



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

En medicinbold.

ANTAL:

2 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Medicinbold:

Du kan bruge medicinbolde til eksplosionstræning, som går ud på at kombinere råstyrke med hurtighed. Det får dig til at løbe hurtigere, springe højere, kaste længere.

SÅDAN GØR DU:



Kast nedefra

Du skal bruge en makker. Stil jer overfor hinanden. Kast en medicinbold til hinanden. Bolden afleveres nedefra og kastes op med begge hænder. Dine ben skal være let bøjede, når du afleverer. Ryggen skal være strakt. HUSK: Vægt og antal øvelser skal altid tilpasses din træningsform.



Kast over hovedet

Aflever bolden med begge hænder med et kast, hvor du holder armene over hovedet.



Kast bagud

Stil dig med ryggen til din makker. Hold bolden i begge hænder, bøj i benene og kast med al din kraft bolden bagud over dit hovedet. Lad din krop følge efter bolden, så bevægelsen først slutter, efter du har afleveret.



Kast fra siden

Du og din makker står med ryggen mod hinanden med et par meters afstand. Kast bolden til hinanden ved skiftevis at kryds-dreje mod hinanden fra henholdsvis højre og venstre.



Siddende kast

Sæt jer på hver sin måtte ved siden af hinanden. Løft benene en smule. Kast bolden til hinanden. Når I griber, fører I bolden ned og rører jorden på hver side af kroppen tre gange, før I afleverer tilbage.



Mave-kast

Placer måtterne overfor hinanden. Sæt jer på hug for enden af måtterne, så I har ansigtet mod hinanden. Lad bolden trille hen ad måtten og følg efter ved at rulle dig ned på maven. I samme bevægelse lader du benene svinge op i luften. I det benene falder ned igen, og din overkrop presses op, tager du bolden og kaster til din makker.



Ryg-kast

Sæt jer i midten af måtterne med ansigtet mod hinanden. Kast bolden med begge arme over hovedet til din makker. Når du griber bolden, holder du den i begge arme over hovedet og lader dig trille bagover så skosnuden rører jorden bag dig. Du triller op igen og bruger kraften fra bevægelsen til at sende bolden afsted igen.



Kast mod mur

Hvis du træner alene, kan du stille dig med ansigtet op tæt mod en mur og kaste en række hurtige, kraftfulde kast op ad den.



Sidekast mod mur

Stil dig en-to meter fra en mur. Kast bolden fra din ene side med al din kraft mod muren. Brug begge hænder. Lav også øvelsen med kast fra den anden side.