

VEDLEGG - FOTARBEIDSØVELSER PÅ KASSER/ GYMNASTIKKBENKER.

Øvelse 1 – Programmere hjernen for hurtighet.

Stå med en fot på hver side av kasse. Arbeide vekselvis der en fot er på gulvet og en fot er på kassen. NB - Hurtighet i fotarbeidet.



2 / 1
1 /TTT\ 2

Øvelse 2 – Arbeide fremover over kasser – to skritt foran kasse – to skritt oppå kassene og to skritt mellom kassene

I de følgende øvelser kan man legge inn variasjoner som for eksempel:

- Starte på høyre fot
- Starte på venstre fot
- Store arm bevegelser (som forsvarsspiller - armer over skulderhøyde)
- Føre egen ball rundt kroppen
- Spille ball til medspiller som står foran kassene
- Spille ball til medspiller som jobber samme øvelse på andre kasser
- Imitere ulike skuddbevegelser når man er oppe på en kasse



1 - 2 1 - 2 1 - 2 1 - 2
1 - 2 /TTT\ 1 - 2 /TTT\ 1 - 2 /TTT\ 1 - 2 /TTT\ 1 - 2

Øvelse 3 – Arbeide fremover over kasser – fire skritt foran kasse – to skritt oppå kasse og fire skritt mellom kasser.

- Arbeide med å starte både med høyre og med venstre fot først.



1-2-1-2 1-2 1 - 2 1 - 2 1 - 2
1-2-1-2 /TTT\ 1-2-1-2 /TTT\ 1-2-1-2 /TTT\ 1-2-1-2 /TTT\ 1-2-1-2

Øvelse 4 – Arbeide på langs over kasser – tre skritt foran kassen – to skritt oppå kassen og tre skritt mellom kassene.



2-1 1 - 2 2-1 1 - 2
1-2-1 /TTT\ 2-1-2 /TTT\ 1-2-1 /TTT\ 2-1-2 /TTT\ 1-2-1

Øvelse 5 – Sideveis over kasser to skritt før (1-2) – to skritt på (1-2) og to skritt etter (1-2)



1-2 1-2 1-2 1-2
1-2 /TTT\ 1-2 /TTT\ 1-2 /TTT\ 1-2 /TTT\ 1-2

Øvelse 6 – Sideveis over kasser – ”hopper” med landing der alltid en fot er oppå kasse og en fot er nede på gulvet. Ene foten beveger seg langt andre kort – vekselvis.



2 / 1 2 / 1 2 / 1 2 / 1
1 /TTT\ 2 / 1 /TTT\ 2 / 1 /TTT\ 2 / 1 /TTT\ 2

Øvelse 11 – Som øvelse 10 , men lander på utsiden på begge ben.



2 - 1 2 - 1
 1 2 /TTT\ 2 - 1 /TTT\
 /TTT\ 2 - 1 /TTT\ 1 2
 1 2 /TTT\ 2 - 1 /TTT\
 /TTT\ 2 - 1 /TTT\ 1 2
 1 2 /TTT\ 2 - 1 /TTT\

Øvelse 11 – Bevegelse som for finte

- Kjøres uten ball
- Med ball



1 2

 1
 /TTTTTTT\
 1 2

 2

 1
 /TTTTTTT\
 1 2

 1

 2
 /TTTTTTT\
 1 2

 2

 1
 /TTTTTTT\
 1 2

Øvelse 12 – To sammen. Den ene fører i valgfri side bevegelser - frem og tilbake over kasser. Den andre ser på makker og følger dennes bevegelser på sine kasser som et speilbilde.

Alternativ – kaste ball seg imellom i tillegg



1-2 1-2 1-2
 1-2 /TTT\ 1-2 /TTT\ 1-2 /TTT\ 1-2

 /TTT\ /TTT\ /TTT\ /TTT\

