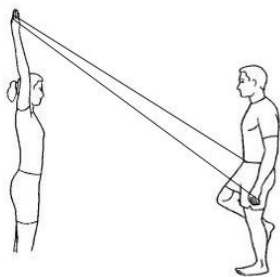


SKADEFOREBYGGENDE- OG PRESTASJONSFREMMENDE HALLØVELSER



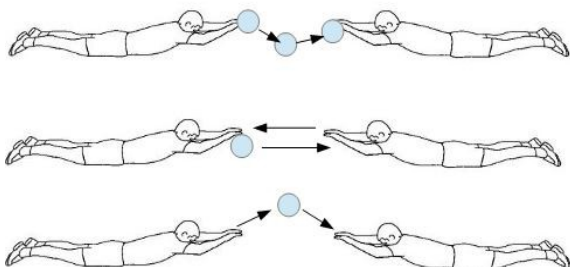
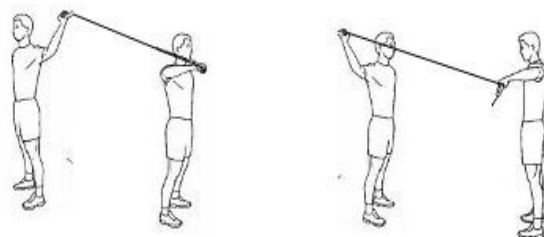
ØVELSE 1

En spiller drar strikken over hodet i en Y-formet bevegelse, den andre holder igjen strikken, står på ett bein og lukker øynene. 3x10 repetisjoner med Y-drag per person

ØVELSE 2

1. Stå med ryggen til hverandre med armen hevet i 90 grader og med 90 grader bøy i albuen. Den ene spilleren roterer armen inn og ned mot bakken 10 repetisjoner, den andre spilleren holder armen hevet rolig i samme posisjon som utgangsstillingen. Bytt deretter roller og gjenta med motsatt arm. Totalt 3x10 rep per arm per spiller.

2. Stå med ansiktet mot hverandre armen hevet i 90 grader og med 90 grader bøy i albuen. Den ene spilleren roterer armen bakover 10 rep, den andre spilleren holder armen hevet rolig i samme posisjon som utgangsstillingen. Bytt deretter roller og gjenta med motsatt arm. Totalt 3x10 rep per arm per spiller.

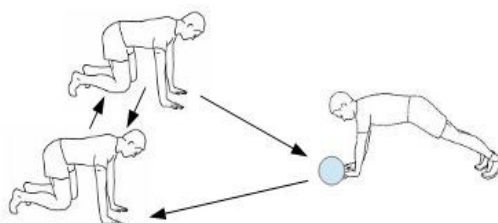


ØVELSE 3

Begge ligger på magen, løfter øvre del av rygg og holder armene strake foran kroppen. Gjennomfør 10 pasninger med sprett, 10 pasninger med dytt langs bakken og 10 pasninger med kast. Denne runden gjentas 3 ganger.

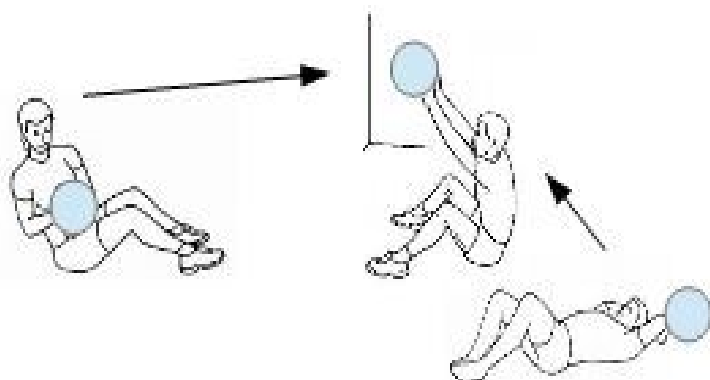
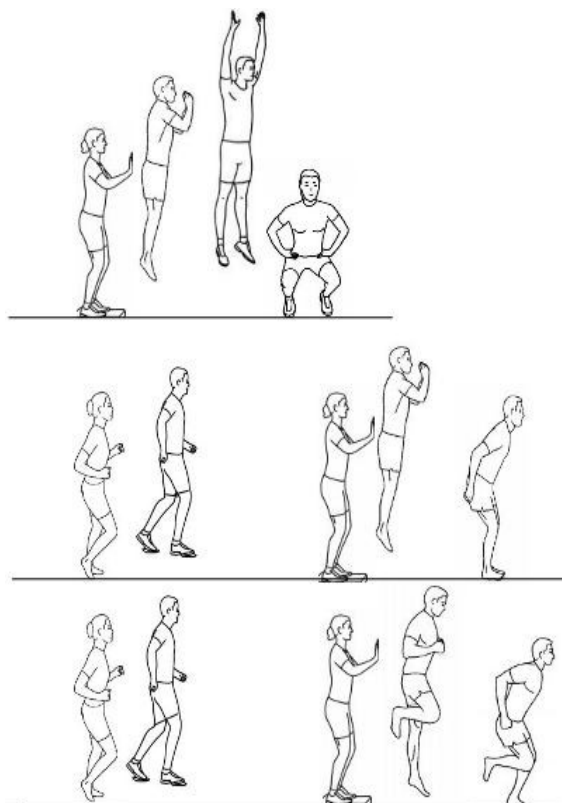
ØVELSE 4

En spiller står på alle fire med knærne løftet opp fra bakken og beveger seg sideveis. Den andre står i strak plankeposisjon på rette armer. Gjennomfør 5 pasninger til hver side (10 totalt), bytt deretter roller og gjenta 3 runder.



ØVELSE 5:

1. Spiller 1 hopper hopper og lander kontrollert på to bein med 90 graders vending. Den andre spilleren gir partneren ett lite dytt i luften slik at vedkommende kommer lett ut av balanse. Gjennomfør 5 hopp i hver retning per person.
2. Spillerne jogger ved siden av hverandre. Spiller 1 satser på to bein og forsøker å lande kontrollert, den andre spilleren gir partneren ett lite dytt i luften slik at vedkommende kommer lett ut av balanse. Gjennomfør en lengde over banen per person.
3. Spillerne jogger ved siden av hverandre. Spiller 1 satser på ett bein og forsøker å lande kontrollert på ett bein, den andre spilleren gir partneren ett lite dytt i luften slik at vedkommende kommer lett ut av balanse. Gjennomfør en lengde over banen per person.

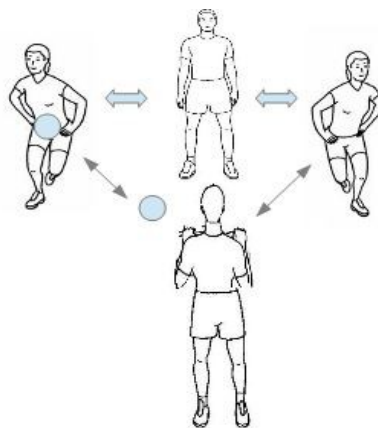


ØVELSE 6:

Spiller 1 sitter med beina løftet og en ball i hendene. Roterer så ballen fra side til side. Spiller 2 tar 5 sit-ups med skulderpress m/ball, spillerne bytter deretter ball – kaster til hverandre – og bytt roller. Hver spiller skal gjennomføre begge deler av øvelsen 3 ganger.

ØVELSE 7

Spiller 1 står med ballen i hendene og tar utfall fremover. Spiller 2 jobber fra side til side med sideveis utfallssteg ved vending. Spillerne kaster til hverandre, 5 pasninger hver side, de bytter deretter roller. Hver spiller skal gjennomføre hver rolle 3 ganger.



Ved spørsmål, ta kontakt:
lasse@vollaklinikken.no
emilie@vollaklinikken.no
Tlf:64808010

Adresse: Depotgata 20, 2000 Lillestrøm

