





















Øvelser	Antal	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
tryk på øvelsen for beskrivelse				
Arme/skuldre:				
Armstræk med fødderne hævet	3*15	X	X	X
Triceps	2*10	X	X	X
Ophævnings (i ribbe)	2*10	X		
Ophævnings (med makker)	2*15		X	X
Mave:				
Skrå mavebøjninger	3*10	X	X	X
Cykelture	2*20	X	X	X
Centraløvelsen	2*15	X	X	X
Ryg:				
Almindelig rygstræk	3*20	X	X	X
Lændeøvelsen	2*20	X	X	X
Rygstræk skiftesvis	3*20	X	X	X
"Korset" på maven	2*15	X	X	X
Ben:				
Lårets inder/ydersider (med makker)	1*5		X	X
Lårets bagside (med makker)	1*5		X	X
Ankelflex (med makker)	1*5		X	X
Sumo	2*40	X	X	X

Beskrivelse af øvelserne:

Øvelse	Beskrivelse	Illustrationer	
Almindelige armstræk:	<p>Armene bøjes indtil brystkassen er tæt på (men ikke rører) gulvet.</p> <p>Armene strækkes indtil man når udgangspositionen.</p> <p>Bemærk: Husk at være stiv i tyg og lænd.</p>		
Triceps-armstræk:	<p>Øvelsen laves i princippet som almindelige armstræk, blot støtter hænderne under maven i stedet for (eventuelt under brystkassen).</p>		
Ophævnings i ribbe:	<p>Hold med hænderne i en ribbe, så håndryggen vender indad mod ribben og fødderne ikke kan nå gulvet.</p> <p>Løft dig op indtil albueledet er bøjet 90 grader eller mindre.</p> <p>Hvis det ikke er muligt, kan man starte med albuen bøjet tæt på 90 grader og løfte sig helt op.</p>		
Ophævnings med makker:	<p>Hjælperen står med bøjede ben og strakt ryg. De to personer har fat i hinanden med håndledsgreb. Udøveren "hænger" stiv i kroppen lige over gulvet.</p> <p>Udøveren skal herefter løfte sig op indtil albueledet er bøjet 90 grader eller mindre.</p> <p>Bemærk: Hjælper skal "løfte" i benene og ikke i ryggen. Udøveren skal være stiv i kroppen.</p>		
Skrå mavebøjninger:	<p>Startposition: Venstre ben lægges over kors på højre knæ. Højre ben er bøjet og støtter på gulvet.</p> <p>Højre skulder (evt. albue) føres op mod venstre knæ så langt som muligt. I slutningen af bevægelsen laves en lille drejning over mod venstre knæ.</p> <p>Bemærk: Først laves 10 til på denne måde derefter 10 med omvendt stilling.</p>		

<p>Cykelture:</p>	<p>Liggende på ryggen føres benene skiftevis frem i noget der minder om en cykelbevægelse.</p> <p>Det strakte ben skal hele tiden holdes så tæt på gulve som muligt uden at røre.</p>		
<p>Central- øvelsen:</p>	<p>Startposition: Liggende på ryggen, armene korslagte og benene hævet over gulvet.</p> <p>I en og samme bevægelse løftes overkroppen - og hofter og knæ bøjes Herefter strækkes ud igen, men benene hviler på intet tidspunkt på gulvet.</p>		
<p>Almindelig rygstræk:</p>	<p>Liggende på maven løfter udøveren overkroppen ca. 20-40 cm over gulvet.</p> <p>Armene holdes bøjet foran hovedet.</p>		
<p>Lænde- øvelsen:</p>	<p>Startposition: Liggende på maven med knæleddene bøjet og benene krydset.</p> <p>Udøveren løfter knæ/lår så meget hun kan fra gulvet.</p> <p>Bemærk: Mange kan i starten ikke løfte knæene fra gulvet. Det vigtigste er blot at man prøver - hvor højt er mindre vigtigt.</p>		
<p>Rygstræk skiftesvis:</p>	<p>Liggende på maven løftes skiftevis henholdsvis højre arm og venstre ben samtidigt og derefter løftes venstre arm og højre ben samtidigt - og således frem og tilbage.</p>		
<p>"Korset" på maven:</p>	<p>Startposition: Liggende på maven med armene strakte ud til hver side - som et kors.</p> <p>Højre fod føres op til venstre hånd, og derefter tilbage. Det samme gentages med modsatte fod og hånd.</p>		

<p>Lårets inder / ydersider:</p>	<p>Sammen med en makker startes i positionen som vist i figur 1.</p> <p>Man skiftes herefter til at yde modstand, således at hvis giver modstand mens rød samler benene og derefter giver rød modstand mens hvid trækker benene fra hinanden igen.</p> <p>Bagefter byttes rollerne om.</p>		
<p>Lårets bagside:</p>	<p>Liggende på maven forsøger udøveren at bøje benet mens makkeren yder modstand. Herefter yder makkeren modstand mens udøveren prøver at strække benet ud igen.</p> <p>Bemærk: Modstanden må ikke være for voldsom, men skal tilpasses udøveren.</p>		
<p>Ankelflex:</p>	<p>Makkeren tager fat som vist på tegningen. Der ydes en let modvægt mens udøveren forsøger at vippe foden så langt frem og tilbage som muligt.</p> <p>Bemærk: Modstanden må ikke være for voldsom, men skal tilpasses udøveren.</p>		
<p>Sumo:</p>	<p>Startposition: Med spredte ben og cirka 90 grader bøjede knæled. Herefter bøjes og strækkes knæleddet i små konstante bevægelser lige over og under de 90 grader.</p> <p>Bemærk: For at undgå voldsomme belastninger på knæleddet, er det vigtigt, at knæet ikke kommer ud over tæerne på noget tidspunkt.</p>		

Alle øvelser og billeder er fra et kompendium som DBBF og landstrænerne har udarbejdet i 1998/99.