

## Mobilitet nivå 3

<https://olympiatoppenvideo.no/video/180747-knestaende-utfall-mrotasjon>



0:18

### Knestående utfall m/rotasjon

Hensikt: Øke mobilitet på fremiden av hofta og rotasjon av overkropp. Utførelse: Start i knestående. Ta et steg frem, skyv gjennom hofta mens du roterer overkroppen mot samme side som den fre...



0:28

### Sving til utfall

Hensikt: Stabilitetsøvelse i bevegelse Utførelse: Start ved å ta et skritt fremover, og sving det frie beinet frem og tilbake - før du tar et utfallssteg fremover. Fokuser på at ståfoten er s...

<https://olympiatoppenvideo.no/video/180765-sving-til-utfall>

<https://olympiatoppenvideo.no/video/180757-plankeutfall-kombinasjon>



0:26

### Plankeutfall kombinasjon

Hensikt: Øke mobilitet i fremside hofta og baksida lår Utførelse: Start i en plankeposisjon på strake armer. Plasser 1 bein på utsiden av armen, strekk ut ryggen og senk hofta ned mot gulvet...



0:34

### Kombinasjon: bein, hofter og skuldre

Hensikt: Øke mobilitet av hoftene, baksida lår og skuldre Utførelse: Start i en dyp utfallsposisjon med armene på gulvet. Senk hofta mot gulvet og rett ut ryggen. Skyv deg bakover,...

<https://olympiatoppenvideo.no/video/180823-kombinasjon:-bein-hofter-og-skuldre>

<https://olympiatoppenvideo.no/video/180753-halvsplit>



### Halvsplit

Hensikt: Øke mobilitet på innside hofte og lår Utførelse: Start knesittende med 1 fot strak. Legg vekten frem i armene. Skyv hoftene ned mot gulvet, mens du varierer ved å skyve vekta fra mi...

0:29



### Sumo-knebøy med rotasjon

Hensikt: Øke mobilitet av hofter, bakside lår og rotasjon av ryggen Utførelse: Start i en dyp knebøyposisjon. Plasser albuen på innsiden av knærne, skyv knærne bakover og brystet frem. Hold...

0:42

<https://olympiatoppenvideo.no/video/180762-sumo-kneboy-med-rotasjon>