1. Hinderløype

3-5 runder, 20-30 sekunder per runde

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- Ha kne over tå
- Detter er kun ett eksempel på en hinderløype
- Bruk fantasien for å variere oppsettet



2. Skøytehopp

3 x 8 repetisjoner

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



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 bena til den som er trillebår
- Hold rundt lårene, leggene eller anklene
- Den som er trillebår går fremover på hendene
- Unngå å svaie ryggen
- Forsøk å beveg hoftene minst mulig



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



5. Knebøy med medisinballkast

2-3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i bena 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 knær over tær



6. Mageliggende lårcurl

2-3 x 8 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



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



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



9. Klatre i trær

Så mye man har lyst til

- 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



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
- Ha knær over tær
- Gå eller jogg ned igjen



1. Hinderløype

3-5 runder, 20-30 sek per runde

- Hensikt: Bedre styrken i beina og skuldrene
- Ha kne over tå
- Dette er kun ett eksempel på en hinderløype
- Bruk fantasien for å variere oppsettet



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



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



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 ett og ett ben
- Beveg overkroppen minst mulig



5. Knebøy med medisinballkast

2-3 x 8-10 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 knær over tær



6. Utfall med rotasjon

2-3 x 8-10 repetisjoner på hvert ben

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



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"



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



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



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



11. Hest og rytter

1-3 x ca. 10-15 meter

- Hensikt: Bedre styrken i beina
- Den ene bærer partneren på ryggen
- Gjør gjerne øvelsen som en stafett
- Øvelsen kan gjøres med eller uten knebøy



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. 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



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



3. Oppsteg

2-3 x 8-12 repetisjoner på hvert ben

- 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



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



5. Knebøy

2-3 x 4-8 repetisjoner

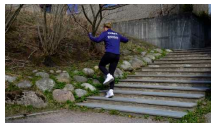
- Hensikt: Innlæring av riktig teknikk
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hoftene
- Ha knær over tær og rett rygg gjennom hele øvelsen
- Bruk et kosteskaft eller en lett vekstang



6. Hink i trapp sidelengs

2-5 runder per ben

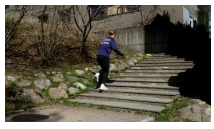
- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- Hink sidelengs opp en trapp
- Hink på hvert trinn eller annenhvert trinn
- Ha kne over tå
- Gå eller jogg ned igjen



7. Hink i trapp fremover

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



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 ryggen i plankeposisjonen



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

