

## Motorik del 2

<https://olympiatoppvideo.no/video/195729-02.-planke-med-rotasjon>



### 02. Planke med rotasjon

Så mange du klarer med god kontroll Hensikt: Bedre stabiliteten og styrken i skulder, mage og rygg Utførelse: Start i plankeposisjon med en partner som holder i ankene Roter ov...

FRIIDRETT

0:13

<https://olympiatoppvideo.no/video/195730-03.-skulder-hofte-toyning>



### 03. Skulder-hofte-tøyning

3 x 6–8 repetisjoner Hensikt: Bedre mobiliteten i hofte og skulder Utførelse: Hold det bakre benet så strakt du kan, plant albuen i gulvet Roter overkroppen og hodet så langt du...

FRIIDRETT

0:31

<https://olympiatoppvideo.no/video/195731-04.-opptrekk-til-kast-med-strikk>



### 04. Opptrekk til kast med strikk

3 x 8–16 repetisjoner per side Hensikt: Bedre styrken i skuldrene og kroppsrotasjonen Utførelse: Før begge arme opp over hodet mens du roterer i kropp Unngå svai i ryggen Ø...

FRIIDRETT

0:09

<https://olympiatoppvideo.no/video/195977-18.-hink-med-rotasjon-kombinasjon>



### 18. Hink med rotasjon - kombinasjon

3 x 30 sekunder per øvelse Hensikt: Bedre stabiliteten i hoftene, knærne og ankene Utførelse: Gjør små hopp på stedet, unngå at hoften faller ut Utfør bevegelsen fra ankene, h...

FRIIDRETT

0:16

<https://olympiatoppenvideo.no/video/195844-19.-reachvarianter>



### 19. Reachvarianter

Så mange du klarer med god kontroll Hensikt: Bedre stabiliteten i hofter, knær og ankler Finn balansen på ett ben mens du har pinnen i hendene Roter kroppen i motsatt retning av stan...

FRIIDRETT

0:46

<https://olympiatoppenvideo.no/video/195858-21.-armreach-med-diagonaler>



### 21. Armreach med diagonaler

Så mange du klarer med god kontroll Hensikt: Bedre stabiliteten i magen, ryggen og hoftene Utførelse: Bøy det ene benet lett og roter mot standbenet Roter så mye du klarer i mot...

FRIIDRETT

0:49

før/195844-19.-reachvarianter

<https://olympiatoppenvideo.no/video/195763-05.-staende-kast-med-rotasjon>



### 05. Stående kast med rotasjon

3 x 8–16 repetisjoner Hensikt: Bedre kraftoverføringen fra ben til arm Utførelse: Stå i din naturlige kastposisjon Roter overkroppen og kast medisinalballen Bruk hele kroppen...

FRIIDRETT

0:16

<https://olympiatoppenvideo.no/video/195793-08.-forskjellige-kast-med-kule>



### 08. Forskjellige kast med kule

3 x 10 repetisjoner hver vei Hensikt: Oppvarming av håndledd Utførelse: Kast kula fra hånd til hånd med håndflaten opp og ned Snu hendene etter ca. 10 kast Øvelsene er utv...

FRIIDRETT

0:12

Behövs inte en kula utan det går bra med en viktmanchett, fylld vattenflaska, en passlig sten om ni hittar någon som inte är fastfrysen 😊

<https://olympiatoppvideo.no/video/195940-13.-hoftelyske-mobilitet>

### 13. Hofte/Lyske mobilitet



CURLING

0:19

Gjør et langt utfall. Strekk godt ut bakre ben. Fremre kne føres utover samtidig som overkropp roteres bort - ved at hånd føres lengst mulig bort fra fremre fot. 2-4 sek holdetid, 6-8 reps/side...

<https://olympiatoppvideo.no/video/195967-18.-sideplanke-med-adduksjon-hofte-lang>



### 18. Sideplanke med adduksjon hofte - lang

3 x 8-16 repetisjoner Hensikt: Styrke lyskemuskulaturen Utføres: Partner holder rundt ankelen Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes Hold kroppen ret...

CURLING

0:12