



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

## IDETYPE:

Idræt og Træning

## ALDERSGR:

12-15 år

## ANTAL:

1 el. flere

## REKVISITTER:

LD-9655

Opti Ball

1 stk.

Opti Ball findes i flere størrelser

# Opti Ball - styrk mavemusklere og balancen:

Øvelserne laves for at styrke skuldrene og maven og balancen.

## Pike på stor bold



Lig helt lige på bolden, men lad kun skinnebenene røre bolden. Hænderne skal være i gulvet og ansigtet skal vende ind mod bolden

## Udfør øvelsen



Kør fremad med skuldrene imens numsen kører opad. Derved ruller bolden fremad

## Øvelsen udføres



Blev ved med at presse fremad til det kun er tæerne, der rører ved bolden

## Rul tilbage



Rul tilbage til startpositionen og udfør øvelsen flere gange

## Maverulninger på bold



Placer bolden oven på yoga-måtten, og læg dig oven på bolden, så bolden er midt på ryggen

## Maverulninger på bold



Hold armene bag hovedet og lav en maverulning ved at lade som om du sætter dig op. Gentag øvelsen flere gange