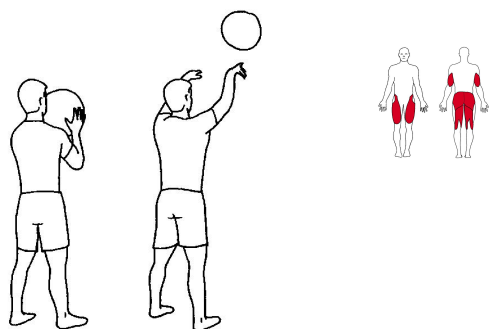


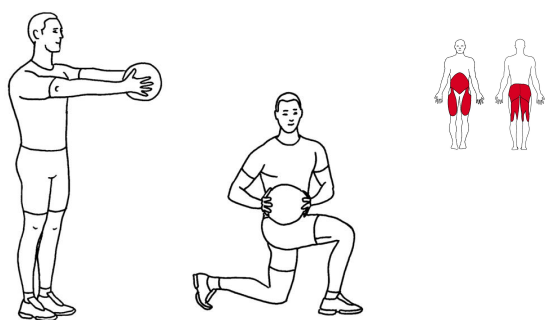
Fysiske kastøvelser



1. Stående enhåndskast

Stående enhåndskast direkte ind mod en væg. Stem imod, hoften frem og roter i overkrop

Vægt: kg, Sæt: , Reps:



2. Knælende enhåndskast

Knæl og sørg for, at få en god rotation af overkroppen. Stød bolden direkte frem mod væggen

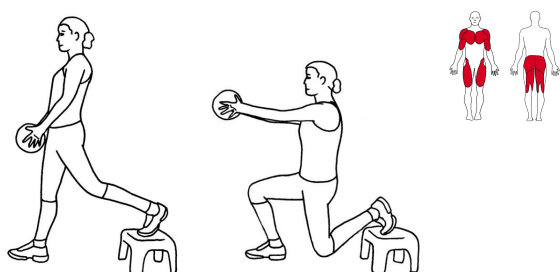
Vægt: kg, Sæt: , Reps:



3. Siddende enhåndskast

Fra siddende position stødes bolden direkte mod væg med en hånd. Opmærksom på god rotation i overkroppen.

Vægt: kg, Sæt: , Reps:



4. Enhåndskast med fod støttende på bæk

Stød bold lige frem med modsatte ben støttende på bæk. Formålet er, at isolere den roterende bevægelse i overkroppen.

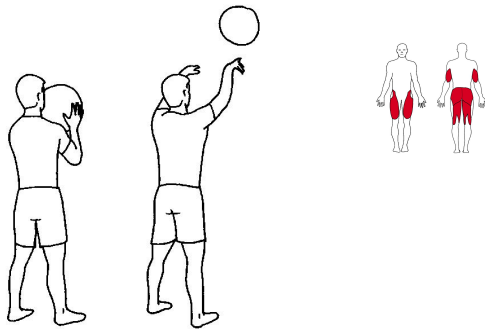
Vægt: kg, Sæt: , Reps:



Hald Ege Efterskole

Skudskolen-kastøvelser

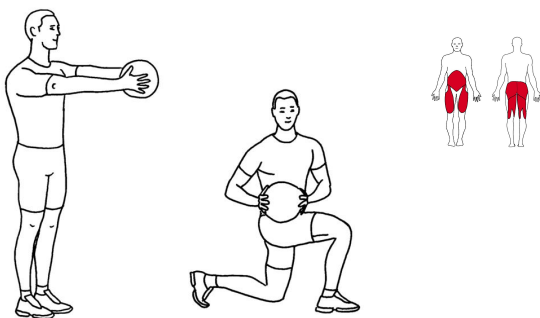
Af: Jan Eversby



5. Tohåndskast mod væg

Venstre ben foran ved højrehåandede og omvendt for venstrehåandede. Kast bolden med fuld fart fremad og sørg for maksimal forspænding i maven.

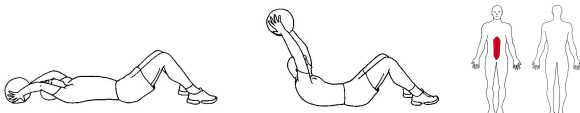
Vægt: **kg, Sæt:** , **Reps:**



6. Knælende tohåndskast

Den samme øvelse som ved stående tohåndskast udføres nu fra knælende position. Stadig med stor fokus på forspænding.

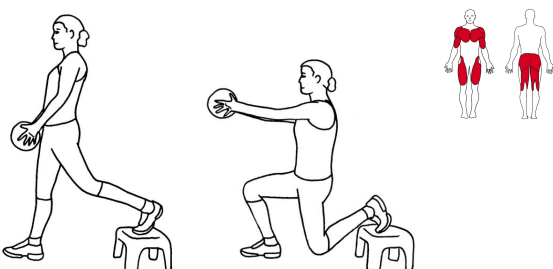
Vægt: **kg, Sæt:** , **Reps:**



7. Siddende tohåndskast mod væg eller makker

Fra siddende position kastes bolden med to hænder op ad væg eller direkte til makker. Fokus på forspænding og strakte arme. Ved træthed eller for høj vægt tabes armene og derved mister øvelsen sin værdi.

Vægt: **kg, Sæt:** , **Reps:**

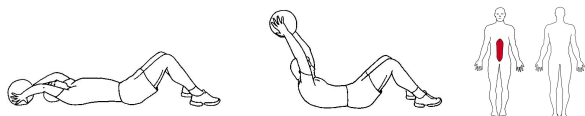


8. Tohåndskast med fod støttende på bænk

Kast bold mod væg med fod støttende på bænk/stol. Stor fokus på forspænding, som vi får isoleret med denne øvelse.

Vægt: **kg, Sæt:** , **Reps:**

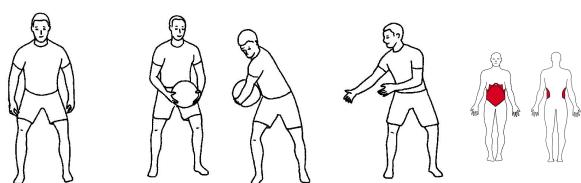




9. Tohåndskast fra liggende

Støt under skulderen med en rulle og kast så bolden fremad. Sørg for maksimal forspænding i mave.

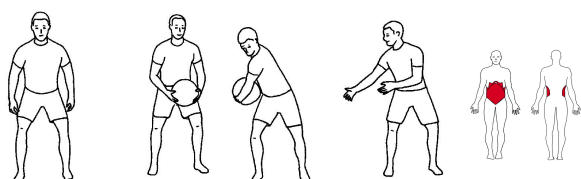
Vægt: kg, Sæt: , Reps:



10. Rotationskast til partner eller mod væg

Start med skulderbreddes afstand mellem fødderne og bolden ved siden af kroppen. Stå med let bøjede knæ og ryggen ret. Kast bolden ved hjælp af en rotation til partnerne, som står ved siden af. Partneren tager imod bolden og kaster tilbage. Tilpas kraften i forhold til partneren.

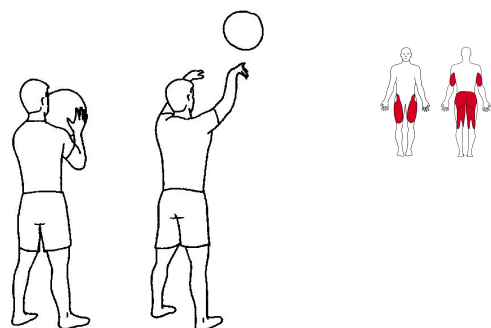
Vægt: kg, Sæt: , Reps:



11. Siddende Rotationskast til partner

Samme som stående, nu siddende

Vægt: kg, Sæt: , Reps:

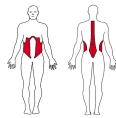


12. Kast med tilløb

Kast med tungbold (ikke medicin) opad væg eller i net. Tag 3 skridts tilløb og send bolden afsted. Sørg for at stemme godt i med forreste ben og for, at få maksimal forspænding i maveregion.

Vægt: kg, Sæt: , Reps:

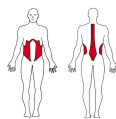




13. Siddende rotation af overkroppen

Siddende i «indianerstilling» med ret ryg. Rotation til højre og venstre. Berør gulvet med begge hænder bag hoften.

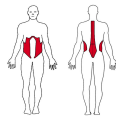
Varighed: , **Sæt:** , **Reps:** , **Pause:**



14. Siddende rotation af overkroppen 2

Siddende i indianerstilling med ret ryg. Før skiftevis højre og venstre arm over og bag om hovedet i en sidebevægelse. Pres skiftevis albuen bagover.

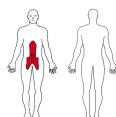
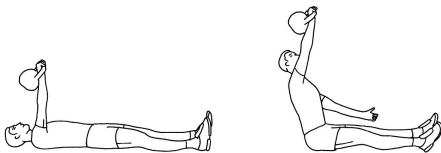
Varighed: , **Sæt:** , **Reps:** , **Pause:**



15. Siddende rotation af overkroppen 3

Siddende i indianerstilling med ret ryg. Armen i skudposition bag og over hovedet. Hold armen stabil i den bagerste position og roter så overkroppen således, at albuen kan berøre ydersiden af knæet.

Varighed: , **Sæt:** , **Reps:** , **Pause:**

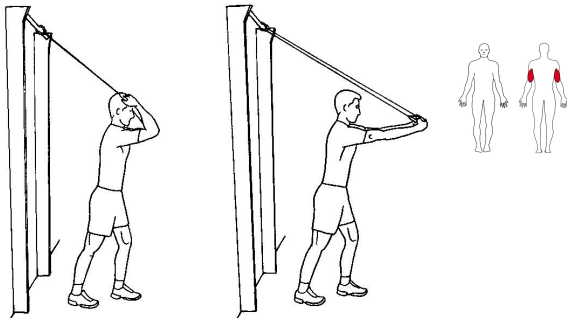


16. Siddende rotation af overkroppen 4

Den samme øvelse som siddende rotation af overkroppen 3, men øvelsen skal nu udføres med en kettlebell i bevægelsen.

Vægt: kg, **Sæt:** , **Reps:**



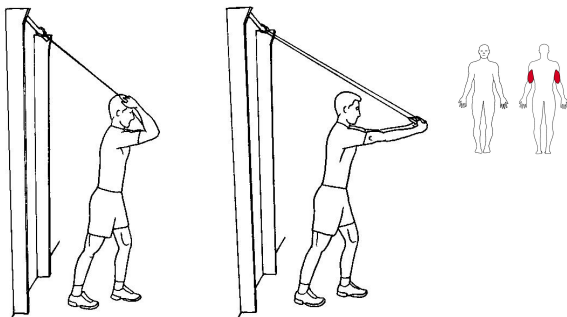


17. Knælende kastebevægelse med elastik

Stå i knestående og hold en strikk over hovedet. (Strikken holdes af en partner eller festes i en ribbevegg eller lignende.) Stabil i hofte og nedre del av rygg. Krum øvre del av kroppen frem (inn) og krum øvre del av kroppen bakover (ut).

Sid på begge knæ og hold en elastik over hovedet. Elastikken kan enten holdes af en makker eller kan fastgøres. Vær stabil i hoften og i den nedre del af ryggen. Krum den øverste del af ryggen fremad og derefter tilbage.

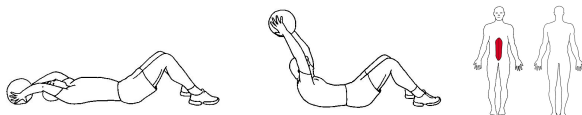
Sæt: , **Reps:**



18. Stående kastebevægelse med elastik

Det samme som knælende, nu bare fra stående position.

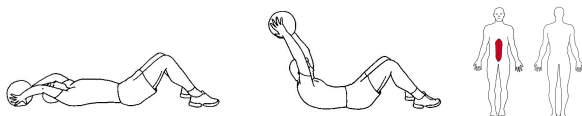
Sæt: , **Reps:**



19. Mavebøjning m/bold

Lig på ryggen med bøjede ben og bolden i strakte arme over hovedet. Løft bolden og overkroppen, så kun lænden er i underlaget. Sørg for en jævn bevægelse. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

Vægt: kg, **Sæt:** , **Reps:**



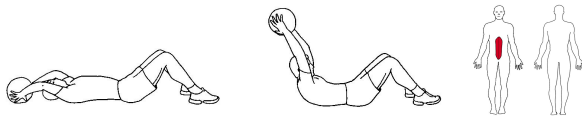
20. Mavebøjning m/bold 2

Lig på ryggen med bøjede ben og bolden i strakte arme over hovedet. Løft bolden og overkroppen, så kun lænden er i underlaget. Sørg for en jævn bevægelse. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

Øvelsen udføres nu med en tung håndbold og der simuleres et skud på vejen op.

Vægt: kg, **Sæt:** , **Reps:**



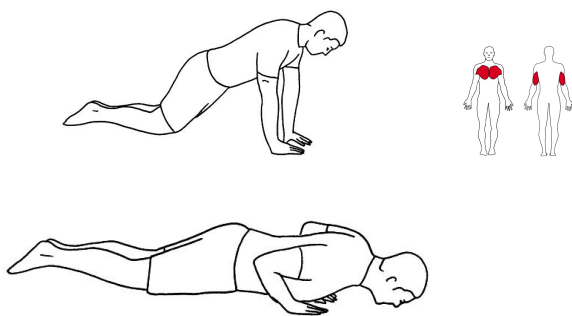


21. Mavebøjning m/bold 3

Lig på ryggen med bøjede ben og bolden i strakte arme over hovedet. Løft bolden og overkroppen, så kun lænden er i underlaget. Sørg for en jævn bevægelse. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

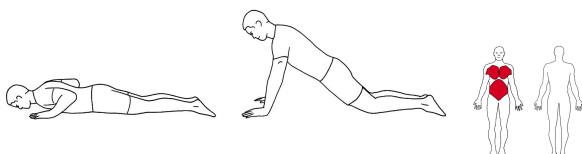
Øvelsen simulerer nu et skud, men denne gang med en kettlebel på vejen op.

Vægt: **kg, Sæt:** , **Reps:**



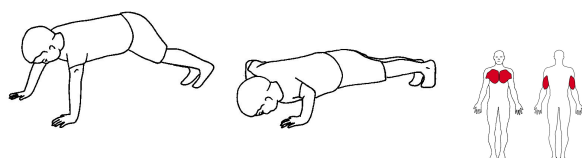
22. Diamant armstrækning på knæ

Start med knæene på gulvet i en plankeposition på strakte arme. Hænderne holdes i smallere position end skuldrene og er roterede indad så pege- og tommelfingre danner en "diamant". Spænd i mave og ryg og sænk dig ned til gulvet, før du presser dig op til startpositionen. Tænk på, at der skal gå en lige linje gennem kroppen, fra hoved gennem skulder, hofte og knæ.



23. Modificeret armstrækning

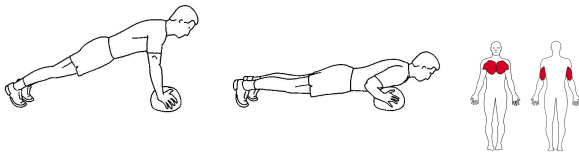
Lig på maven med hænderne i gulvet udfor brystet og se ned i gulvet. Stabiliser mave og ryg i neutral position. Skub kroppen op ved hjælp af armene og hold knæene i gulvet. Hold stillingen nogle sekunder og sænk dig så roligt ned på gulvet igen.



24. Push-ups

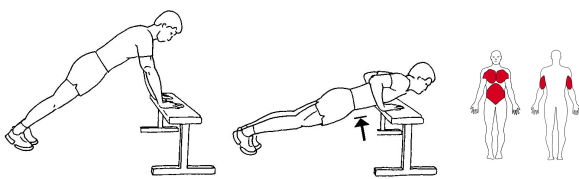
Stå på tæerne og hold overkroppen fikseret på strakte arme. Skulderbredt greb. Sænk kroppen mod gulvet og pres tilbage.





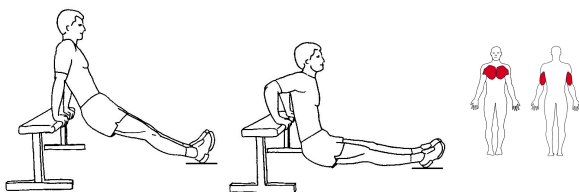
25. Armstrækning på bold

Stå på tær og hænder, der er placerede på bolden, med en strakt og fikseret krop. Find balancen og søg at bevare denne under hele øvelsen. Sænk kroppen mod bolden, pres roligt tilbage og gentag.



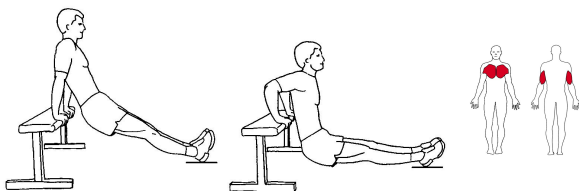
26. Armstræk mod bænk

Stå med hænderne på bænken med en skuldersbreddes afstand og fødderne et godt stykke bagud. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave", sænk kroppen mod bænken og pres op igen.



27. Dips på en bænk

Støt dig mod bænken med et ca. skulderbredt greb. Kroppen holdes tilnærmelsesvis strakt således at kun hælene er i gulvet. Bøj i albuerne og sænk kroppen ned mod gulvet. Pres op igen.



28. Dips på en bænk med makker

Støt dig mod bænken med et ca. skulderbredt greb. Kroppen holdes tilnærmelsesvis strakt således at kun hælene er i gulvet. Bøj i albuerne og sænk kroppen ned mod gulvet. Pres op igen.

Makkeren holder benene!

Sæt: , **Reps:**

