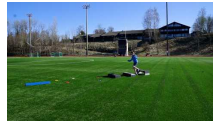


1. Hinderløype

🕒 3-5 runder

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- Ha kne over tå
- Kun et eksempel på en hinderløype
- Bruk fantasien for å variere oppsettet
- Bruk omtrent 20-30 sekunder på en hinderløype
- 3-5 runder



2. Skøytehopp

🕒 3 x 10-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- Hopp fra side til side
- Ha kne over tå
- Hopp lengre for å øke vanskelighetsgraden
- 3 x 10-12 repetisjoner



3. Trillebår

🕒 1-3 x ca. 10-15 meter

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i skuldre, mage og rygg
- To og to sammen
- Den ene holder beina til den som er trillebår
- Hold rundt lårene, leggene eller anklene
- Den som er trillebår går fremover på hendene
- Unngå å svaie i ryggen
- Forsøk å bevege hoftene minst mulig
- 1-3 x ca. 10-15 meter



4. Medisinballkast

🕒 2-3 x 5-8 repetisjoner hver

- Hensikt: Bedre styrken i mage, rygg og skuldre
- To og to sammen
- Stå med siden til hverandre
- Kast en medisinball til hverandre
- Roter overkroppen mot partneren i kastet
- 2-3 x 5-8 repetisjoner



5. Knebøy med medisinballkast

🕒 2-3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i beina og i skuldrene
- To og to sammen
- Stå vendt mot hverandre
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Gjør en knebøy
- Kast medisinballen til partneren på vei opp
- Ha kne over tå
- 2-3 x 8-16 repetisjoner



6. Mageliggende lårcurl

🕒 2-3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av lårene
- Ligg på magen
- Bøy knærne mens partneren gir motstand
- Strekk knærne rolig tilbake
- Unngå å løfte hoftene opp fra bakken
- Unngå å svaie i ryggen
- 2-3 x 8-16 repetisjoner



7. Bryteøvelse

🕒 2-4 runder

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i hele kroppen
- Start stående, to og to sammen
- Ha yttersiden av foten inntil hverandre
- Hold hverandre i hendene
- Prøv å dytt hverandre ut av balanse
- 2-4 runder



8. Hanekamp

🕒 2-4 runder

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- To og to sammen
- Stå på et ben og ha armene i kryss over brystet
- Hink mot hverandre
- Prøv å dytt den andre ut av balanse
- 2-4 runder



9. Klatre i trær

🕒 Så mye man har lyst

- Hensikt: Bedre styrken i hele kroppen
- Bruk kreativiteten til å klatre på ulike måter
- Bruk ulike trær: Store/små og med tette/spredte grener
- En voksen bør følge med på hvert barn
- Så mye man har lyst



10. Hopp i trapp

🕒 2-5 runder

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- Hopp oppover i en trapp
- Hvert trinn, annenhvert trinn eller hvert tredje trinn
- Gå eller jogg ned igjen
- Ha knær over tær
- 2-5 runder



1. Hinderløype

🕒 3-5 runder

- Hensikt: Bedre styrken i beina og skuldrene
- Ha kne over tå
- Kun et eksempel på en hinderløype
- Bruk fantasien for å variere oppsettet
- Bruk omtrent 20-30 sekunder på en hinderløype
- 3-5 runder



2. Tautrekking

🕒 2-5 runder

- Hensikt: Bedre styrken i hele kroppen
- Ha to lag
- Marker opp en midtstrek
- Ha like langt tau på hver side
- Trekk i tauet på klarsignal
- Prøv å bruk hele kroppen
- 2-5 runder



3. Ettbens knebøy med partner

🕒 2-3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- To og to sammen
- Hold hverandre i hendene
- En gjør en ettbens knebøy
- Partneren gir drahjelp på vei opp
- Ha kne over tå
- 2-3 x 5-8 repetisjoner



4. 90 grader inntil et tre

🕒 2-3 x 2-6 repetisjoner på hvert ben

- Hensikt: Bedre styrken i lårene
- Sitt i 90 grader inntil et tre
- Strekk ut et og et ben
- Beveg overkroppen minst mulig
- 2-3 x 2-6 repetisjoner på hvert ben



5. Knebøy med medisinballkast

🕒 2-3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- To og to sammen
- Stå vendt mot hverandre
- Stå på en bosu-ball
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Gjør en knebøy
- Kast medisinballen til partneren på vei opp
- Ha kne over tå
- 2-3 x 8-12 repetisjoner



6. Utfall med rotasjon

🕒 2-3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- Hold en medisinball
- Gjør utfall bakover
- Roter samtidig overkroppen mot det fremste benet
- Ha kne over tå
- 2-3 x 8-12 repetisjoner



7. Apen

🕒 1-3 runder

- Hensikt: Bedre styrke og stabilitet i hele kroppen
- To og to sammen
- Den ene personen står som et tre
- Treet har lett bøy i knærne og armene rett ut til siden
- Stå så stabilt som mulig
- Partneren, apen, hopper opp på ryggen til treet
- Apen skal klatre rundt treet
- 1-3 runder



8. Håndstående mot et tre

🕒 2-3 x 3-5 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i skuldre, mage og rygg
- Krabb med føttene oppover et tre
- Hold sluttposisjonen i noen sekunder
- Krabb med føttene på vei ned fra treet igjen
- 2-3 x 3-5 repetisjoner



9. Håndstående

🕒 2-3 x 3-5 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i skuldre, rygg og mage
- Gå opp i håndstående mens partner sikrer
- Hold sluttposisjonen i noen sekunder
- 2-3 x 3-5 repetisjoner



10. Bryting i push-ups stilling

🕒 2-5 runder

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i skuldre, mage og rygg
- Stå i push-ups utgangsstilling
- Hold hverandre i hendene
- Prøv å dra hverandre ut av balanse
- 2-5 runder



11. Hest og rytter

🕒 1-3 x ca. 10-15 meter

- Hensikt: Bedre styrken i beina
- Den ene bærer partneren på ryggen
- Del inn i par som er omtrent like i størrelse
- Gjør gjerne øvelsen som en stafett
- Øvelsen kan gjøres med eller uten knebøy
- 1-3 x ca. 10-15 meter



12. Stafett

🕒 1-2 x ca. 10-15 meter

- Hensikt: Bedre styrken i hele kroppen
- Alle på laget skal bæres en gang
- Merk opp hvor langt de skal gå
- 1-2 x ca. 10-15 meter



1. Pull-up i et tre

🕒 Så mange du klarer

- Hensikt: Bedre styrken i rygg og skuldre
- Heng i en gren
- Trekk kroppen opp til grenen
- En partner kan hjelpe ved å dytte bena oppover
- Så mange du klarer



2. Håndstående mot et tre

🕒 2-3 x 3-5 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i skuldre, mage og rygg
- Gå opp i håndstående mot et tre
- Øvelsen kan gjøres med eller uten push-ups
- 2-3 x 3-5 repetisjoner



3. Oppsteg

🕒 2-3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- Stå med det ene benet på en step
- Legg all vekten på benet på steppen
- Løft opp benet på bakken opp i en bøy
- Strekk ut benet på steppen
- Ha kne over tå
- Bruk kroppsvekt, kosteskaft eller en lett vektstang
- 2-3 x 8-12 repetisjoner



4. Markløft

🕒 2-3 x 4-8 repetisjoner

- Hensikt: Innlæring av riktig teknikk
- Bøy i knær og hofter
- Før vektstangen langs lårene
- Ha knær over tær og rett rygg under hele øvelsen
- Bruk et kosteskaft eller en lett vektstang
- 2-3 x 4-8 repetisjoner



5. Knebøy

🕒 2-3 x 4-8 repetisjoner

- Hensikt: Innlæring av riktig teknikk
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hoftene
- Ha knær over tær og rett rygg gjennom hele øvelsen
- Bruk et kosteskaft eller en lett vektstang
- 2-3 x 4-8 repetisjoner



6. Hink i trapp sidelengs

🕒 2-5 runder per ben

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- Hink sidelengs opp en trapp
- Gå eller jogg ned igjen
- Hink på hvert trinn eller annenhvert trinn
- Ha kne over tå
- 2-5 runder per ben



7. Hink i trapp

🕒 2-5 runder per ben

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- Hink oppover en trapp
- Gå eller jogg ned igjen
- Hink på hvert trinn eller annenhvert trinn
- Ha kne over tå
- 2-5 runder per ben



8. Knebøy med partner i planke

🕒 2-3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i beina, mage og rygg
- To og to sammen
- Partner står i en høy planke
- Legg bena til partneren oppå skuldrene
- Gjør en knebøy
- Ha knær over tær
- Unngå å svaie i ryggen i plankeposisjonen
- 2-3 x 5-8 repetisjoner



9. Ro og kroppsheving

🕒 2-3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i rygg og skuldre
- To og to sammen, hold hverandre i hendene
- Den ene personen ligger på ryggen
- Partneren står over personen på bakken
- Personen på bakken gjør kroppsheving
- Partneren gjør stående roing
- Hold kroppen helt rett
- Unngå å løfte skuldrene opp mot ørene
- 2-3 x 5-8 repetisjoner

