

## 1. Trekantløp

🕒 Frem og tilbake på banen

- Hensikt: Oppvarming + bedre stabiliteten i bena
- Løp tre steg på skrå
- Løp tre steg tilbake
- Løp tre steg i motsatt retning og gjenta
- Ha kne over tå når du endrer retning



## 2. Løp med kast bakover

🕒 Frem og tilbake på banen

- Hensikt: Oppvarming + bedre styrken i skulderen
- Partner kaster ballen over skulderen
- Kast ved å rotere den øvre delen av armen, hold albue i samme posisjon
- Grip ballen ved å bruke samme teknikk



## 3. Løp med stem

🕒 Frem og tilbake på banen

- Hensikt: Oppvarming + bedre stabiliteten i hoftene og knærne
- Løp tre steg på skrå
- Stem med det ytterste benet, hold posisjonen noe og endre retning
- Land mykt, hold kne over tå



## 4. Hopp med dytt

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Den ene hopper mens den andre gir små dytt i ulike retninger
- Sats og land med begge ben
- Land mykt på to ben med knær over tær
- Gå eventuelt over til ett ben for større utfordring



## 5. Sideliggende rotasjon

🕒 2–3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggøylen
- Ligg på siden, med øverste ben stabilt og arm rettet ut
- Roter ryggen og strekk ut skulderen, og deretter albuen
- Hold bekkenet i ro under hele bevegelsen



## 6. Pil og bue

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Trekk strikken ved å skyve skulderen bakover og roter kroppen
- Start bevegelsen med albuen, hold den motsatte armen strakt frem



## 7. Utadrotasjon skulder med ball

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre rotasjonsstyrken i skulderen
- Løft skulderen og bøy albuen i 90 grader
- Roter overarmen mens albuen holdes på samme sted
- Start med en håndball, deretter en liten vektball for større utfordring



## 8. Push up-pasninger

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrken i magen og skulderen
- Stå på push up-utgangsstilling
- Trill ballen til hverandre
- Progresjon: Ta en push up mellom hver ballveksling for større utfordring



## 9. Markløft med partner

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av bena
- Stå på ett ben og hold rundt partnerens ankler
- Bøy fremover i hoftene mens ryggen holdes rett
- Hold motsatt ben strakt bak deg
- Gjør eventuelt øvelsen uten partner



## 10. Kast bakover

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Å varme opp og bedre styrken i skulderen
- Partneren kaster ballen over skulderen
- Kast ved å rotere den øvre delen av armen, hold albue i samme posisjon
- Grip ballen ved å bruke den samme teknikken



## 1. Løp med skøytehopp

🕒 Frem og tilbake på banen

- Hensikt: Oppvarming + bedre stabiliteten i hoftene og knærne
- Gjør skøytehopp fra side til side
- Land mykt, hold kne over tå



## 2. Løp med kast bakover

🕒 Frem og tilbake på banen

- Hensikt: Oppvarming + bedre styrken i skulderen
- Partner kaster ballen over skulderen
- Kast ved å rotere den øvre delen av armen, hold albue i samme posisjon
- Grip ballen ved å bruke samme teknikk



## 3. Løp med tobenslanding

🕒 Frem og tilbake på banen

- Hensikt: Oppvarming + bedre stabiliteten i hoftene og knærne
- Løp tre steg - sats - og land på to ben
- Land mykt, hold knær over tær
- Bytt satsben
- Øk utfordringen ved å la en partner dytte fra siden mens du er i luften
- Frem og tilbake på banen



## 4. Rotasjonshopp med dytt

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i landinger
- Sats fra begge ben og roter 90 grader i luften
- Partneren gir små dytt i ulike retninger
- Land mykt på begge ben, med knær over tær
- Progresjon: Øk til 180 graders rotasjon for større utfordring



## 5. Utfall med sidebøy

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Stå i utfallposisjon, press kroppen fremover til du merker et strekk på forsiden av hoften
- Ha ballen i motsatt hånd av det fremre benet
- Før ballen over hodet mens du bøyer overkroppen sideveis til samme siden som det fremre benet



## 6. Skulderpress med strikk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene og øvre del av ryggen
- Løft begge arme til en Y-posisjon, hold albue strake
- Bøy albue og press skulderbladene ned og sammen
- Strekk ut armene igjen mens strikken holdes i spenn



## 7. Utadrotasjon av skulder med ball

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Bedre styrken på baksiden av skulderen
- Løft skulderen og bøy albuen i 90 grader
- Beveg armen rolig ned og opp
- Bruk strammere strikk for progresjon



## 8. Push up-pasninger

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrken i mage og skulder
- Stå i push up-utgangsstilling
- Trill ballen til hverandre
- Ta en push up mellom hver ballveksling



## 9. Markløft med partner

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av bena
- Stå på ett ben og hold rundt partnerens ankler
- Bøy fremover i hoftene mens ryggen holdes rett
- Hold motsatt ben strakt bak deg
- Gjør eventuelt øvelsen uten partner



## 10. Slipp og grip med ball

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen
- Løft skulderen og bøy albuen i 90 grader
- Slipp ballen, og grip den umiddelbart
- Roter overarmen mens albuen holdes på samme sted
- Øk vekten av ballen gradvis
- Bruk en håndball eller en liten vektball for større utfordring



## 1. Sprunglauf

🕒 Frem og tilbake på banen

- Hensikt: Oppvarming + bedre stabiliteten i hoftene og knærne
- Løp med høye kneopptrekk
- Land mykt, hold kne over tå
- Ha eksplosivitet i satsen



## 2. Løp med kast bakover

🕒 Frem og tilbake på banen

- Hensikt: Oppvarming + bedre styrken i skulderen
- Partner kaster ballen over skulderen
- Kast ved å rotere den øvre delen av armen, hold albue i samme posisjon
- Grip ballen ved å bruke samme teknikk



## 3. Løp med ettbenslanding

🕒 Frem og tilbake på banen

- Hensikt: Oppvarming + bedre stabiliteten i hoftene og knærne
- Løp tre steg - sats - og land på ett ben
- Land mykt, hold kne over tå
- Øk utfordringen ved å la en partner dytte fra siden mens du er i luften



## 4. 90 graders rotasjon ett ben med dytt

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontroll i landinger
- Sats fra ett ben og roter 90 grader i luften
- Partneren gir små dytt i ulike retninger
- Land mykt på ett ben, med kne over tå
- Start ev. uten dytt
- Øk til 180 graders rotasjon for større utfordring



## 5. Utfall med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen og skulderen
- Stå i utfallposisjon
- Plasser armen på innsiden av foten på det fremste benet og løft den motsatte armen strakt opp
- Hold ballen i hånden mens du roterer
- Se på ballen



## 6. Stående Y-fall

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av skulderen
- Løft brystet, trekk skuldrene bakover og nedover
- Hold armene i en Y-posisjon
- Fall bakover mot partneren mens du spenner armene og kjernemuskulaturen
- Partneren dytter tilbake til utgangsposisjon



## 7. Opptrekk av strikk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke skulderen og øvre del av ryggen
- Trekk i strikk i diagonale løft opp og bakover med strak arm
- Roter kroppen og trekk skulderbladene tilbake i øverste posisjon
- Returner rolig til utgangsstilling



## 8. Push up med tågange

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i brystet, armene og magen
- Stå i push up-utgangsstilling
- Gå på tå bakover og forover med ankene
- Hold nøytral stilling i ryggen under hele øvelsen



## 9. Markløft med partner

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av bena
- Stå på ett ben og hold rundt partnerens ankler
- Bøy fremover i hoftene mens ryggen holdes rett
- Hold motsatt ben strakt bak deg
- Gjør eventuelt øvelsen uten partner



## 10. Stående mottak med kast bakover

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre rotasjonsstyrken i skulderen
- Kast ved å rotere den øvre delen av armen, hold albuen i samme posisjon
- Grip ballen ved å bruke den samme teknikken
- Start med en håndball, deretter ev. en liten vektball for større utfordring

