



Vippebrætsøvelser

Alle de følgende øvelser styrker balanceevnen, og styrker dermed reflekserne primært i knæ- og fodled.

Der arbejdes i 30/15 interval, dvs. 30 sek. arbejde på vippebræt og 15 sek. pause (gå på gulv).

Øvelserne laves uden fodtøj.

Grundlæggende øvelser - Bredstående på vippebrættet

1. Kør rundt på kanten af vippebrættet - 2-3 ture mod uret og 2-3 gange med uret.
2. Vip lige frem og tilbage - kanten af brættet må ikke røre gulvet
3. Vip lige fra side til side - kanten af brættet må ikke røre gulvet
4. Hold brættet vandret - stille og roligt
5. Hold brættet vandret, mens der laves knæbøjninger
6. Hold brættet under kontrol, mens der kastes bold med makker (alternativt op ad væg)

Udvidede øvelser - Bredstående på vippebrættet (forudsætter tilfredsstillende gennemførelse af øv. 1-6)

7. Kør rundt på kanten af vippebrættet - 2-3 gange i hver retning - med lukkede øjne
8. Vip lige frem og tilbage - kanten af brættet må ikke røre gulvet - med lukkede øjne
9. Vip lige fra side til side - kanten af brættet må ikke røre gulvet - med lukkede øjne
10. Hold brættet vandret - stille og roligt - med lukkede øjne
11. Hold brættet vandret, mens der laves knæbøjninger - med lukkede øjne
12. Stå på et ben - vip lige frem og tilbage - kanten af brættet må ikke røre gulvet
13. Stå på et ben - vip lige fra side til side - kanten af brættet må ikke røre gulvet
14. Stå på et ben - hold brættet vandret - stille og roligt
15. Stå på et ben - hold brættet vandret, mens der laves knæbøjninger
16. Stå på et ben - hold brættet under kontrol, mens der kastes bold med makker (alternativt op ad væg)

Husk: at få trænet begge ben i øvelserne 12-16

Øvelserne for prof'erne (må laves når øv. 1-16 kan udføres særdeles overbevisende)

17. Hop med samlet afsæt op på brættet og land i balance
18. Stå i balance på et vippebræt og hop til balanceposition på nyt vippebræt

Gennemførte du alle øvelserne med bravour, så har du en særdeles god balanceevne, ellers så bare klø på igen til næste træning.