

# **SKADESFOREBYGGENDE ØVELSER**

( forslag til øvelser for styrke, stabilitet og koordination)

- 1. Mave:** Rygliggende med knæene bøjede og fødderne i underlaget. Hænderne bag nakken eller foldet over brystkassen. Kom så langt op som kvaliteten tillader og sænk derefter overkroppen langsomt igen. Lav både øvelserne for de lige og for de skrå mavemuskler
- 2. Ryg:** Stå to og to ryg mod ryg. Bolden skal afleveres over den ene skulder og modtages ved jorden i den modsatte side.
- 3<sup>1</sup> Baldemuskler:** Rygliggende med begge fødder på pude/bold. Løft enden op til vandret.
- 3<sup>2</sup> Baldemuskler:** Indersideafleveringer stående på et ben  
Langs jorden og/eller i luften.
- 4. Hasemuskler:** Liggende på knæene (evt. med en trøje som underlag). Makkeren holder igen på benene mens udøveren forsøger at falde fremover og holde igen med hasemusklernes.
- 5<sup>1</sup>. Lårmuskler:** Ryggen mod hinanden. Gå ned i knæ og rejs dig igen. Ikke længere ned end 80 grader.
- 5<sup>2</sup> Lårmuskler:** Ansigt til ansigt. Hold om håndled. Gå ned i knæ og rejs Jer igen. Ikke længere ned end 80 grader.

- 6. Læg:** Hop på et ben, skiftevis højre og venstre.  
3 x 2 gentagelser.
- 7. Skulder:** Lig på maven med begge hænder på bolden.  
Ret dig ud og støt kun med tæerne og hænderne på bolden. Hold balancen i 30- 60 sek.
- 8. Ben:** Hop med en bold mellem benene. Bolden skal holdes fast imellem knæene mens man hopper.
- 9. Ben:** Heade til bold i luften med fokus på en landing med samlede ben, knæ over fod.
- 10. Ben:** Hop op i luften makkeren giver et lille puf. Genvind balancen og fokuser på landing med samlede ben, knæ over fod.
- 11. Ben:** Hoppe op, dreje rundt og lande ligeledes med focus på korrekt landing.  
(Man kan gøre øvelsen sværere ved, at inddrage en bold. )
- 12. Udspænding:** Stræk muskulaturen langsomt til yderstillingen og hold strækket i ca. 30 sek. (tydeligt stræk men uden smerte) .  
Udspænd forside og bagside af låret samt hoftebøjere og lægmusklerne.

**OBS.:** Vær opmærksom på at det skal være kvalitet frem for kvantitet ved alle øvelser.