# Förslag på övningar – Rörlighet, balans & skadeförebyggande

## Uppvärmning & Rörlighet

1. Snurra fotleder
2. Armarna, fram, bak, varannan, mindre o större cirklar & paddel
3. Knäböj (med klubban uppsträckta armar ovanför huvudet)
4. Benböj med balans (knä upp)
5. Sumo-squats med rak rygg och upp med en arm i taget mot taket
6. Utfallssteg med klubban bakom ryggen
7. Djupt utfallssteg bak – höftböjaren – med rotation
8. ”Skopan” – djupt utfallssteg och skopa med armbågen i 90 grader
9. Balans: Stjärnan & flygplanet
10. Balans : Stjärnan m lyfta ena ben mot armbåge
11. Hund-rotation (stå på alla 4, ena handen till örat & rotera upp)
12. Liggande benspark i 90 gr (ett ben i taget, håll under knät)
13. Stående händer till öron, armbågar ihop och brett isär
14. Roterande jämfotahopp (45 grader)
15. Trippeln: Höga knän, spark i rump och snabba fötter
16. Hopp m högt knä sen spark, vartannat ben
17. Jumping Jacks
18. Indianhopp
19. Skridskohopp
20. Ligg på rygg som en stjärna. Lyft höger ben snett uppåt och försök att nå vänster hand. Vice versa.
21. Ligg på mage som en stjärna. Lyft höger ben snett bakåt uppåt och försök att nå vänster hand. Vice versa.
22. Hoppa knä upp fram, ut och fram igen och byt sedan ben. Gärna på led.

## Skadeförebyggande - Knäkontroll, fotled & balans

1. Klockan
2. Enbensknäböj
3. Enbenshopp
4. Enbensknäböj med upp-hopp
5. Utfallssteg kliv framåt med händerna bakom ryggen (håll i klubban)
6. Sidohopp på ett ben
7. Knäböj med armar rakt upp och tåhäv
8. Fotled: Gå på häl, gå på tå, gå på fotens utsida
9. Draken, flygplanet, stjärnan
10. Stjärnan med knäindrag
11. Hoppa i kors – på båda fötterna
12. Hoppa i kors – på en fot i taget
13. Tåhäv (även från ribbstol, kant)