

BASISØVELSER ORIENTERING GRUNNLEGGENDE NIVÅ

Utvikle generelle og spesifikke motoriske / tekniske ferdigheter som grunnlag for en videre teknikk utvikling. Utvikle grunnleggende koordinative og fysiske elementer som påvirker løpsteknikk og skaper forutsetninger for en bedre arbeidsøkonomi (minst energi lengst). En effektiv løpsteknikk består blant annet av en mobil og sterk/stabil fot som kan overføre / videreutvikle riktig kraft fra bakken og oppover til hofte. Kontroll av bekkenposisjon optimaliserer denne kraftoverføringen.

Arbeidsmål nivå 1: 1. MOBILITET generelt, men spesielt rundt hoftelodd. 2. God kontroll (ankel-kneledd) i stående balanse et bein 3. Grunnleggende STABILITET i hofte ==> 4. Symmetri i kroppen og bevegelseskontroll.

Arbeidsmetoder: Fokus på læring med krav til kvalitet i gjennomføring (lære seg ferdigheter nivå 1). Treningsprosessen handler om å få på plass hensiktsmessige lokale koordinative og balanse strategier (kraftoverføring oppover, kontroll av posisjoner). I rødt står de viktigste øvelsene som bør prioriteres.

KOORDINASJONS OMRÅDER - Ferdigheter som vi vil oppnå	HOVEDØVELSER / Vurderingsøvelser	BESKRIVELSE	KRAV	VARIASJONSØVELSER
--	----------------------------------	-------------	------	-------------------

I- MOBILITET: Bevegelse over flere ledd i et funksjonell arbeidskjede

Mobilitet på bakside arbeidskjede	mobilitet i hofteloddet bakside - kapasitet å kontrollere / styre hofte bevegelse.	I.1. Krum-svai rygg stående	Stå fremover bøyd 90 grader i hofte. - Krum og svai hele ryggen. - Rotere / vip bekket fram og tilbake.	En bevegelse i bekkenet.	I.1.1 Stå med strake armer, med magen ned. Gå tilbake / skyt opp rumpa. Lag en A-posisjon 3 sek. - Øvelse I.1 med føtter på et skråplan.
Mobilitet på framside arbeidskjede	mobilitet i hofteloddet framside - kapasitet å kontrollere / styre hofte bevegelse	I.2. Utfallsposisjon	Stå i lav utfallsposisjon. Lårbeinet rett. Strekk ut det bakre beinet. Hold stillingen 5 sek.	En fin bue på fremside. Kneet i linje med hoftekam, rett overkropp og strak i bakre kne. Ingen knekk i korsryggen	Med arm / albue opp. På bom. Ustabil underlag.
Mobilitet på innside / bakside	mobilitet i hofteloddet innside - kapasitet å kontrollere / styre hofte bevegelse	I.3. Dyp skøyteposisjon	Stå med beina spredt fra hverandre. Føttene peker litt ut. Gå ned på en side med overkropp i midten.	Kontroll på kne - tå linje. Hæl ned. Overkropp rett	På bom, ustabil underlag.

II- STATISK / DYNAMISK BALANSE / stabilitet: Kapasitet til å holde / regulere balansen stående (lokale og riktige strategier), utvikle kraft gjennom kroppslinjer.

Forsterke - stabilisere ankel / kneledd. Utvikle en kontroll i hvert ledd. (leddsanser)	II.1. Balanse et bein med løp bevegelse	Holde balansen stående på et bein	2min med ulike oppgaver	II.1.1 Stå på en fot på bosu ball, balanse pute....
	II.2. Rulle fot	Gange med rulle foten fra hæl til tå. Små skritt		
	II.3. Slange bevegelse med begge / et bein	Stå et bein. Innover / utover rotasjon med det ene beinet. Fram og tilbake på gulv.		
	II.4. Hinke stille landing / klokke	Hinke til stille landing på klokka		

III- STABILITET: Kontroll av bevegelse og kraftoverføringer i hofte.

	III.1. Bekkenrotasjon liggende / stående	Ryggliggende / mageliggende strak. Rotere hofte fram og tilbake.	Isolere bevegelse i bekkenet. Kun bekken rotasjon uten kompensasjoner oppe på overkroppen eller nede på kneleddet.	III.1.1 Rulle på rygg kompakt.
--	---	--	--	--------------------------------

Utvikle bevisst kontroll av bekkenposisjon og linjer under statiske betingelser	III.2. 4-3-2 støtter på alle fire på front side.	Stå på alle fire med 90 grader i hvert ledd. Spenningen i mage muskulatur. Strekk ut annenhvert arm / bein.	Stabil hofte. Hofte stille og under kontroll	III.2.1 Med knær opp. Side tyngdeoverføring. III.2. 2 Med knær opp. Diagonal touch.
	III.3. 3 støtter på alle fire på bakside	Stå på alle fire omvendt med hofte opp. Strekk ut annenhvert bein. Hold posisjon 3 sek.	Stabil hofte. Hofte stille og under kontroll. Vannrett linje	
	III.4. løp bevegelse	Ryggliggende med føttene på teppe fliser. Løpsbevegelse med beina.	Hofte stabil og stille. Korsrygg på bakken.	
Utvikle kapasiteten til å holde god kontroll / posisjoner i hofte over tid	III.5. Planke frontside på knær eller strak	Stå i planke med kroppen rett, hofte vippet bakover.	2min med rett linje gjennom kroppen med riktig bekken posisjon	III.5..1 Alle type trillebårøvelser. III.5..2 4-3-2 støtter i planke på knær.
	III.6. Side planke	Stå sidelengs i planke, kroppen strak	2min kroppen rett	III.6.1 Opp og ned bevegelse i hofte. III.6.2 Side planke med ytterste bein opp.
	III.7. Bakside planke	ligg på skulder med beina bøyd. Løft hofte og strek ut et bein. Hold vannrett linje i hofte og loddrett linje på støttebeinet.		III.7.1 Dra et bein ut og inn igjen. III.7.2 Dra en side av hofte nedover i rotasjon.
V- BASISSTYRKE				
Forsterke agonist / antagonist muskler	IV.1. Utfallsgange	Utfallsgange fremover og stå et bein.		V.1.1 Side utfallsgange, utfallsgange i sikk-sakk.
	IV.2. Hamstring / stabilitet på swissball	Ligg på skulder med begge beina på swissball. Dra ballen under kroppen, løft hofte. Strekk ut beina sakte og dra tilbake raskt.		
	IV.3. Bekken vipp ryggliggende	Ryggliggende med beina bøyd opp 90 grader. Løft rumpe ved å rotere bekkenet.	Kontroll	
Sjekk flere øvelser på www.olympiatoppen.no under basistrening				