1. Hinderløype med ulike øvelser

- Bruk fantasien og naturen til å sette sammen ulike elementer til en hinderløype
- Resten av nivå 1 viser forslag til ulike øvelser



2. Balansere

1-2 ganger per runde

- Hensikt: Bedre balanse og koordinasjon
- Utstyr: Naturlig tømmerstokk eller planke
- Balanser over en tømmerstokk
- Tykkelse avgjør vanskelighetsgrad



3. Trillebår

10-15 meter per runde

- Hensikt: Bedre styrke og stabilitet i skulder, rygg og mage
- Utstyr: Tau eller annet som markerer start slutt
- Hold rundt lår, legger eller ankel på makker og unngå svai i ryggen
- Den som er trillebår skal ha minst mulig bevegelse i hoften
- Bytt med makker, så begge får prøvd
- Oppgave: Frakt en liten ting fra naturen over banen



4. Hopp og hink

6-8 hink per runde

- Hensikt: Bedre styrke og stabilitet i beina
- Utstyr: Tømmerstokk eller planke
- Hopp med samlede ben eller hink fra side til side over en tømmerstokk
- Alternativ: Hopp opp på stokken og ned på andre siden



5. Over bekken

4-6 ganger per runde

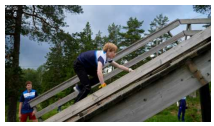
- Hensikt: Bedre styrke og stabilitet i beina og kroppen
- Utstyr: To tau
- Bruk tauene til å markere "bekkens" bredde
- "Bekken" skal starte smalt og bli bredere
- Kom deg over bekken minst 4 ganger, uten å bli våt
- Velg selv hvordan du kommer deg over (hopp, hink osv.)



6. På alle fire

2-4 ganger (avhengig av lengde)

- Hensikt: bedre styrke og stabilitet i skulder, rygg, mage og bein
- Beveg deg på alle fire "bein" i en kort, bratt motbakke, skråning o.l.



7. Tre på rad

3 på hvert ben

- Hensikt: Bedre styrke og stabilitet i bein og føtter
- Utstyr: Markører/ hatter som "hinder"
- Runde 1 (2 barn) - tre hink over lavt hinder, legg på markør, tre hink på andre benet tilbake
- Runde 2 (2x2 barn - stafett): Alternativ til hinke: Hopp sidelengs, med samlede ben, hink osv.
- Forsøk å få tre på rad på rekke eller diagonalt



8. 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"



9. 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



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. 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



12. 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



13. 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



1. Hender og føtter i bakken

Flere oppgaver, avhengig av lengde til start

- Hensikt: Klargjøre hele kroppen for trening. Sosialt og gøy på vei til start
- Utstyr: En fløyte
- Del i små grupper (eks. tre per "lag"). Alle lag begynner å løpe frem til treneren blåser i fløyten
- Eksempel på oppgave: "Laget skal kun ha to føtter og to hender i bakken"
- Blås i fløyten betyr at treneren gir en oppgave lagene skal løse
- Når alle lag har løst oppgaven løper lagene videre



2. Opp i trærne, ned på bakken

Flere oppgaver, avhengig av lengde til start

- Hensikt: Klargjøre hele kroppen for trening. Sosialt og gøy på veien til start
- Utstyr: En fløyte
- Individuell oppgave
- Før start: Bestem hvilke oppgave man får ved ulike antall fløyt
- Eksempel på oppgaver: 1 fløyteblås = legg deg ned på magen. To fløyteblås = hopp høyt. Tre fløyteblås = Klatre opp i et tre
- Løp frem til treneren blåser i fløyten



3. Løp - hopp - ut av balanse

Dytt 3 ganger hver og bytt

- Hensikt: Klargjøre musklene i bena til å stabilisere på ujevnt underlag
- Start med å jogge sammen med makker
- Dytt makker lett innimellom
- Land mykt med kne over tå



4. Løp - hopp - ut av balanse 2.0

Dytt 3 ganger hver og bytt

- Hensikt: Klargjøre musklene i bena til å stabilisere på ujevnt underlag
- Hink eller hopp med makker
- Dytt makker lett innimellom
- Land mykt med kne over tå



5. Hoftesving

2 X 10 repetisjoner

- Hensikt: Øke sirkulasjon i muskelgruppene og varme opp de store leddene i bena
- Hoftesving løpende



6. Utfall

3 x 4 repetisjoner

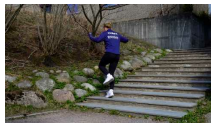
- Hensikt: Aktivisere de største musklene i bena og varme opp rygg og armer
- Gående utfall med armrotasjon
- Roter til samme side som fremre ben



7. 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



8. Tåhev i løpebevegelse

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og kraftoverføringen i leggene
- Løft kneet opp foran deg
- Avslutt bevegelsen på tå
- Strekk ut slik at hoften, kneet og ankelen er i en rett linje



9. 90 graders rotasjon ett ben med dytt

3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontroll i landinger
- Sats fra ett ben og roter 90 grader i luften
- Partneren gir små dytt i ulike retninger
- Land mykt på ett ben, med kne over tå
- Start ev. uten dytt
- Øk til 180 graders rotasjon for større utfordring



10. Ettbensstående pendel sideveis

30 sekunder per side, 2–3 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i standbenet og mobiliteten i svingbenet i sats og landing
- Vær rett i kroppen, slik at den er strak sett forfra og fra siden
- Hold svingbenet strakt
- Hold bekkenet i ro
- Hold skuldrene og hoftene parallelle med føttene pekende rett frem



1. Sterke legger

5 minutter

- Hensikt: Styrke leggene så de tåler stor belastning
- Korte raske hopp på begge ben. 30 av hver: Opp og ned, frem og tilbake, side til side, diagonalt mot hver side
- Korte raske hink. 20 på hvert ben: Opp og ned, frem og tilbake, side til side, diagonalt mot begge sider



2. Løft av fot i knestående

2 x 10 repetisjoner på hver fot

- Hensikt: Aktivere hoftebøyer og hoftemusklene på utsiden av hoften
- Stå i utfallsposisjon, med det ene kneet i bakken
- Løft forreste fot rett opp i luften
- Forsøk å holde hoften rett, ikke slippe den ut til siden



3. Rulle fra tå til hæl

2 x 10 repetisjoner på hver fot

- Hensikt: Bedre styrke og kontroll i ankel
- Start med å gå opp på tærne
- Rull så bakover på hæl, med tærne opp i luften



4. Vippe hoften oppover med strikk

2 x 10 repetisjoner på hver side

- Hensikt: Styrke viktige stabiliserende muskler på utsiden av hoften
- Utstyr: Strikk
- Stå på ett ben og bøy kneet på motsatt ben bakover med 90 grader i kneet
- Fest en strikk bak på leggen og stå på andre enden
- Vipp hoften på motsatt side av den du står på, opp mot himmelen
- Fokus på rett hofte og ikke slippe opp ut til siden



5. Bevege ankel isolert med strikk, stående - utover

2 x 10 repetisjoner på hver side

- Hensikt: Styrke stabiliserende muskler i ankel
- Utstyr: Strikk
- Stå på et ben med motsatt fot litt over bakken
- Fest en strikk ca midt på foten
- Roter ankelen utover



6. Bevege ankel isolert med strikk, stående - innover

2 x 10 repetisjoner på hver side

- Hensikt: Styrke stabiliserende muskler i ankel
- Utstyr: Strikk
- Stå på et ben med motsatt fot litt over bakken
- Fest en strikk ca midt på foten
- Roter ankelen innover



7. Bevege ankel isolert med strikk, sittende

2 x 10 repetisjoner på hver side

- Hensikt: Styrke stabiliserende muskler i ankel
- Utstyr: Strikk
- Sitt med et ben strakt og et ben bøyd bakover
- På strakt ben - fest en strikk ca midt på foten
- Fest motsatt ende av strikken fast i et objekt i naturen
- Vri foten utover, uten å bevege resten av benet
- Gjenta, men vri da foten innover



8. Nordic Hamstring med strikk

3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute med en strikk rundt livet
- Senk deg fremover mens du holder hoftene og kroppen strak
- Lagkameraten holder igjen med strikken under øvelsen.
- Kontroller bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen



9. Seteløft

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken bakside av bena
- Ligg på ryggen, med hælene på en lav kasse
- Løft hoftene slik at det er en rett linje fra skulder til ankel
- Hold ryggen i nøytral posisjon under hele bevegelsen
- Utfør øvelsen på ett ben for større utfordring
- Roter føttene i forskjellige retninger



10. Plankekombinasjon

Gjenta serien 3 ganger

- Hensikt: Bedre styrken i magen og ryggen
- Start i plankeposisjon
- Ta den ene hånden på den andre skulderen
- Ta det ene benet mot brystet uten å endre ryggens posisjon
- Løft arm og ben diagonalt annenhver gang



11. Sidehev +

3 x 30 sekunder på hver side

- Hensikt: Styrke hofte- og kjernemuskulaturen
- Støtt deg på albuen og hev kroppen opp fra matten
- Hold rett linje, gjennom skulder, hofte og kne
- Hev og senk det øverste benet
- Senk kroppen tilbake til utgangsposisjon



12. Sidehopp kasse

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Hopp sideveis på kasse
- Land med kne over tå
- Bruk en aktiv armsving
- Progresjon: Øk distansen til kassen etter hvert som du mestrer øvelsen



13. Seteløft over kasse med spark

3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i baksiden av bena
- Ligg i en bro med skuldrene på en benk
- Bøy bena i 90 grader, med vekt på en fot
- Løft bekkenet mot taket
- Strekk ut motsatt ben, som i en løpebevegelse



14. 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



15. Utfall med kne mot bryst

3 x 5-10 meter

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hofte og knær og hoftemobiliteten
- Start med å bøye det ene benet opp mot brystet
- Ta et steg frem
- Land med rett linje mellom ankel, kne og hofte

