

1) Overkrop og arme

- a) Løft bolden op mod loftet.
- b) Løft bolden skråt op mod loftet.
- c) Gentag til den anden side.

2) Ben

- a) Skiøvelse: bøj benene, hvil underarmene på benene og flyt vægten fra side til side.
- b) Bliv nede, hvil underarmene på benene. Ned med bagdelen – ret benene næsten ud så bagen er det højeste punkt. Gentag.
- c) Ret næsten op. Arme frem. Bøj ned benene (ret ryg) ret næsten op. Gentag.
- d) Fødder i Charley Chaplin. Bøj benene og ret næsten op. Gentag.
- e) Op på højre fod. Op på venstre fod. Ned på højre fod. Ned på venstre fod. Gentag.

3) Overkrop og lidt ben på bold

- a) Sid på bolden. Hold balancen på skiftevis højre og venstre ben. Udvidet: læg højre fod over venstre lår og rul bolden frem og tilbage.
- b) Diagonal: Venstre hånd på ryggen. Højre hånd til venstre fod. Ret op og følg hånden med øjnene til højre hånd er helt oppe og så langt bagud som muligt. Gentag.
- c) Gentag til den anden side.
- d) Hænderne på gulvet så langt fremme som muligt, som om du skal samle noget op. Ret op som i ro-øvelse sluttende i helt åben stilling. Gentag.

4) Overkrop og arme på bold, med elastik. Det er vigtigt, at elastikken holdes tilpas stram hele tiden.

- a) Sid på bolden. Elastikkens knude holdes ind mod midten af brystet med venstre hånd. Højre arm holdes vandret ud til siden. Bøj og stræk underarmen og sørg for, at elastikken giver modstand begge veje. Gentag til den anden side.
- b) Tag fat i enderne og armene over hovedet. Træk elastikken bagud til siden og ned til nakken. Tilbage til over hovedet. Gentag.
- c) Nu skal armene frem foran kroppen. Træk elastikken frem og vandret ud til siden til knuden rører brystet. Tilbage og gentag.
- d) Højre arm hviler på bolden bag ryggen. Venstre arm op mod loftet med overarmen mod øret. Træk elastikken op og ned med underarmen. Gentag.
- e) Gentages til den anden side.
- f) Sæt elastikken på højre fod. Underhåndsgreb. Med overarmen ind til siden bøjes og strækkes underarmen. Gentag.
- g) Diagonal træk. Med venstre hånd, overhåndsgreb trækkes elastikken diagonalt. Albuen er højeste punkt. Gentag.
- h) Gentag b) modsat.
- i) Gentag c) modsat.
- j) Sæt elastikken på begge fødder. Træk op. Gentag.

5) Mave, skuldre, ben og arme på bold, med vægte

- a) Tril ned så bolden giver støtte til lænden, bøjede ben og lår vandret. Fold hænderne bag hovedet eller hold fingerspidserne til ørene. Mavebøjninger op og ned. Gentag.
- b) Mavebøjninger, skrå til hver side. Gentag.
- c) Gå længere ud på bolden, så det kun er skulderen, der hviler på bolden. Grundstilling: Arme og næse holdes mod loftet. Hold ryggen ret og spænd op i maven. Lår vandret og bøjede knæ i 90°. Kun med overkroppen rulles bolden til højre og til venstre. Gentag.
- d) Fat vægte. Indtag grundstilling. Med underhåndsgreb samles vægtene over hovedet og ud/ned til siden og tilbage. Gentag.
- e) Gentag med overhåndsgreb.
- f) Grundstilling. Saml vægtene og bagud/ned og tilbage. Gentag.

6) Ryg, skuldre, balder, mave, bryst og arme på bold

- a) Lig på bolden. Navlen er balancepunktet. Kig ned. Med samlede, strakte ben løftes langsomt til vandret og ned igen. Gentag.
- b) Diagonal løft. Løft og stræk højre arm og venstre ben. Gentag til modsatte side. Gentag.
- c) Dynamisk løft. Rul frem på bolden, løft op i ryggen og brug armene til hjælp. Gå ikke længere frem end tæerne bliver i gulvet. Rul tilbage. Gentag.
- d) Gå helt frem på bolden så hofterne hviler på bolden og du støtter på hænderne. Spænd op i maven og hold ryggen ret. Armbøjninger. Gentag.
- e) Bliv fremme. Fingerspidserne mod hinanden. Armbøjninger. Gentag.
- f) Gå helt frem så skinnebenet hviler på bolden. Hold spænding i ryg og mave. Træk bolden op under dig så du ender med lårene mod maven og langsomt ud igen. Gentag.

7) Mave, ben, ryg og balder på bold

- a) Start med en lille afslapning. Lig på ryggen med bøjede ben over bolden så der er fuld kontakt mellem bagside lår og bolden. Rul langsomt bolden fra side til side. Gentag.
- b) Hold kontakten til bolden. Fold hænderne bag nakken. Mavebøjninger op og ned UDEN AT TRÆKKE I NAKKEN ellers må du nøjes med at røre ørene med fingerspidserne. Gerne så højt, at skuldrene løftes fra gulvet. Gentag.
- c) Hold højre skulder i gulvet. Løft venstre op mod højre knæ. Gentag.
- d) Gentag til modsatte side.
- e) Rul bolden ud så læggen hviler på bolden. Armene op mod loftet. Løft maven mod loftet og spænd op. Træk benene op under dig til fodsålerne hviler på bolden. Hold spændingen. Rul bolden ud igen. Sænk ryggen mod gulvet igen. Slap af. Gentag.

8) Ben, arme, skuldre og mave på gulv

- a) Mormor: Lig på venstre side. Placer højre hånd på gulvet med tommelfingeren mod venstre skulder. Venstre hånd føres under højre arm, underhåndsgreb, og tager fat i højre skulder. Rotér op så venstre side løftes. Ned igen. Gentag.
- b) Grundstilling: Mave og hoften vendes let mod gulvet indtil øvelse f) Lig på siden med bøjede ben, som om du sidder på en stol. Løft det højre ben op og ned til vandret. Gentag.
- c) Stræk benet, hælen op mod loftet og tåen mod gulvet bag venstre ben. Løft op og ned. Gentag.
- d) Tilbage til grundstilling. Pres foden "ned" og derefter tilbage så langt du kan komme mod skulderen. Gentag.
- e) Knæet skråt ned mod gulvet med fodsålen op mod loftet. Ret op til vandret og pres "ned". Gentag.
- f) Knæet skråt ned mod gulvet med fodsålen op mod loftet. Ret op til vandret. Åbn op i hoften og stræk benet med fodsålen op mod loftet. Bøj benet, ned til vandret. Mave og hoften mod gulvet. Knæet skråt ned mod gulvet. Gentag.
- g) Strækpause: Tag fat i højre storetå. Åben op i hoften og stræk benet.
- h) Den onde: Tilbage til grundstilling. Stræk og bøj i knæet og sørg for at knæene er lodret over hinanden og hele bevægelsen foregår i knæet. Gentag.
- i) Det underste ben strækkes næsten ud. Løft langsomt op og ned. Gentag.
- j) Begge ben løftes langsomt op og ned. Gentag
- k) Planken, statisk øvelse: Lig på maven. Underarme i gulvet. Kig ned. Spænd op i ryg og mave. Løft dig op på tæerne og stræk ud. Ryggen skal være vandret. Hvis det er for nemt er det forkert. Hold spændingen. Ned igen. Pust ud. Gentag.
- l) Lig på højre side. Gentag a) til i).
- m) Gentag Mormor på højre side.
- n) Mave: Sid på bagen med fodsåler i gulvet. Stræk armene ud, fold hænderne. Med rund ryg læner du tilbage så langt mavemusklene kan holde dig. Op igen og helt frem. Gentag.
- o) Skrå: Før hænderne op mod højre knæ. Rotér ned. Rotér op mod venstre knæ. Gentag skiftevis til hver side.
- p) Mave, øvre del. Grundstilling: Lig på ryggen med bøjede ben, som om du sidder i en stol. Hænderne på hovedet og albuerne frem. Hold benene helt stille og løft overkroppen til albuerne rører knæene. Gentag.

- q) Den super onde, mave, nedre del: Grundstilling. Løft overkroppen til albuerne rører knæene og hold positionen. Knæ frem og op mod albuerne. Gentag.

1. Alternative øvelser til benene, med elastik

- a. I gulvhøjde fastgøres elastikken til et stabilt sted. Gerne så det også kan hjælpe med at holde balancen.
- b. Stå med højre side mod knuden. Højre fod bag elastikken, tåen peger fremad. Træk elastikken til siden med venstre fod. Sørg for at elastikken også er stram på tilbagevejen. Gentag.
- c. Gentag b.) men med højre fod foran elastikken.
- d. Drej en ¼ omgang så forsiden er mod knuden. Tåen peger fremad. Træk elastikken bagud. Gentag.
- e. Gentag øvelsen men med foden til siden som Charley Chaplin (Kan lægges til de fleste øvelser). Gentag.
- f. Drej en ¼ omgang så venstre side er mod knuden. Tåen peger fremad. Træk elastikken til siden med venstre fod. Gentag.
- g. Drej en ¼ omgang så ryggen er mod knuden. Tåen peger fremad. Træk elastikken fremad. Gentag.
- h. Gentag øvelser b.) – g.) med det andet ben.

2. Alternative øvelser til Mormor arme og overkrop

- a. Mormor: Stå med venstre side mod en væg. Fødderne lidt væk fra væggen. Placér højre hånd på væggen med tommelfingeren mod venstre skulder. Venstre hånd føres under højre arm, underhåndsgreb, og tager fat i højre skulder. Rotér op så venstre side løftes. Ned igen. Gentag.
- b. Gentag til modsatte side.
- c. Stå med forsiden mod væggen. Fødderne lidt væk fra væggen. Læn dig ind mod væggen med armene vandret og fingerspidserne let drejet ind mod midten. Pres fra som i armbøjninger på gulv.

3. Alternative øvelser til mave

- a. Sid på en bænk eller stol. Læn dig en smule tilbage og støt med hænderne bag ryggen. Øvelsen skal udføres med let rundet ryg. Med bøjede, samlede ben løfter du benene skråt op og ned. Hvis det er for svært, kan du løfte benene skiftevis.

Slut af med strækøvelser og åndedrætsøvelse.