korslagte arme
5. Halv skrue, åbne øjne, 'armene med' (som en 'helikopterrotor')
6. Hel skrue, åbne øjne, 'armene med' (som en 'helikopterrotor')
7. Halv skrue, lukkede øjne, 'armene med' (som en 'helikopterrotor')
8. Hel skrue, lukkede øjne, 'armene med' (som en 'helikopterrotor')



Skadesforebyggende træning

Balancetræning (godt for knæ- og fodled)

Diverse øvelser

1. Stå med let spredte fødder. Gå ned i knæ - find balancen. Dernæst op på tæer - find balancen. Så strækkes knæene (stadig på tæer) - find balancen. Herfra ned igen på flad fod. Øvelsen kan udbygges ved at stå på ét ben og/eller lukke øjnene.
2. Stå på ét ben med let bøjet knæ - det andet ben foran kroppen. "Skriv" alfabetet ud i luften med foden. Kan laves med lukkede øjne og med det andet ben bag kroppen.
3. Stå på ét ben med let bøjet knæ. Spil bold op ad væg. Kan laves som par-øvelse.
4. Stå med den ene fod ca. 1 meter foran den anden med tæerne pegende lige frem. Bøj benene således at knæet på det bageste ben lige netop berører jorden. Hold overkroppen oprejst. Gå langsomt op igen. Gentag 15-20 gange med hvert ben (Træner både de forreste og bageste lårmuskler samt ballerne).
5. Stå på tæerne på et trappetrin eller en anden kant så hælene stikker udenfor. Kør langsomt op og ned (helt ned så strækket mærkes bag på underbenet). Øvelsen kan laves på et ben når det bliver for let. Gentag 15-20 gange (Træner lægmusklerne).

Par-øvelser

1. 2 og 2 overfor hinanden med let afstand mellem fødderne (skridtstående) og fat på hinandens skuldre. Skubbekamp - den der først flytter fødderne har tabt.
2. 2 og 2 overfor hinanden med let afstand mellem fødderne (skridtstående) og fat i hinandens håndled. Trækkekamp - den der først flytter fødderne har tabt.
3. 2 og 2 ved siden af hinanden fod ved fod (skridtstående) og fat i den ene hånd. Kamp om hvem der kan bringe den anden ud af balance.
4. "Hanekamp" 2 og 2, skulder ved skulder - stående på et ben. Kamp om hvem der kan bringes ud af balance.
5. Her kræves en tynd madras eller et håndklæde.
6. Lig på knæ med overkroppen oprejst. Makkeren holder underbenene (ved at sidde på dem). Før overkroppen i strakt tilstand let forover og pres herfra tilbage til udgangsstilling. Mærk selv efter hvor lang I kan komme ud før I mister kontrollen. Gentag 8-10 gange (Denne øvelse er specielt god, da den træner de muskler på bagsiden af låret der "støtter" det forreste korsbånd).
7. Stabilitets-/balanceøvelse: Stå på et ben overfor hinanden – afstand ca. 5-6 meter. Lav afleveringsøvelser og hold balancen. Når dette kan udføres kan I forsøge med "sjove kast" under ben, bagom ryg m.v.