

1. SVINGE PÅ BALL



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Bevegelighet og sirkulasjon i skulderleddet.
- Bevegelse i ryggrad

ØVELSESBESKRIVELSE

a) svinge rett fram

- Sving ballen i saggitalplan/ fleksjon. Sving ballen opp, bytt hånd og la armene falle ned igjen. Drei kroppen litt med på den siden du holder ballen, slik at det blir en behagelig fjærende sluttfølelse i bevegelsen. Fortsett å bytte hånd, hver gang armene svinger opp. Start med en avslappet og ikke for stor bevegelse.

b) svinge rett fram, løfte bryst

- Fortsett å svinge ballen som i a), men denne gangen svinger du ballen høyere opp, slik at du må løfte brystet for å nå ballen. Se etter armene. Den andre hånden må opp for å hente ballen på toppen, og du fjærer i begge knær når du svinger ballen ned og bak.

c) sirkle rundt kroppen

- Sving ballen i en sirkel rundt kroppen. Du må bytte hånd foran og bak kroppen. Finn en avslappet pendelfølelse. Sirkle begge veier

d) ball over skulder

- Hold ballen i høyre hånd. Løft ballen over høyre skulder. Ta imot med venstre hånd bak på ryggen. Sving ballen over venstre skulder. Ta imot med høyre arm bak på ryggen. (evt. Ta med å svinge ball under lår)

e) svinge ball foran kroppen

- Hold ballen i høyre hånd. Sving ballen i frontalplan. Drei kroppen med som i sving-svikt øvelser. Gjenta med ballen i venstre hånd.

f) svinge ball foran kropp; en, to, tre-bytt

- Sving ballen i frontalplanet med som i e). Start med ballen i høyre hånd, men 3 gang ballen svinger opp, følger venstre arm med og så bytter du hånd på toppen. Sving ballen så høyt at du må løfte brystet for å nå ballen.

DOSERING

- Ikke hold på så lenge at du blir trøtt i armen. Det er fint å veksle mellom øvelsene.

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Se for deg at armen **faller** ned og svinger opp igjen av seg selv.

PASS PÅ

- at du ikke fører armene, men lar dem pendle
- at du ikke overdriver nakke bevegelsen når du skal se etter ballen.