

5 BEHÆNDIGHEDSØVELSER FOR BASKETSPILLERE:

OLE JOHN NIELSEN

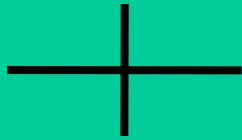


Indledende instruks

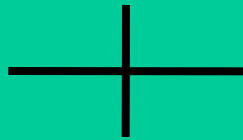
- Find et "kryds" i hallen - der er mange.
- 20 sek arbejde og 10 sek hvile
- I de 4 første øvelser må man ikke røre stregerne.



Øvelse I + II



Stå med én fod på hver sin side - placer venstre fod hvor højre fod var osv - så hurtigt som muligt.



Hold tåspidserne samlet hele tiden.
Hop op- over - ned og op over ned - osv



Øvelse III + IV



Stå med spredte ben og hænderne over hovedet.

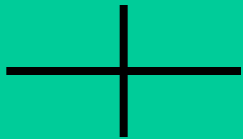
Hop så højt du kan uden at fødderne rører stregerne.



Brug den del af krydset som danner et "V". Hold tåspidserne samlet hele tiden. Hop ud og ind og ud af "V" fra toppen og ned og op igen.



Øvelse V



Hold hænderne sammen foran brystet så de danner en cirkel sammen med armene.
Hop med samlede ben således at knæene kommer så højt på mod brystet som muligt.

