

Opvarmning

Gå forlæns

1,0 min.

- Gå baglæns
- Jog på stedet

1,0 min.



Gå sidelæns

1,0 min.

Gå sidelæns fra side
til side med så store
skridt som muligt

1,0 min.

Drej kroppen ved at
svinge armene fra side
til side











1,0 min.

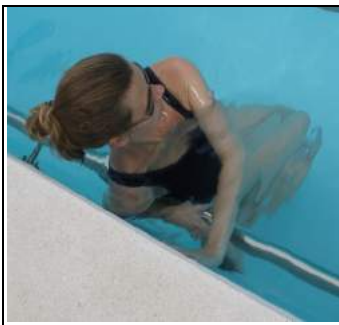
Stræk armene frem og
rund ryggen -
træk armene bagud
med bøjede albuer og
svaj i lænden

1,0 min.

**Fritstående øvelser**Bøj skiftevis det ene
og det andet knæ op
mod næsen - fold
hænderne om knæet
og træk knæet så
langt op som muligt -
hold stillingen et par
sek.
1,0 min.Sprællemænd
(Spred og saml arme
og ben)

1,0 min.

	<p>Sidebøjning fra side til side med armstræk, som holdes et par sek</p> <p>1,0 min.</p>		<p>Før det ene ben bagud, mens modsatte arm strækkes over hovedet -skift arm og i et rytmisk tempo</p> <p>1,0 min.</p>
	<p>Twist. Drej arme og knæ til hver sin side i et rytmisk tempo</p> <p>1,0 min.</p>		
Front mod bassinkant			
	<p>Håndstøtte og fødder et skridt fra kanten. Bøj forover og krum ryggen. Ret op og skyd bækkenet frem så lænden svajer og se op.</p> <p>1,0 min.</p>		<p>Begge underarme på gelænder. Før skiftevis det ene og det andet ben strak op bagud mod vandoverfladen.</p> <p>1,0 min.</p>
			
	<p>Begge knæ på bassin-væggen og begge underarme på gelænder. Før derefter skiftevis den ene og den anden arm bagud så kroppen drejes. Kig efter armen.</p> <p>1,0 min.</p>		<p>Fat om gelænder, og sæt fødder på væggen ca. ½ m. under gelænder med bøjede knæ. Stæk knæene og krum lænden mest muligt. Hold stillingen et par sek.</p> <p>1,0 min.</p>
Side mod kant (øvelser udføres til begge sider)			
	<p>Før udvendige ben lige ud til siden, så højt som muligt.</p> <p>1,0 min. x 2</p>		<p>Fødder ind mod væg og indvendige hånd på gelænder. Skyd udvendige hofte ud til siden, mens armen føres op over hovedet ind mod kanten. Hold stillingen et par sek.</p> <p>1,0 min. x 2</p>



Forkert udførelse:
Hovedet skal drejes ind
mod kanten

Indvendige underarm
på gelænder og udven-
dige hånd på gelænder
eller væg med armen
tæt til kroppen.
Der laves et vrid ved at
de bøjede knæ drejes
ud til siden, mens
hovedet drejes mod
kanten. Hold stillingen
et par sek.

1,0 min. x 2

Ryg mod kant



Fødder samlet og ind
mod væg og begge
arme ud til siden på
gelænder. Skyd hofter-
ne frem mens hænder
glide mod hinanden -
Kig op og svaj så
meget som muligt i
lænden. Hold stillingen
i et par sek.
1,0 min.



Hovedet drejes fra side til
side

Bøj ned i knæene til
hagen er i vandover-
fladen.
Drej hovedet fra side
til side og hold stillin-
gen et par sek. til
hver side.

1,0 min.



Træk hovedet lige
bagud uden at løfte
hagen fra vandover-
fladen. Hold stillingen
et par sek.

1,0 min.

Liggende med halskrav og "orm"



Spred og saml ben
med fødder lige op.

1,0 min.



Før benene samlet
fra side til side uden
at dreje i kroppen.

1,0 min.



Saks benene op og
ned i vandet i et
roligt tempo.

1,0 min.



Før begge ben med
strakte knæ ned i
vandet og svaj i
lænden - samtidig
med at nakken
bøjes bagover.

1,0 min.



Bøj begge knæ mod
næsen og bøj godt i
lænden - stræk ud.

1,0 min.

Udspænding på næste side



Spred benene så langt ud til siden som muligt - hold stillingen. Strækket skal føles i lysken. Prøv lidt efter lidt at komme lidt længere ud til siden.

1,0 min. x 2



1,0 min. x 2

Begge fødder på væggen. Spred benene så langt ud til siden som muligt - hold stillingen. Strækket skal føles i lysken. Prøv lidt efter lidt at komme lidt længere ud til siden.



Pladser en fod på væggen så højt som muligt og med let bøjede knæ og begge hænder på gelænder. Stræk knæet og læn kroppen fremover, indtil der føles en tilpas udspænding på bagsiden af låret. Hold stillingen i 1 min. Gentag 2 gange med hvert ben. Kan også bruge en "orm" under hælen til strække hase-musklerne.



Fat om den ene fod og træk knæet bagud, indtil der føles en tilpas udspænding på forsiden af låret - kroppen skal holdes lodret. Hold stillingen i 1 min. Gentag 2 gange med hvert ben.



Kan også bruge en "orm" på forsiden af foden til at trække knæet bagud og udspænde musklerne på lårets forside.