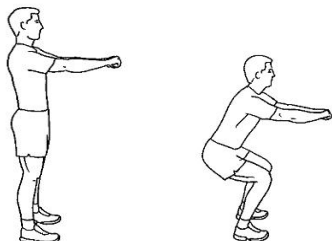


Basisferdigheter: Styrketrening bein og forflytning

Økt 3 – Individuell forsvarsteknikk

Øvelse 1: Knebøy

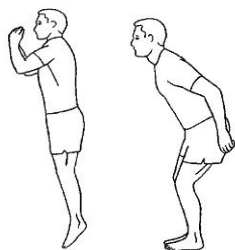


Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til at hofta er i høyde med knærne eller lavere og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen. Eventuelt at du hopper så raskt og høyt som mulig.

Antall reps: 15-20 (Tilpass)

Antall serier: 4

Øvelse 2: Hopp framover med samlede bein

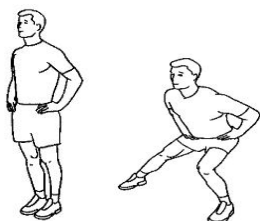


Stå med armene ned langs siden. Bøy i knærne, sving armene litt bakover og hopp framover med samlede ben så langt du klarer. Prøv å land mykt.

Antall reps 4

Antall serier 4

Øvelse 3: Utfall til siden



Stå med samlede ben og sett armene i siden. Før det aktive benet ut og legg tyngden av kroppen over til denne siden. Når foten treffer gulvet bremses bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive ben bøyd, og standbenet er tilnærmet strakt. Returner hurtig til startstillingen.

Antall reps :12-14

Antall serier: 4

Øvelse 4: Løpe 8 tall



1. Løp 8 tall rett frem, front samme vei som løpsretningen
2. Løp 8 tall bakover. Ryggen samme vei som løpsretningen
3. Sidelengs bevegelse. Siden vendt mot løpsretningen. Front samme vei hele tiden.
4. Sidelengs bevegelse. Hoppe over første kjegle, jobbe videre sidelengs, hoppe over neste kjegle og hopper over tilbake osv.

Intensitet: 90-95 %

Arbeidstid: 60 sek x 3 serier