

DEL 1 - LØPSØVELSER - 8 MIN



LØP RETT FREM

Løypa inneholder mellom 6 og 10 parallelle kjegler. Avstand mellom kjeglene er cirka 6-7 meter. Alle løpsøvelser utføres 2 ganger. To spillere starter samtidig ved første kjeglepar. Farten i returlopet kan variere etter hvert som spillerne blir varme.

Parvise løp helt frem til siste kjeglepar – jogg igjennom løypa.



LØP HOFTE UT

Gå/jogg rolig, stopp opp ved hver kjegle, løft opp kneet, **rotér ut i hoften**. Veksle mellom venstre og høyre fot.



LØP HOFTE INN

Gå/jogg rolig, stopp opp ved hver kjegle, løft opp benet og **rotér inn i hoften**. Veksle mellom venstre og høyre fot.



LØP SIRKLE

Parvise løp rett frem til første kjeglepar – sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten – **sideveis fotarbeid en hel runde rundt hverandre** – samme vei tilbake. Husk å være på tå, lavt tyngdepunkt og bøy i hofter og knær.



LØP LØP/HOPP

Parvise løp rett frem til første kjeglepar - sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten – **hopper mot hverandre sideveis, skulder mot skulder**. NB! To-beins landing med knær over tær. "Time" tillopet og satsen, og utfør et skikkelig hopp.



LØP HURTIGLØP

Parvise, hurtige løp mot det andre kjegleparet. **Rygg en kjegle tilbake med hurtig frekvens** - 2 frem, 1 tilbake. Husk små, kjappe skritt.

DEL 2 - STYRKE - SPENST - BALANSE - 10 MIN

NIVÅ 1



BENKEN BEGGE BEIN

Utgangsposisjon: Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene. Albuene skal være loddrette under skuldrene.
Øvelse: Løft deg opp på underarmene, trekk "naven inn", og hold stillingen i 20-30 sek. Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen.



SIDEHEV STATISK

Utgangsposisjon: Sideliggende med bøy i kneet på nederste bein.
Øvelse: Løft opp overkroppen slik at du kan hvile på arm og kne. Albuene til støttearmen skal være loddrett under skulderen og støttebeinet skal være bøyd. Øvre skulder, hofter og kne skal danne en linje. Hold posisjonen i 20-30 sek. Kort pause, bytt bein og gjenta øvelsen.



BAKSIDE LÅR NORDIC HAMSTRINGS

Utgangsposisjon: Stå med knærne på et mykt underlag. Be partneren holde leggene dine nede.
Øvelse: Overkroppen skal være helt strak. Fall rolig frem så langt som du klarer ved å bremse bevegelsen ved muskulaturen på baksiden av lårene. Ta imot med armene når du ikke klarer mer. Minimum 3-5 repetisjoner og/eller varighet 60 sek.



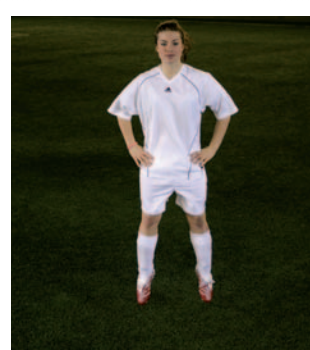
ETTBEINS BALANSE HOLD BALLEN

Utgangsposisjon: Stå på ett bein.
Øvelse: Balansér på ett bein mens du holder ballen mellom hendene. Tyngden ligger på fremre del av foten. Husk **kne over tå** posisjon. Hold på i 30 sek. Bytt bein og gjenta øvelsen. Øvelsen kan varieres ved at ballen kan føres rundt midjen og under motsatt kne.



KNEBØY MED TÅHEV

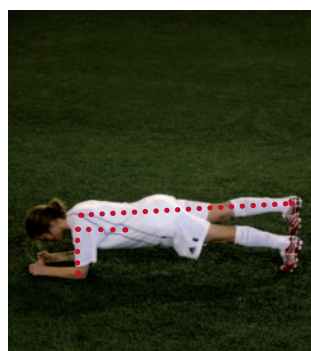
Utgangsposisjon: Beina i hoftebreddes avstand – bruk gjerne hoftefeste.
Øvelse: Tenk at du skal sette deg på en stol. Bøy ned til 90° med **kne over tær**. Bøy rolig ned og løft litt raskere opp. Når du har reist deg helt opp, løft deg opp på tærne og senk rolig ned igjen. Gjenta øvelsen i 30 sek.



SPENSTHOPP RETT OPP

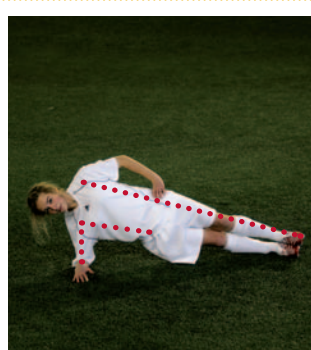
Utgangsposisjon: Beina i hoftebreddes avstand – bruk gjerne hoftefeste.
Øvelse: Tenk at du skal sette deg på en stol. Bøy rolig ned til 90° i kneleddet med **knær over tær** og hold i to sekunder. Sats og hopp eksplosivt rett opp. Land mykt med stabile hofter, senk ned igjen til knebøy, og gjenta øvelsen i 30 sek.

NIVÅ 2



BENKEN VEKSLLENDE BEIN

Utgangsposisjon: Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene. Albuene skal være loddrette under skuldrene.
Øvelse: Løft deg opp på underarmene, trekk navlen inn, veksle kontinuerlig mellom å løfte annethvert bein. Hold på i 40-60 sek. Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen.



SIDEHEV DYNAMISK

Utgangsposisjon: Sideliggende med begge bein strake.
Øvelse: Løft opp hofter og overkropp slik at du danner en strak, skrå linje fra skulder til fot. Albuene til støttearmen skal være loddrett under skulderen. Hev og senk hoften fra/til bakkenivå. Gjenta øvelsen i 20-30 sek. Kort pause, bytt bein og gjenta øvelsen.



BAKSIDE LÅR NORDIC HAMSTRINGS

Minimum 7-10 repetisjoner.



ETTBEINS BALANSE KAST BALL MED PARTNER

Utgangsposisjon: Du og medspiller står ca. 2-3 meter fra hverandre, og begge står på ett bein.
Øvelse: Mens dere holder balansen, kast ballen til hverandre. Tyngden ligger på fremre del av foten. Husk **kne over tå** posisjon. Hold på i 30 sek. Bytt bein og gjenta øvelsen.



KNEBØY GÅENDE UTFALL

Utgangsposisjon: Beina i hoftebreddes avstand – bruk gjerne hoftefeste.
Øvelse: Gå sakte fremover i en god rytme. For hvert skritt skal du ned i en dyp telemarksstilling. Fremre bein har 90° i kneledd. Hold balansen med **kne over tå**, og hold hofterne og overkroppen stabil. Utfør øvelsen i 30 sekunder.



SPENSTHOPP SIDELENGS

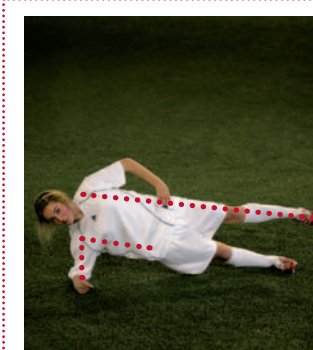
Utgangsposisjon: Stå på ett bein, lett foroverbøyd med svak bøy i kneet.
Øvelse: Hopp ca. en meter sidelengs fra det ene beinet til det andre, som en skøyeløper. Land mykt med **kne over tå** og stabile hofter. Gjenvinn balansen før hvert hopp. Gjenta øvelsen i 30 sek.

NIVÅ 3



BENKEN ETT BEIN

Utgangsposisjon: Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene. Albuene skal være loddrette under skuldrene.
Øvelse: Løft deg opp på underarmene, trekk "naven inn", løft det ene beinet noen centimeter, og hold stillingen i 20-30 sek. Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen. Kort pause, bytt bein og gjenta øvelsen.



SIDEHEV MED BEINBEVEGELSE

Utgangsposisjon: Sideliggende med begge bein strake.
Øvelse: Løft hofter og overkropp så du danner en strak linje fra skulder til fot. Albuene til støttearmen loddrett under skulderen. Løft øvre bein og beveg beinet opp og ned. Gjenta øvelsen i 20-30 sek. Kort pause, bytt bein og gjenta øvelsen.



BAKSIDE LÅR NORDIC HAMSTRINGS

Minimum 12-15 repetisjoner.



ETTBEINS BALANSE FORSTYRR PARTNER

Utgangsposisjon: Du og medspiller står mot hverandre på armleddes avstand, og begge står på ett bein.
Øvelse: Mens dere holder balansen, la den ene av dere prøve å forstyrre partneren gjennom å dytte henne i ulike retninger. Tyngden ligger på fremre del av foten. Husk **kne over tå** posisjon. Hold på i 30 sek. Bytt bein og bytt roller.



KNEBØY ETTBEINS

Utgangsposisjon: Stå på ett bein.
Øvelse: Bøy så langt ned til 90° i kneet som du kommer, med fokus på **kne over tå**. Bøy rolig ned og løft litt raskere opp, og hold hofter og overkropp stabil. Gjenta øvelsen 10 ganger på hvert bein.



SPENSTHOPP FIRKANT

Utgangsposisjon: Stå med beina i hoftebreddes avstand. Tenk at du står i en firkant på en kvadratmeter.
Øvelse: Varier mellom å hoppe frem og tilbake, fra side til side, og diagonalt i "firkanten". Hopp så eksplosivt og raskt som mulig. Kne og hofter skal være lett bøyd, land mykt på forfoten med **kne over tå**.

DEL 3 - LØPSØVELSER - 2 MIN



LØP OVER BANEN

Løp på tvers av banen frem og tilbake, med 75-80% intensitet.



LØP MED SPRINGHOPP

Utfør **springhopp** med høye kneløft, annethvert bein, land mykt på forfoten med **kne over tå** posisjon. Bruk armsving aktivt under hoppene (motsatt arm og bein). Gjenta øvelsen til du når motsatt side, og jogg tilbake.



LØP MED FINTE

Jogg 4-5 skritt, gjør en **finte** og en **retningsforandring**, akselerer og sprint 5-7 skritt med høy intensitet (80-90%), for du bremser opp, og setter en ny finthe.
NB! Husk **kne over tå** posisjon i finten. Gjenta øvelsen til du når motsatt side, og jogg tilbake.

RETT KNEPOSITION FEIL KNEPOSITION



The 11



SENTER FOR Idrettskedeforskning