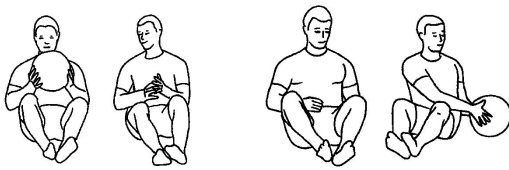


1. Brystpassing ball på ett ben, med partner

Start stående på en fot, ballen fremfor og tett inntil kroppen. Stå med lett bøyd kne og ryggen rett. Kast ballen til partneren som tar imot ballen og kaster tilbake. Tilpass kraften i forhold til partneren. Viktig med kontroll på kneet gjennom hele bevegelsen.

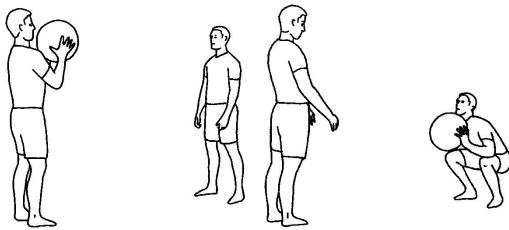
Sett: 3 , Reps: 20



2. Sittende rotasjonskast til partner

Start sittende med føttene opp fra bakken og ballen ved siden av kroppen. Kast ballen ved hjelp av en rotasjon til partneren, som sitter ved siden av. Partneren tar imot ballen og kaster tilbake. Tilpass kraften i forhold til partneren.

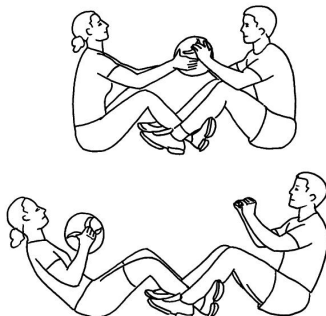
Sett: 3 , Reps: 20



3. Medisinball thruster (knebøy) med partner

Start med føttene i skulderbredde avstand. Ballen holdes fremfor og tett inntil kroppen. Sitt ned som i en dyp knebøy og gå hele veien ned, slik at hoftene er under kneleddet. Ryggen holdes rett gjennom bevegelsen. Fra bunnposisjonen strekkes kroppen opp igjen, og på topp av øvelsen kastes ballen til partneren, som tar imot og gjør samme bevegelse før ballen kastes tilbake. Det er viktig å tilpasse kastet til partneren. Timing og kontroll er viktig.

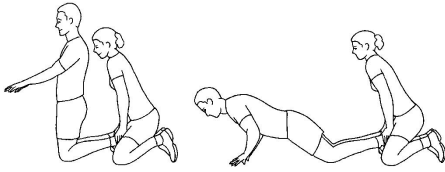
Sett: 3 , Reps: 20



4. Sit up m/avlevering av ball/high five til partner

Sitt på gulvet med bøyde ben og føttene mot hverandre. Den ene holder en medisinball. Begge senker samtidig overkroppen ned mot gulvet, og kommer tilbake i sittende stilling ved bruk av magemuskulaturen. Deretter overleveres ballen fra den ene til den andre og bevegelsen gjentas.

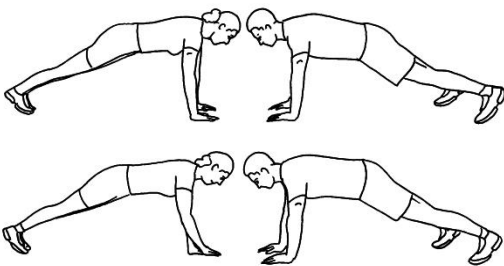
Sett: 3 , Reps: 20



5. Nordic hamstrings

Stå oppreist på knærne. La en treningskamerat holde omkring ankene. Senk overkroppen framover mens du spenner lår-hofte-rygg muskulaturen, og holder rygg og hofter strake. Brems bevegelsen ned mot gulvet så nærme gulvet du klarer og når du ikke klarer å bremse mer tar du imot med armene og skyver deg opp tilbake til startstilling.

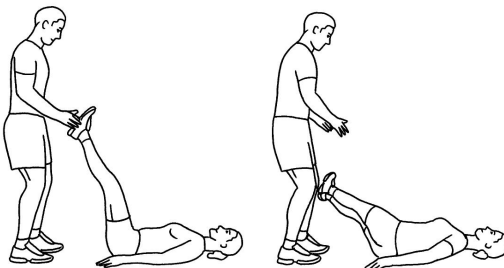
Sett: 3 , Reps: 6



6. Planke med high five

Stå i plankeposisjon på hender og føtter med hodene mot hverandre. Begge løfter så høyre hånd fra underlaget og slår på partnerens håndflate. Gjenta med motsatt hånd. Magemuskulaturen er aktivert og kroppen holdes strak under hele øvelsen.

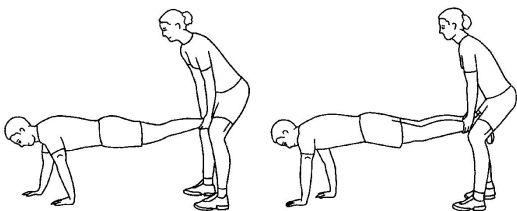
Sett: 3 , Reps: 1 min



7. Underkroppsrotasjon m/partner

Den ene ligger på ryggen med strake ben hevet fra gulvet og armene langs siden. Partneren står ved den første persons fotende og dytter bena fra side til side mens personen som ligger bruker magemuskulaturen til å motvirke bevegelsen og beveger bena opp til utgangsstilling igjen.

Sett: 3 , Reps: 20



8. Gå trillebår

Stå med strake armer og be en partner ta tak rundt ankene dine. Hold overkroppen strak. Gå fremover på armene. Finn en passende lengde på 10-20 meter og gå denne 2-4 ganger hver

Reps: 2-4