

# PROGRAMMIER TIL 9. KLASSE

Programmerne er inspiration til øvelser der har til formål at udvikle en bedre kropsforståelse, bevægeevne og styrke. Dette danner grundlag for en fysisk base, der nedsætter skadesrisikoen og kan forbedre den fysiske præstationsevne i atletens givne sport. Som sidste trin i rækkefølgen er der stillet større krav til balance, styrke og koordination.

## 9 klasse Program 1

<b>Hop frem på tæer med armene over hovedet</b>
<b>Fokus:</b> Hold kroppen og armene helt strakt og fokusér på at spænde mave og ryg.
<b>Gå på hæl (frem/tilbage bevægelse af brystkassen)</b>
<b>Fokus:</b> Gå på hælene mens brystkassen bevæges frem og tilbage. (Slangeryg)
<b>Gå på inderside og yderside af fod med slangeryg til siden.</b>
<b>Fokus:</b> To skridt på inderside og to skridt på yderside. Brystkassen bevæges fra side til side.
<b>Lunge (med extension modsat hånd til bagerste ben)</b>
<b>Fokus:</b> Fokus på ikke at rotere i overkroppen.
<b>Cossack Squat (armene over hovedet)</b>

<p><b>Fokus:</b> Træd så langt ud som styrke og smidighed tillader, mens armene holdes over hovedet.</p>
<p><b>Squat gang (armene over hovedet)</b></p> <p><b>Fokus:</b> Få armene så højt op som muligt og hold overkroppen oprejst.</p>
<p><b>Ét-bens dødløft (armløft til 'V' med efterfølgende knæløft)</b></p> <p><b>Fokus:</b> Arme, ben og ryg holdes i en lige linje. Fokus på kontrollerede bevægelser og balance.</p>
<p><b>Kravløvelse (kravl til superman)</b></p> <p><b>Fokus:</b> Fokus på at spænde op i mave og ryg.</p>
<p><b>Hoppeøvelse (et ben)</b></p> <p><b>Fokus:</b> To små hop på to ben og landing på ét ben.</p>
<p><b>Gorilla Crawl (rotation af overkroppen)</b></p> <p><b>Fokus:</b> Fokus på at holde en stabil kropsstamme og knæene skal være så tæt på gulvet som muligt.</p>
<p><b>Spiderman Crawl (lavt)</b></p> <p><b>Fokus:</b> Kom så langt ned mod gulvet som muligt og spænd op i mave og ryg.</p>
<p><b>Gadedrengeløb på ét ben (to hop på hvert ben)</b></p> <p><b>Fokus:</b> Fokus på at trække med knæ og arme. Der hoppes to gange på hvert ben.</p>
<p><b>Sidestep (1-2-3-rotér-brems)</b></p>

<p><b>Fokus:</b> Kom lidt ned i knæ og lav 3 hurtige sidestep efterfulgt af en kontrolleret rotation og opbremsning.</p>
<p><b>Krydsløb (sidelæns knæløft)</b></p> <p><b>Fokus:</b> Knæet løftes ind foran kroppen.</p>
<p><b>Baglæns Lunge (bøjning og twist af overkroppen)</b></p> <p><b>Fokus:</b> Overkroppen bøjes og "twistes" til siden.</p>
<p><b>Krabbegang (sidelæns)</b></p> <p><b>Fokus:</b> Fokus på balance og stabilitet i hele kroppen.</p>
<p><b>Ét-bens hop (rotation)</b></p> <p><b>Fokus:</b> Sørg for at holde knæ og ankler stabile.</p>
<p><b>Forlæns kolbøtte fra stående og op på ét ben.</b></p> <p><b>Fokus:</b> Bøj hovedet så der kigges mod navlen. Tilpas farten så du kan komme op at stå og samtidig holde balancen.</p>
<p><b>Baglæns rullefald (fra og til stående position)</b></p> <p><b>Fokus:</b> Bøj i nakke/ryg og rul baglæns i en hurtig bevægelse. Tilpas farten så du kan komme op at stå og samtidig holde balancen.</p>
<p><b>Hop med sammenlukning</b></p> <p><b>Fokus:</b> Hold overkroppen lodret, træk knæene op mod skulderen. Hurtigt afsæt. Hop så højt som muligt.</p>

## 9 klasse Program 2 (00:25:29)

### **Hop frem på tæer med armene over hovedet**

**Fokus:** Hold kroppen og armene helt strakt og fokusér på at spænde mave og ryg.

### **Gå på hæl (frem/tilbage bevægelse af brystkassen)**

**Fokus:** Gå på hælene mens brystkassen bevæges frem og tilbage. (Slangeryg)

### **Gå på inderside og yderside af fod med slangeryg til siden.**

**Fokus:** To skridt på inderside og to skridt på yderside. Brystkassen bevæges fra side til side.

### **Andegang med armene over hovedet**

**Fokus:** Hold overkroppen så oprejst som muligt og fokusér på at spænde i mave og ryg.

### **Lunge (med extension modsat hånd til bagerste ben)**

**Fokus:** Fokus på ikke at rotere i overkroppen.

### **Skorpion (kravl ud til én arm)**

**Fokus:** Strakte arme og skub hoften ned mod gulvet, mens den ene arm løftes.

### **Spiderman Crawl (lavt baglæns)**

**Fokus:** Kom så langt ned mod gulvet som muligt og spænd op i mave og ryg. Knæet så langt frem som muligt.

**Bear crawl toe touch i højt tempo.**

**Fokus:** Så strakte ben og arme som muligt. Skyd numsen op mod loftet.

**Hoppende benspark (fod til modsat hånd)**

**Fokus:** Fokus på at lave et lille forhop og hold overkroppen oprejst.

**Hælspark (1-2-skift)**

**Fokus:** Løft hælen op mod balden.

**Knæløft (1-2-skift)**

**Fokus:** Knæet løftes op mod loftet med fokus på at løfte anklen op mod knæene.

**Baglæns Ét-bens hop (side til side)**

**Fokus:** Sørg for at holde knæ og ankler stabile.

**Mountain Running**

**Fokus:** Fokus på at holde overkroppen det samme sted hele tiden ved at spænde op i mave og ryg.

**Planke (skiftevis hænder og albuer)**

**Fokus:** Sørg for at spænde op i hele kroppen og undgå at rotere i overkroppen

**Rulle sidelæns**

**Fokus:** Forsøg at holde kroppen så strakt som muligt, mens kroppen holdes spændt.

**Rygkravl**

**Fokus:** Liggende på ryggen og med benene løftet fra jorden. Kravl sidelæns ved at bruge skuldrene og lænden/numsen.

**Trillebør (baglæns ét ben)**

**Fokus:** Sørg for at holde kroppen i en lige linje uden at rotere i overkroppen.

**Rullefald med tilløb**

**Fokus:** Fokus på at rulle på skulder/nakke.

**Hop med sammenlukning**

**Fokus:** Hold overkroppen lodret, træk knæene op mod skulderen. Hurtigt afsæt. Hop så højt som muligt.