



RÖRLIGHETSÖVNINGAR FÖR HOCKEYMÅLVAKTER

ÖVNING 1 (HÖFT) GRUND



1-Sitt ner armarna i axelhöjd rakt fram.



2. Luta dig lätt fram och tryck ner vänster knä och tryck dig upp hela vägen.
(Det skall kännas i vänster skinka)



3. Bromsa rörelsen långsamt ner

Upprepa 5 gånger per ben.

ÖVNING 2 (HÖFT) SVÅR

Samma som ovan men fortsatt till andra sidan



1. Vrid fram höger ben och sen vänster



2. Vrid upp överkroppen åt höger, titta på händerna.



3 Tryck dig upp på samma sätt
Upprepa samma rörelse åt andra hållet.



4. Hela vägen upp och sen ner igen



ÖVNING 3 GRUND (RÖRLIGHET OCH KONTROLL BAKSIDA LÅR)



1 Utgångsläge



2 Sparka långsamt upp. Rakt ben



3 Sjunker långsamt ner och upprepa sparkrörelsen.

Upprepa övningen 5 gånger per sida

ÖVNING 4 SVÅR (RÖRLIGHET OCH KONTROLL BAKSIDA LÅR)



1 Utgångsläge



2 Vrid upp armen och sträck på benet

ÖVNING 5 GRUND (RÖRLIGHET HÖFT)



1 Utgångsläge, spänn rumpan.



2 Lyft upp händerna



3 Pressa fram rumpan och händerna rakt upp.

Upprepa 10 st på varje sida.

ÖVNING 6 SVÅR (RÖRLIGHET HÖFT)



1 Utgångsläge



2 Sjunk ner med ena armen mot hälen, andra armen uppåt. Sträck ut höften och långsamt ner igen.

Upprepa 3-5 gånger på varje sida.

ÖVNING 7-9

3 rep åt varje håll per övning, vila 30 sek. 3 varv.

ÖVNING 7 GRUND



1 Utgångsläge, ryggen i golvet,
90 grader ben. Tryck knän mot bollen

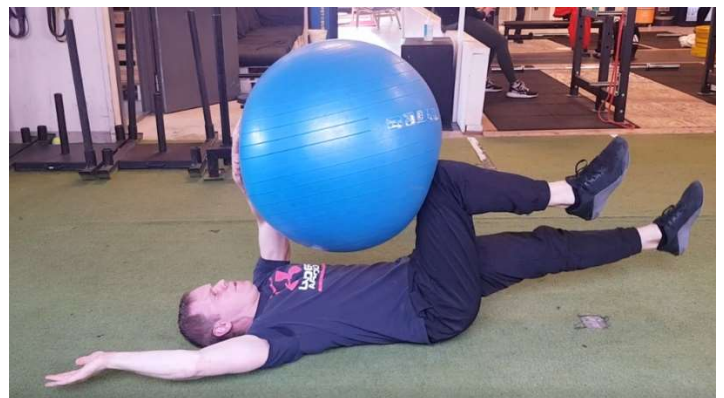


2 Vrid huvudet och sen rulla åt sidan
Ca 45 grader. Kontroll och tappa ej knän

Upprepa åt andra hållet.

Upprepa 3 åt varje håll

ÖVNING 8 SVÅR



Samma utgångsläge men gör diagonal rörelse med ben och armar.

Upprepa 3 åt varje håll

ÖVNING 9



1 Utgångsläge



2 Ta höger hand på vänster knä



3 Sträck ut diagonalt långsamt med kontroll

Upprepa 3 åt varje håll

ÖVNING 10



1 utgångsläge, bakre tån i golvet sträck ut höft
Upprepa 5 gånger per sida.



2 Lyft upp benet långsamt

ÖVNING 11



1 Utgångsläge
Upprepa 5 gånger per sida.



2 Hoppa uppåt

ÖVNING 12 GUMMIBANDSÖVNING



Vrid ut under kontroll, jobba bara med armarna.

Stabila ben.