



SKUDDKRAFT

FORBEREDELSE

- **Varighet:** Periodevis
 - Gjennomfør som egen økt i 1-2 uker etter endt sesong ved behov (spesielt om man har utfordringer med bevegelse/stabilitet i brystrygg, rotasjon og korsrygg)
 - Øvelser tas med i oppvarmingsrutiner i off-season og in-season
- **Frekvens:** Litt hver dag. Daglig stimulering/rutiner
- **Hensikt:** Skape et funksjonelt og robust kastapparat som tåler mengde og intensitet. Øvelsene har fokus på basisbevegelser i skulder, rygg og hofta ved kast. Kvalitet og bevissthet er spesielt viktig i gjennomføring av øvelser
- **Organisering:** Velg 1-2 øvelse av hver (A, B, C, D)
- **Utstyr:** Strikk

	ØVELSE	VOLUM	LOAD	KOMMENTAR
MOBILITET/STABILITET	A. Jesus på rygg	1-3 x 10		Skuldre i underlaget. Variasjon i hastighet, dynamisk eller 3 sek hold
	A. Skorpionen	1-3 x 10		Skuldre i underlaget. Variasjon i hastighet, dynamisk eller 3 sek hold
	A. Sideliggende rulle ut	1-3 x 10		Variasjon i hastighet, dynamisk eller 3 sek hold
	B. Støt opp fra hengende i ribbevegg	2-3 x 6-8		Mobilitet i kurv ut (brystrygg)
	B. Knestående kurv ut/inn i skulderbue	2-3 x 8-10		Mobilitet i kurv ut (brystrygg)
	B. Stående rotasjon med strikk mot vegg	2-3 x 8-10		Mobilitet i kurv ut (brystrygg). Flytt lenger bort fra vegg for økt åpning
	C. Knestående rotasjon mot vegg	2-3 x 8-10		Mobilitet/rotasjon. Uten og med strikk mellom hender
	C. Stående rotasjon med strikk motstand	2-3 x 8-10		Mobilitet/rotasjon
	D. Gange med overkroppsrotasjon (strikk)	2-3 x 8-10		Variasjon på overkroppsposisjon
	D. Gange med kneopptrekk og overkroppsrotasjon (strikk)	2-3 x 4-6		Variasjon på overkroppsposisjon
D. Steg opp mot vegg med overkroppsrotasjon (strikk)	x 10		Variasjon på overkroppsposisjon	