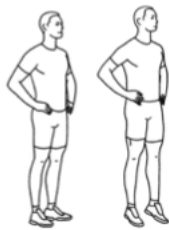


Balanceøvelser med fokus på træning af forskellige balance elementer



1. Hoppe i et hjørne

Stå i et hjørne af et rum med ryggen vendt ind til hjørnet. Stå med benene i hoftebrede og let bøjede knæ, hop derefter op og ned på stedet.

Varighed: 0 sek., Hastighed: km/t



2. Forflytning ned og op fra gulv - med stol

Sænk dig langsomt ned i frierstilling med støtte til stol. Gå derefter ned til firefodsstående ved at gå bagud på knæene og flyt hænderne ned til gulvet. Læg dig på siden med støtte til albuen. Rul over til rygliggende - lig stille i nogle sekunder.

Rul dig over på siden igen og støt dig op på albuen, evt ved at skubbe med armen på oversiden. Rul dig videre op til firefodsstående. Flyt hænderne op til stolen og ind i frierstilling ved at flytte den ene fod fremad. Rejs dig op ved at skubbe fra med begge ben og arme.



3. Rotation

Stå oprejst mod en mur med armene foran dig. Roter overkroppen fra side til side hele vejen så armene rammer muren.

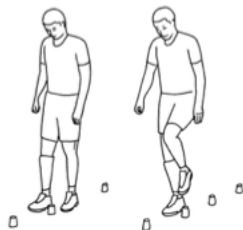
Sæt: , Gentagelser:



4. rotation med balon

Stå med en ballon i hænderne, kast derefter ballonen op i luften og drej en omgang omkring dig selv og grib bolden, derefter gentag øvelsen

Sæt: , Gentagelser:



5. placer fod på genstand

Stå med et plastikkop foran dig, og løft den ene fod stille og roligt op og rør toppen af koppen. Det er vigtigt at gøre det stille og roligt da formålet er at koppen ikke må gå i stykker.

Sæt: , Gentagelser:



6. Gå på stedet med lukkede øjne

Stå med parallelle fødder. Gå på stedet- Løft knæene og rul på foden, med lukkede øjne

Varighed: 0 sek., Hastighed: km/t