

## 1. Knebøy

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre knekontroll
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Strikk rundt knærne
- Hold kne over tå
- Rolig utførelse, gå ned til 90 grader
- 3 x 10 repetisjoner



## 2. Utfall fremover

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre teknikk i landinger
- Gjør utfall fremover
- Ha fokus på kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- 3 x 10 repetisjoner på hvert ben



## 3. Utfall bakover

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre satsteknikk
- Gjør utfall bakover
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- Ha fokus på kne over tå
- 3 x 10 repetisjoner



## 4. Utfall sideveis

🕒 3 x 10-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Gjør dype sidesteg til hver side
- Ha fokus på kne over tå
- 3 x 10-12 repetisjoner



## 1. Diagonalsteg

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Ha strikk rundt lårene
- Gjør diagonalsteg
- 3 x 10 repetisjoner



## 2. Ettbens stående strakmark

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Finn balansen på ett ben
- Overkroppen bøyes frem samtidig som benet strekkes bakover
- Ryggen skal være i linje med det utstrakte benet
- 3 x 10 repetisjoner på hvert ben



## 3. Knebøy BOSU

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Stå på BOSU med strikk rundt knærne
- Rolig utførelse, gå ned til 90 grader
- Ha kne over tå
- 3 x 10 repetisjoner



## 4. Dspin

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Stå på et ben
- Bøy overkroppen fremover
- Strekk deg bakover og roter overkroppen utover
- 3 x 10 repetisjoner



## 1. Sidehopp

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Hopp sideveis med strikk som motstand
- Land mykt på tær
- Ha fokus på kne over tå
- 3 x 10-15 repetisjoner på hvert ben



## 2. Vendinger

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Bruk strikk som motstand
- Gjør vendinger i ulike retninger
- Ha fokus på kne over tå i landinger
- 3 x 10 repetisjoner



## 3. Knebøy BOSU +

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Stå på BOSU med strikk rundt knærne
- Ha kne over tå
- Rolig utførelse, gå ned til 90 grader
- 3 x 10 repetisjoner

