

Tema: Mobilitet Freeski

Alder: Alle

Tid: ca. 40 min

Tema: Mobilitet/ Oppvarming til annen aktivitet

Mål: LUB (læringsutbytte): Øke bevegelse og styrke muskler i underekstremitet, samt. varme opp kroppen.

Treningsform	Tid	Beskrivelse	Utstyr
Oppvarming	10 min	<p>1-2 lengder i hallen evt. 30 sek om stillestående:</p> <p>Knebøy med hender i bakken (høyre side, mellom beina, venstre side) en lengde i hallen</p> <p>Knebøy armene i bakken opp på et bein og strekke ut fremside lår på det andre beinet</p> <p>Bred stands strekke ut (venstre hånd til høyre fot, høyre hånd strekkes opp i været) *progresjon → steg ut, gå opp på et bein og finn balansen</p> <p>Langt utfall hender i bakken *progresjon → albuer i bakken + opp på et bein og finn balansen</p> <p>Langt utfall hender i bakken rotere overkroppen til høyre og til venstre med rett overkropp</p> <p>Langt utfall hender i bakken (rotere overkroppen mot det bøyd kneet og armen opp i været)</p> <p>Langt utfall og strekke ut- armene i været og svaie i ryggen</p>	
Hoveddel/ Balanse på bom		<p>Stå på bom med armene rett ut og et stag i den ene hånden, slipp staget og roter og ta imot med den andre hånden *progresjon → stå på et bein (roter mot stambeinet)</p> <p>Gå over bommen/benken med det ene beinet i bakken og det andre benet på bommen/benken, begge veier.</p> <p>Rail trening: Her kan man starte lett og utfordre til kreativiteten sier stopp</p>	Benk eller bom + stag av noe slag

		For eksempel: <ul style="list-style-type: none"> • Vanlig railslide • Lip • Switch up • All 8 • Alle 270 på • +++ 	
Airtrack/matte		Vanlig hopp med hender på hoftene – Progresjon → armene i været <ul style="list-style-type: none"> • 180 stopp • 180 uten stopp (best på airtrack med sprett) • 360 stopp • Rulle • 360 rulle • Rulle- 180 -baklengs rulle • +++ 	Airtrack eller matter i rekke
Avslutning	10 min	Uttøying	