

1. Ettbens saksing

🕒 3 x 30 sekunder

- Bedre hoftestabiliteten i sats og landing
- Vær rett i kroppen, slik at den er strak sett forfra og fra siden
- Hold svingbenet strakt
- Ha rask frekvens
- 3 x 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. Isolert knebøy

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av lårene
- Rett linje hofte - kne - tå
- Ha symmetri i bevegelsen
- Ingen bevegelse i hofte, bekken eller rygg
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



4. Knebøy udadrottert

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i knærne og hoften
- Starte bevegelsen fra hoften
- Hold kne over tå
- Hold hele foten i underlaget
- Hold kurven i ryggen
- 3 x 8-16 repetisjoner



5. Hopp forover og bakover på matte

🕒 3 x 10 hopp

- Hensikt: Utvikle gode strategier for sats og landing
- Prøv å satse og lande på samme måte og sted hver gang
- Strekk ut og bøy i hoftene og knærne samtidig
- Ha knær over tær
- 3 x 10 hopp



1. Ettbens saksing

🕒 3 x 30 sekunder

- Bedre hoftestabiliteten i sats og landing
- Vær rett i kroppen, slik at den er strak sett forfra og fra siden
- Hold svingbenet strakt
- Ha rask frekvens
- 3 x 30 sekunder



2. Knebøy med rotasjon og pinne

🕒 3 x 6 repetisjoner

- Hensikt: Opprettholde linjen i hofte - kne - fot i sats og landing
- Ha knær over tær
- Ha hele foten i underlaget gjennom hele øvelsen
- Prøv å holde pinnen vannrett
- 3 x 6 repetisjoner



3. Knebøy med handreach

🕒 3 x 6 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle forutsetninger for gode sats- og landingsstrategier
- Hold en linje over hofter - knær - tær
- Ha knær over tær
- Strekk så langt ut til sidene som mulig
- Ha hele foten i underlaget gjennom hele øvelsen
- 3 x 6 repetisjoner



4. Hopp med 90 graders rotasjon

🕒 4 hopp av hver variant

- Hensikt: Utvikle strategier for hopping til og fra rails
- Strekk ut og bøy i hoftene og knærne samtidig
- Ha knær over tær
- Land på samme sted hver gang
- For variasjon: Gjør 8 ulike 90 graders hopp (skrått forover/bakover mot høyre/venstre med rotasjoner mot høyre/venstre)
- 4 hopp av hver variant



1. Ettbens saksing

🕒 3 x 30 sekunder

- Bedre hoftestabiliteten i sats og landing
- Vær rett i kroppen, slik at den er strak sett forfra og fra siden
- Hold svingbenet strakt
- Ha rask frekvens
- 3 x 30 sekunder



2. Ettbens knebøy med rotasjon og pinne

🕒 3 x 6 repetisjoner

- Hensikt: Oppretthold linjen i hofte - kne - fot i sats og landing
- Ha knær over tær
- Strekk så langt ut til sidene som mulig
- Ha hele foten i underlaget gjennom hele øvelsen
- For variasjon: Roter motsatt vei
- 3 x 6 repetisjoner



3. Hopp med 90 graders rotasjon

🕒 4 hopp av hver variant

- Hensikt: Utvikle strategier for hopping til og fra rails
- Strekk ut og bøy i hoftene og knærne samtidig
- Ha knær over tær
- Land på samme sted hver gang
- For variasjon: Gjør 8 ulike 90 graders hopp (skrått forover/bakover mot høyre/venstre med rotasjoner mot høyre/venstre)
- 4 hopp av hver variant



4. Hopp med 270 grader inn - 90 grader ut

🕒 4 hopp av hver variant

- Hensikt: Utvikle strategier for hopping til og fra rails (frontside/switch)
- Strekk ut og bøy i hoftene og knærne samtidig
- Ha knær over tær
- Land på samme sted hver gang
- For variasjon: Gjør 8 ulike 90 graders hopp (skrått forover/bakover mot høyre/venstre med rotasjoner mot høyre/venstre)
- 4 hopp av hver variant

