

Bevægelighed

Formål:

Vigtig forudsætning for optimal kropsholdning og kraftoverføring. En utilstrækkelig bevægelighed er begrænsende for teknisk og fysisk udvikling.

Det tilsigtes at bevægelighedstræningen bruges som en del af opvarmningen og/eller nedopvarmningen – hvert træningspas og kampe.

EIB
Bevægelsestræning
For: Dan Guldager / M. Dan Guldager



Bevægelsestræning for L1/L2/L3

<p>1. Fødder for og borte 1 Åbrenningsløb. For den ene fodtag, sæt fødderne ud. Fødderne skal være 10 cm fra hinanden og 10 cm fra kroppen. Hold fødderne i 10 sekunder. Udfør 10 gentagelser. Sæt 1. Udførelse 20 sek.</p>	<p>2. Bøj forover Hvis du er bøjende, sæt fødderne ud. Bøj kroppen frem, og hold fødderne i 10 sekunder. Udfør 10 gentagelser. Hvis du er bøjende, sæt fødderne ud. Bøj kroppen frem, og hold fødderne i 10 sekunder. Udfør 10 gentagelser. Sæt 2. Udførelse 20 sek.</p>
<p>3. Øvre ryg Lig på ryggen. Løft hovedet og skuldrene. Hold i 10 sekunder. Udfør 10 gentagelser. Udførelse 20 sek. Sæt 1</p>	<p>4. Bøjning af hoften af den ene side Hvis du er bøjende, sæt fødderne ud. Bøj kroppen frem, og hold fødderne i 10 sekunder. Udfør 10 gentagelser. Hvis du er bøjende, sæt fødderne ud. Bøj kroppen frem, og hold fødderne i 10 sekunder. Udfør 10 gentagelser. Udførelse 20 sek. Sæt 1</p>
<p>5. Bøjning Lig på ryggen. Løft hovedet og skuldrene. Hold i 10 sekunder. Udfør 10 gentagelser. Udførelse 20 sek. Sæt 1</p>	<p>6. Bøjning på armen, ned og op Hvis du er bøjende, sæt fødderne ud. Bøj kroppen frem, og hold fødderne i 10 sekunder. Udfør 10 gentagelser. Hvis du er bøjende, sæt fødderne ud. Bøj kroppen frem, og hold fødderne i 10 sekunder. Udfør 10 gentagelser. Sæt 2. Udførelse 20 sek.</p>

