

Motorik Nivå 2



0:17

Plankeutfall

Hensikt: Øke mobilitet på fremsiden av hofta Utførelse: Start i en plankeposisjon på strake armer. Plasser den ene foten på utsiden av armen, strekk ut ryggen og skyv hofta ned mot gulvet....



0:25

Utfallssteg med rotasjon

Hensikt: 1-beins stabilitet og mobilitet av hofter og rygg Utførelse: Start ved å løfte det frie kneet mot magen, mens du står stødig på 1 bein med rett rygg. Ta deretter et langt utfallssteg...



0:22

Knestående halvbro

Hensikt: Øke mobilitet på fremsiden av kroppen Utførelse: Start i en knestående posisjon. Ta tak på den ene ankelen, og før andre arm opp i taket. Skyv godt gjennom hofta og hele fremsiden av...



0:22

Klatreren m/strakt bein

Hensikt: Øke mobilitet på innsiden av hoftene og baksida lår Utførelse: Start i en mageliggende posisjon. Løft det ene beinet strakt opp langs siden, mens du fokuserer på å skyve begge hofte...



0:26

Sideknebøy

Hensikt: Øke mobilitet på innsiden av hoftene og stabilitet av bein/hofte Utførelse: Start stående med god bredde mellom beina. Ta en knebøy til en side, mens du fokuserer på å holde knær over...



Elefanten

Hensikt: Mobilitet i fremside og bakside arbeidsskjede Utførelse: Start i en plankeposisjon. Løft setet og skyv hoftene bakover mens du skyver brystet mot gulvet. Hold denne posisjonen i noe...

0:14



Knebøystrekk

Hensikt: Øke mobilitet i bakside lår. Utførelse: Start i en knebøyposisjon, med beina i hoftebredde og albuerne oppå knærne. Hold ryggen rett mens du strekker beina så godt du klarer.

0:26



Knebøystrekk - utoverrotasjon

Hensikt: Øke mobilitet på bakside lår og innside hofte Utførelse: Start i en dyp knebøyposisjon, med føtter og hofter rotert utover. Plasser albuerne på innsiden av knærne og hold dem der gje...

0:24



Setestrekk fra planke

Hensikt: Øke mobilitet av setemuskulatur Utførelse: Start i en plankeposisjon på strake armer. Trekk det ene kneet frem og plasser leggen så parallell med armene hendene som mulig. Senk begge...

0:29



Spenn buen 2

Hensikt: Øke mobilitet av bryst, skulderbue og rotasjon av overkropp. Utførelse: Start liggende på siden med armene og det øverste beinet foran deg. Start bevegelsen ved å "spenne opp bue...

0:24

10. Knestående utfallstøying m/strikk

NORGE




<https://olympiatoppenvideo.no/video/195820-10.-knestaende-utfallstoyning-mstrikk>

12. Bekken/hoftestabilitet med utfall



<https://olympiatoppenvideo.no/video/195822-12.-bekkenhoftestabilitet-med-utfall>

13. Bekkenløft på kasse - kombinasjon



<https://olympiatoppvideo.no/video/195831-13.-bekkenloft-pa-kasse-kombinasjon>

15. 4-punktsstående utstrekk m/strikk



<https://olympiatoppvideo.no/video/195832-15.-4-punktsstaende-utstrekk-mstrikk>

17. Seteløft - kombinasjon



<https://olympiatoppenvideo.no/video/195833-17.-seteloft-kombinasjon>

22. Ettbens stand mot vegg



<https://olympiatoppenvideo.no/video/196358-22.-ettbens-stand-mot-vegg>