



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

### IDETYPE:

Idræt og Træning

### ALDERSGRUPPE:

Fra 16 år

### REKVISITTER:

Gymnastikbold.

### ANTAL:

1 el. flere

### VARIGHED:

Fra 5 minutter

## Gymnastikbold - Kim Nedergaard:

Du ligger på ryggen og griber om gymnastikbolden med begge ben så den kan løftes. Løft foregår med strakte ben. Løft nu gymnastikbolden til lodret og lad den ramme dine hænder inden den igen sænkes mod jorden. Gentag øvelsen mellem 10 og 50 gange. Herefter udføres et lignende antal løft hvor du kommer helt bagover med gymnastikbolden så den når jorden bagved dit hoved inden den igen trækkes retur. Der trænes den primære corestyrke omkring din mave/ryg region. Det er en meget vigtig del af kroppen at træne for at opnå maksimal stabilitet i din krop til forskellige bevægelser, fx spark (kampsport) eller spark til en fodbold.

**Variation:** Antallet af løft kan øges eller mindskes efter behov. Det er en god ide at starte med fx 10 løft efterfulgt af en kort pause og her efter yderligere 10 løft. Men tiden/træningen kan antallet af gentagelser hurtigt øges mod fx 50 gentagelser inden pause.

### SÅDAN GØR DU:



#### Placer dig i forhold til gymnastikbolden

Lig dig foran gymnastikbolden og grib om den med begge ben så den kan løftes



#### Løft gymnastikbolden til lodret og retur igen

Du starter øvelsen ved at løfte gymnastikbolden (med strakte ben) til lodret hvor den møder dine hænder hvor efter den føres retur mod jorden.



#### Løft gymnastikbolden hele vejen bag dit hoved

Efter step 2 bygges videre på øvelsen ved at løfte gymnastikbolden hele vejen bag over hovedet til den når jorden, hvor efter den føres retur igen.