



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

Balancehalvkugle.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Jesper Henriksen - balancehalvkugle:

Ved hjælp af balance halvkuglen og kroppens egen vægt, kan du med disse tre øvelser, forbedre du kroppens stabilitet samt balance. Bruges til at øge kroppens balance og forebygge mod skader, særligt i knæ -og fodled.

SÅDAN GØR DU:



Træning med balance halvkugle

Stå midt på halvkuglen på et ben. Bøj din knæ så meget som muligt, eller indtil du når en vinkel på 90 grader. Gentages 5-10 gange på hvert ben 3 gange. Sværhedsgraden øges med lukkede øjne.



Træning med balance halvkugle

Stå midt på halvkuglen på et ben. Foretag så et lille hop på halvkuglen, og find din balance igen. Gentages 5-10 gange på hvert ben 3 gange. Sværhedsgraden øges med lukkede øjne.



Planken på balance halvkugle

Placer albuerne på halvkuglen og læg dig i planken. Spænd godt i maven og klem ballerne sammen. Hold spændingen i intervaller af 30-60 sekunder. Gentages efter eget behov.