



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

### IDETYPE:

Idræt og Træning

### ALDERSGRUPPE:

Fra 16 år

### REKVISITTER:

En måtte.

### ANTAL:

1 el. flere

### VARIGHED:

Fra 5 minutter

## Launches / 3 dobbelt cirkelspark - Kim Nedergaard:

Rigtig god måde at træne styrke i din lyske/hofte region. Disse øvelser er hårde i starten, men allerede efter et par gange mærkes en markant forbedring.

### SÅDAN GØR DU:



#### Placering på yogamåtte

Udføres som et fremfald (skridt) hvor et ben flyttes frem og der knæles ned på bagerste ben til knæet let berører yogamåtten. Under testen skal hoften holdes vandret, forreste knæ skal bevæge sig lige hen over foden og ryggen holdes så ret som muligt (med et naturligt svaj).



#### Udførelse af korrekt launch

Yogamåtten er vigtig i øvelsen da den sikrer du ikke beskadiger dit bagerste knæ som ved udførelse af øvelsen skal berøre yogamåtten let. Du bøjer bagerste ben så knæet når yogamåtten. Sørg for at foden på forreste ben bliver foran dit forreste knæ som du bøjer yderligere under øvelsen. Du kan skifte mellem højre og venstre side/ben eller fokusere øvelse på det ene ben/side et antal gange inden du skifter side.



#### Læg dig på siden på en yogamåtte

Øvelsen udføres liggende på en yogamåtte. På den måde ligger du behageligt mens øvelsen udføres. Ved at ligge ned kan du koncentrere dig om selve øvelsen og er ikke afhængig af en god balance samtidig. Øverste ben sparker et antal gange (cirkelspark) mens benet hæves og tilsvarende mens benet sænkes. På den måde sparker du i forskellige "højder". Antal gentagelser afhænger af udøverens fysiske formåen. Denne øvelse kan give meget ømme hofter i begyndelsen. Så start forsigtigt med et beskedent antal gentagelser fx 10 pr. ben, indtil du er trænet op.



#### Spark i forskellige højder

Øvelsen kan let varieres med alt fra et enkelt spark op til ti spark på vejen op/ned. Antallet af gentagelser afhænger helt af udøverens niveau og udholdenhed.