

1. Ryggmobilisering

🕒 3 x 20-30 sekunder

- Stå på tær
- Tilt bekkenet rolig frem og tilbake
- Beveg i korsrygg
- Overkropp i stabil stilling
- 3 x 20-30 sekunder



2. Knebøy

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Innarbeide god knebøyteknikk
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hofta
- Ha kne over tå
- Tenk at du skal sette deg på en stol
- Hold ryggen rett
- 3 x 8-16 repetisjoner



3. Vektforskyvning +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knekontrollen i hockeposisjon
- Stå på ustabilt underlag
- Flytt vekten sakte fra side til side
- Hold kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. Hocke

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hockestilling
- Stå i hockestilling på bosu
- Flytt vekten sakte og kontrollert
- Hold kne over tå
- 3 x 30 sekunder



5. Innhopp +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i landinger
- Landing i knebøy posisjon på matte eller bosu
- Fokuser på myk landing med kne over tå
- Øk avstand for større utfordring
- 3 x 8-16 repetisjoner



1. Ryggmobilisering

🕒 3 x 20-30 sekunder

- Stå på tær
- Tilt bekkenet rolig frem og tilbake
- Beveg i korsrygg
- Overkropp i stabil stilling
- 3 x 20-30 sekunder



2. Knebøy +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knekontrollen
- Stå på bosu
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hofta
- Ha kne over tå
- Tenk at du skal sette deg på en stol med rett rygg
- 3 x 8-16 repetisjoner



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
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. Vektforskyvning +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knekontrollen i hockeposisjon
- Stå på ustabil underlag
- Flytt vekten sakte fra side til side
- Hold kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



5. Hocke

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hockestilling
- Stå i hockestilling på bosu
- Flytt vekten sakte og kontrollert
- Hold kne over tå
- 3 x 30 sekunder



1. Ryggmobilisering

🕒 3 x 20-30 sekunder

- Stå på tær
- Tilt bekkenet rolig frem og tilbake
- Beveg i korsrygg
- Overkropp i stabil stilling
- 3 x 20-30 sekunder



2. Ettbens knebøy

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Styrke muskulatur og stabiliteten i bena
- Gjør knebøy på ett ben
- Ha kne over tå
- Unngå at hoften sklir ut til siden
- Så mange du klarer med god kontroll



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
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. Innhopp +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontroll i landinger
- Landing i knebøy posisjon på matte eller bosu
- Fokuser på myk landing med kne over tå
- Øk avstanden for større utfordring
- 3 x 8-16 repetisjoner



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 kne over tå
- Hold sluttposisjonen i omtrent 1 sekund
- 3 x 8-16 repetisjoner

