

Måtte øvelser:

Øvelse	Beskrivelse/ekstra ting	Fokus
Gå på tær, hæl, inderside yderside, Rul over hele foden.	arme over hovedet samtidig, kombiner – 2 hæl 2 tå e.lign.	
Hælspark, knæløft, hinke	Bevæg armene samtidig: bokse, plukke æbler, vink fra side til side osv.	
inderside/yderside	Ram med hænderne kun inder/ydersiderne af foden foran kroppen og bagved kroppen	
Lounges	langt skridt frem kom ned i 90 i knæ	Knæet skal følge 2. tå og ha' ryggen ret så den ikke bukkes ned til benet
Frøhop	kom så langt ned i knæene som muligt og hop	Hop langt eller Højt
Hare hop	Hop så armene rammer jorden og lige bagefter rammer fødderne	
Sprællemænd, omvendt	Omvendt - armene rammer lårene når de er spredte	Nå så mange som muligt, hurtigt med armene over hovedet
Skiløb	Kombiner gerne med sprællemænd, så sprælle arme og ski ben eller omvendt	Modsat arm og ben bevæges samtidig
Bjørnegang	Gå på alle fire med helt strakte arme og ben	
Abegang	Løb på alle fire	Vægt ud på armene
Orme gang	Stå som ved en armbøjning, bevæg dernæst fødderne op mod hænderne mens de er strakte. Når de ikke	

	kan komme tættere på hænderne uden at bukke bevæges armene fremad mens fødderne står stille.	
Krabbegang	Forlæns baglæns sidelæns	Røven så højt op som muligt, ikke vælt
Søløve	Ligger med "døde ben" og kravler fremad kun på albuerne	
Trillebør	Hold fast i et ben, ingen ben, tag en armbøjning ved hvert skridt, hop frem, gå ned på albuer, roter hænder ind og udad	Spænd i hele kroppen. Hvis ryggen svejer når man holder i fødderne, skal der holdes over knæene
Kolbøtter forlæns baglæns	Kom op og stå hver gang, rul to frem og en tilbage.	kig mod navlen, rul over skulderen baglæns
Rulle	Arme og ben strakte, evt tag rygbøjninger og mave/kip hver (anden) gang man kan	Knæ og albuer må ikke ramme jorden
Balance hop	Hoppe fra yderst den ene side af madrassen til den anden, hold balance i 3 sek. Ingen små ekstra hop, hop kortere så. Luk øjnene ved landing, hop højere.	Hold balancen i 3 sekunder inden der hoppes videre. undgå ekstra hop, styring af knæet så det ikke falder ud til siderne men følger foden.
Retnings hop	Hop med samlet ben i skulderbredde, 3 hop frem et til siden tilbage på midten og gentag.	Højt tempo, små hop
Hop 90/180 grader	Hop 3 små hop frem, et højt roter 90 eller 180 grader.	Land med fødder og knæ lige
Nordic hamstrings	2 og 2. Den ene sidder på knæ den anden holder om anklerne. Den der sidder	Kroppen ret så det er benene der langsomt strækkes og ikke kroppen der

	forsøger langsomt og lægge sig ned på gulvet på maven, holder igen med haserne. Kan laves hvor der også bare gås så langt ned man kan og tilbage igen.	bukker. (Burde laves hos alle pige/kvindehold da den er med til at modvirke kortbåndsskader)
Vejrmøller	Ram måtten hånd, hånd, fod fod	
Stå på hænder	Hjælp gerne hinanden	Pas på ikke og kom til skade :)
Planke forlæns og sidelæns	Lig på underarmene med strakte ben og helt lige krop.	Spænd i mave og baller, svej ikke i ryggen og hold. Ekstra fokus - ikke fald ned mellem skulderbladene hold det oppe
Planke sidelæns	Lig kun på albue-underarm og ydersiden af skoen, gerne på så lidt af skoen som muligt. Evt gå ned med hoften mod jorden og op i lige igen, man kan bevæge øverste arm og ben op/ned frem/tilbage	Hver helt lige i kroppen hav arm og ben lige ind til kroppen. Ikke roter i skulder hofter hvis arme/ben bevæges
Gå rundt om måtten	Alle fordeler sig rundt om måtten og placere sig som ved en armbøjning med kun hænderne på måtten og med strækt krop. Gå så rundt om måtten.	Ikke stød ind i hinanden/ vælte hinanden, hav lige krop
Fødderne over jorden Tid 3 x ½-1 min -	Lig på ryggen med strakte ben hvis muligt et par cm over jorden. Bevæg dem fra side til side eller op og ned.	Lænden SKAL være i jorden hvis den ikke kan løft benene noget mere eller buk dem, alle er ikke lige stærke så gør det ud fra hver enkelt spiller.
Balance	Stå på madrassen på et ben, luk øjnene, bevæg hovedet fra side til side, bevæg det op og	Hold balancen, Gør sværer når det er for nemt hos den enkelte

	ned, gør det hurtigere	
Balance 2 og 2	Stå på et ben over for hinanden giv små skub , luk øjnene	Ikke skub så hårdt så man skal lave ekstra små hop eller træder ned med den anden fod

Mange øvelserne kan gøres baglæns/sidelæns for at gøre det sværere, kombiner gerne flere øvelser så spillerne bliver udfordret mere motorisk og kognitivt

Find gerne selv på flere og skriv ind i arket