1. Ryggmobilisering

3 x 20-30 sekunder

- Hensikt: Forbedre fleksibilitet og kontroll i nedre del av ryggen
- Stå på tærne
- Tilt bekkenet rolig frem og tilbake
- Beveg korsryggen
- Hold overkroppen i en stabil stilling



2. Knebøy

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Innarbeide god knebøyteknikk
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hoften
- Ha knær over tær
- Tenk at du skal sette deg på en stol
- Hold ryggen rett



3. Vektforskyvning

3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knekontroll i hockeyposisjon
- Stå på ustabilt underlag, f.eks. en BOSU ball
- Flytt vekten sakte fra side til side
- Hold kne over tå



4. Hockey

3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hockeystilling
- Stå i hockeystilling på en BOSU ball
- Flytt vekten sakte og kontrollert fra ett ben over til det andre
- Hold kne over tå



5. Innhopp

3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i landinger
- Landing i knebøy- posisjon på matte eller BOSU ball
- Fokuser på myk landing med knær over tær
- Øk avstanden for større utfordring



1. Ryggmobilisering

3 x 20-30 sekunder

- Hensikt: Forbedre fleksibilitet og kontroll i nedre del av ryggen
- Stå på tærne
- Tilt bekkenet rolig frem og tilbake
- Beveg korsryggen
- Hold overkroppen i en stabil stilling



2. Knebøy +

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knekontrollen
- Stå på en BOSU ball
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hoften
- Ha knær over tær
- Tenk at du skal sette deg på en stol med rett rygg



3. Ettbenshopp fremover

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Hopp fremover på ett ben
- Ha kne over tå
- Land mykt med bøy i kneet



4. Hockey

3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hockeystilling
- Stå i hockeystilling på en BOSU ball
- Flytt vekten sakte og kontrollert fra ett ben over til det andre
- Hold kne over tå



5. Vektforskyvning

3 x 12-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knekontroll i hockeyposisjon
- Stå på ustabilt underlag, f.eks. en BOSU ball
- Flytt vekten sakte fra side til side
- Hold kne over tå



1. Ryggmobilisering

3 x 20-30 sekunder

- Hensikt: Forbedre fleksibilitet og kontroll i nedre del av ryggen
- Stå på tærne
- Tilt bekkenet rolig frem og tilbake
- Beveg korsryggen
- Hold overkroppen i en stabil stilling



2. Ettbens knebøy

Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Styrke muskulaturen og stabiliteten i bena
- Gjør knebøy på ett ben
- Ha kne over tå
- Unngå at hoften sklir ut til siden



3. Ettbens sidehopp

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knekontrollen
- Hopp sideveis
- Ha kne over tå
- Myke landinger med bøy i kne



4. Innhopp

3 x 12-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontroll i landinger
- Landing i knebøy posisjon på matte eller BOSU ball
- Fokuser på myk landing med knær over tær
- Øk avstanden for større utfordring



5. Tobens kassehopp

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena, mage og rygg
- Sats med begge ben med bøy i hofter og knær
- Land på begge ben med knær over tær
- Hold sluttposisjonen i omtrent 1 sekund

