








Balanceøvelser




Tag gerne skoene af så du får en tydelig fornemmelse af underlaget. I mellem de forskellige balanceøvelser kan du lave nogle af de forskellige øvelser fra opvarmningsprogrammet.

Øvelse	Billede af øvelse	Gentag	Variant
Stå på et let bøjet ben – hold balancen - og skift. Der kan evt. holdes ved stoleryggen.		Hold ballancen i op til 30 sek.	Bagved stolen eller frit ude på gulvet.

Øvelse	Billede af øvelse	Gentag	Variant
<p>Stå på et let bøjet ben – find balancen - bevæg det andet ben langsomt frem og tilbage.</p>		<p>2 gange - skift ben x 4</p>	<p>Bagved stolen eller frit ude på gulvet.</p>
<p>Stå på et let bøjet ben – læn overkroppen forover mens det andet ben løftes.</p>		<p>Hold den i 10 sek., hvis muligt - og skift.</p>	<p>Bagved stolen eller frit ude på gulvet.</p>

Øvelse	Billede af øvelse	Gentag	Variant
<p>Stå med en hoftebredes afstand mellem fødderne. Løft langsomt op på tæerne og sænk ned igen.</p>		<p>8 gange</p>	<p>Bagved stol - eller frit ude på gulvet.</p>
<p>Løft op på tæerne - bøj i benene - sæt hælene i - og rejs dig op.</p>		<p>8 gange</p>	<p>Bagved stol eller frit ude på gulvet.</p>

Øvelse	Billede af øvelse	Gentag	Variant
<p>Stå på et let bøjet ben – læn overkroppen forover mens det andet ben løftes. Kør armene skiftevis fra øre og ned igen til hofte.</p>		<p>Skift til andet ben efter 4 gange.</p>	<p>Bagved stol eller frit ude på gulv.</p>
<p>Stå på et let bøjet ben - og find balancen. Mens balancen holdes, kigges op og ned.</p>		<p>Gentag 2 til 4 gange og skift ben.</p>	<p>Bagved stol eller frit ude på gulvet.</p>

Øvelse	Billede af øvelse			Gentag	Variant
<p>Stå på et let bøjet ben - og find balancen. Mens balancen holdes, kigges fra side til side.</p>				<p>Gentag 2 til 4 gange og skift ben.</p>	<p>Bagved stol eller frit ude på gulvet.</p>