

Illustration 46: balance uden bold



QR-kode til video af øvelserne

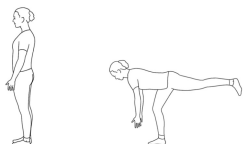


Balanceøvelser af varierende sværhedsgrad.



Etbens-balance på pude

Stå på en pude, eller fold en yogamåtte, og stå på den. Stå på ét ben med lidt bøjet knæ. Hold det andet ben ud i luften, og tag om hoften med hænderne. Forsøg at holde balancen i længere og længere tid.



Rumænsk etbens-dødløft med benløft på tæer

Stå på ét ben. Læn overkroppen fremover, samtidig med at du bevæger det ben, du ikke står på, bagover. Stop bevægelsen, når kroppen er i en ret linje. Armene strækkes ned mod gulvet. Kom derefter tilbage til stående position, og løft knæet op, til du har ca. 90 grader i hoften. Bevæg armene op mod taget, og gå op på tæer på det ben, du står på. Kom roligt tilbage til udgangsstillingen. Det er en ret svær øvelse, men giver god balance.



Hælløft til hælstand

Stil dig på tæer, og sænk dig ned. Løft så forfoden, så du står på hælen.



Plukke æbler

Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Stræk dig så til den ene side, og læg vægten over på benet på samme side. Stræk dig så langt opad, du kan, så modsatte fod kommer op på tå. Bøj dig ned mod gulvet på modsatte side. Kom gerne helt ned, så du rører gulvet. Forestil dig, at du plukker et æble højt oppe for derefter at lægge det i en kurv, som står ved modsatte ben. Skift side.



Knæliggende diagonaløft

Stå på alle fire. Løft den ene sides arm og modsatte sides ben op fra underlaget. Hold i et givent antal sekunder (fx 15). Vend derefter tilbage til udgangsstillingen. Skift side.



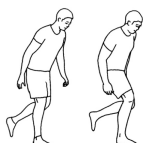
Diagonalt kryds

Stå med let afstand mellem benene. Før skiftevis diagonal fod og hånd sammen.



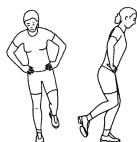
Planken med diagonaløft

Stå på tæer og strakte arme i en traditionel planke. Vær påpasselig med at holde ryggen ret. Hold balancen, mens du løfter og strækker modsat arm og ben. Skift side.



Hinke frem og tilbage

Stå på én ben. Hink et skridt fremad, land kontrolleret med let bøj i knæet. Når du har genvundet balancen, hopper du et skridt tilbage. Gentag, og skift ben.



Etbens-hop i cirkel

Stå på ét ben på en måtte med hænderne i siden. Hop 90 grader mod højre. Fortsæt med at hoppe 90 grader ad gangen, til du er tilbage til udgangspositionen. Skift ben.



Etbens-balance i 30 sekunder

Stå på ét ben, og læg armene over kors hen over brystet. Hold balancen uden at støtte dig til underlaget i 30 sekunder. Skift ben. For at gøre det mere udfordrende kan du rotere hovedet fra side til side imens.