

# Mobilitet 13-15 år. Økten tar ca. 20 minutter. Hold på med hver øvelse i 60 sekunder. Gjennomfør totalt 2 runder. Økt 1

## FC Team-Mate G 15

### Team-Mate

---

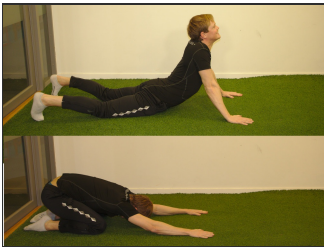


#### 1. Sitte på huk

Repetisjoner: 60

Stå med skulderbreddes avstand med beina og sett den ned på huk. Hælene skal være i bakken, er det vanskelig hold deg fast i noe eller hold en vekt foran deg. Sitt nede selv om det begynner gjøre litt vondt.

---

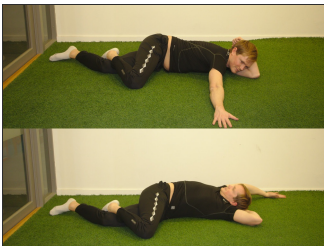


#### 2. Brystrygg ekstensjon med barnet

Repetisjoner: 60

Sett deg på kne, herfra lener du deg fremover med overkroppen og strekker armene så langt opp du klarer men rompa er så nære hælene som mulig. Hold hendene på samme sted når du nå strekker deg ut så langt du kan mens du kikker oppover. Gjenta rolig fine bevegelser

---



#### 3. Brystrygg rotasjon med sirkel

Repetisjoner: 60

Ligg på siden og støtt hodet med nederste arm. Den andre armen ligger tvers over kroppen før den roteres over for så og rundt hodet og tilbake. Gjenta.

---



#### 4. Hofteledd rotasjon middels

Repetisjoner: 60

Sitt på rompa med begge kne bøyd og rotert samme vei. Herfra roterer du samtidig med begge kne over til motsatt side.

---



#### 5. Korsrygg rotasjon

Repetisjoner: 60

Ligg på ryggen med armene rett ut og den ene foten opp og med bøy i kneet. Herfra skal det kneet rotere over kroppen til det treffer bakken på motsatt side.

---



## 6. Torakalrotasjon knestående

Repetisjoner: 60

Stå på kne med en fot langt frem, samme sides hånd tar du ned og inn under andre siden, før du strekker den så langt du kan over deg før du går ned igjen.