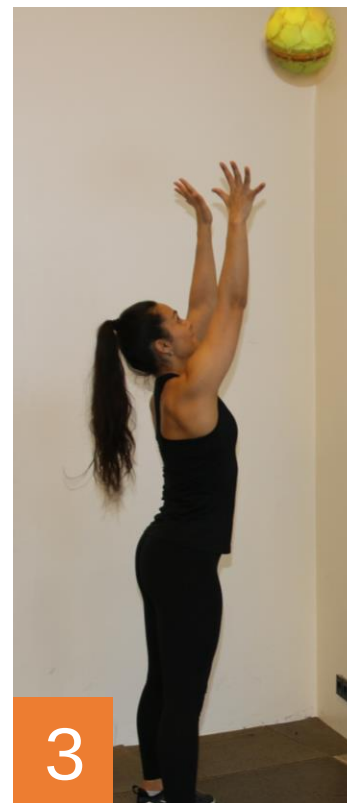
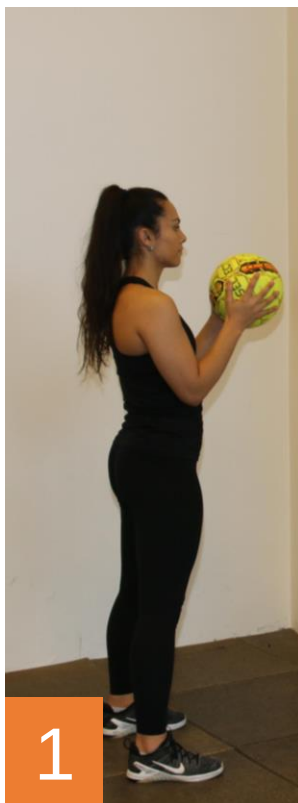




SAMHÆFING

VEGGJABOLTI



Standa með
mjaðmabreidd á
milli fóta með bolta
við brjóstkassa

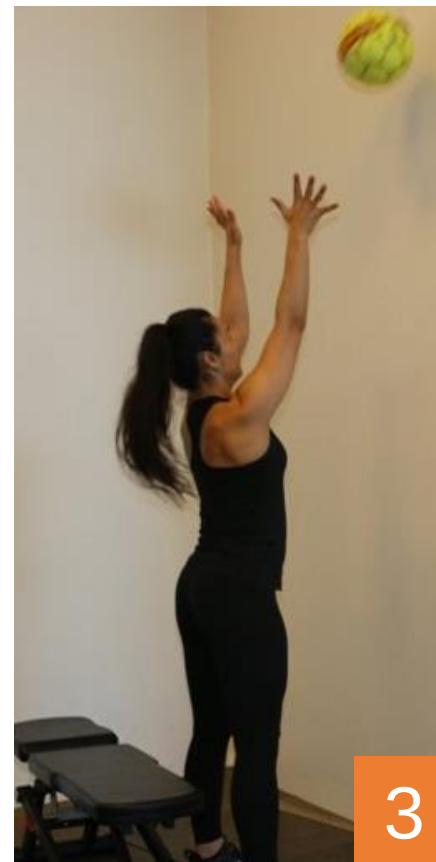
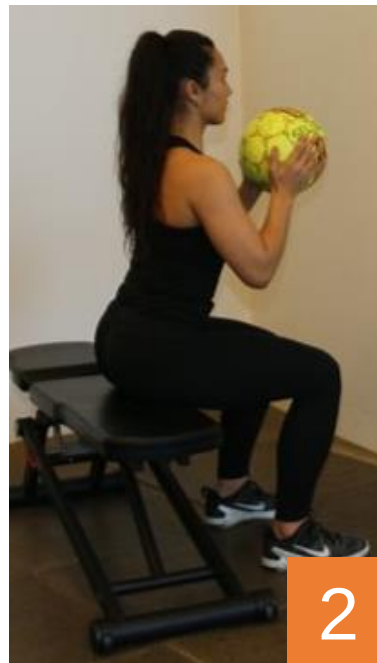
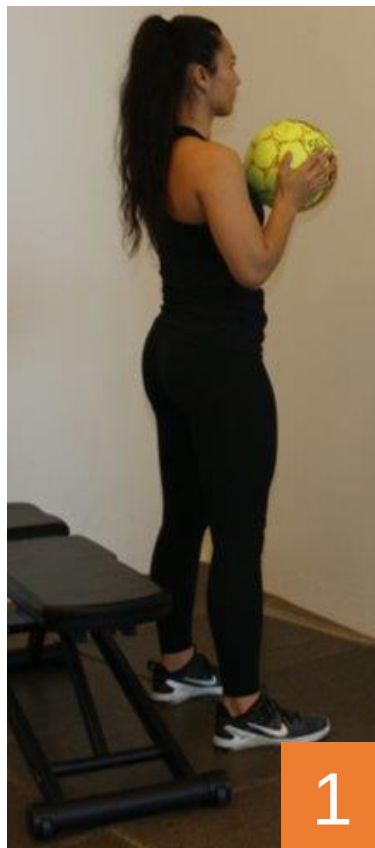


Beygja sig niður í
hnébeygju og
spyrna sér upp



Á sama tíma skal
kasta boltanum í
vegginn og grípa á
leiðinni niður í
næstu
endurtekningu

VEGGJABOLTI MEÐ BEKK



Standa með
mjaðmabreidd á
milli fótta með bolta
við brjóstkassa



Beygja sig niður í
hnébeygju, tilla
rass við bekkinn og
spyrna sér upp



Á sama tíma skal
kasta boltanum í
vegginn og grípa á
leiðinni niður í
næstu
endurtekningu

KASTA BOLTA Í VEGG



Standa á móti vegg
og kasta bolta í
vegg

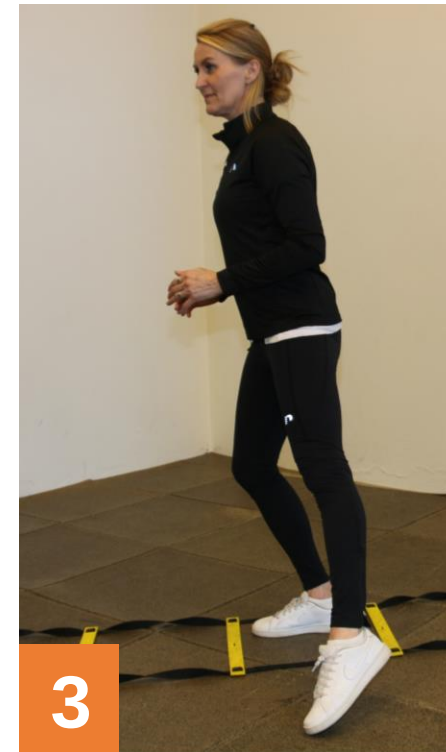
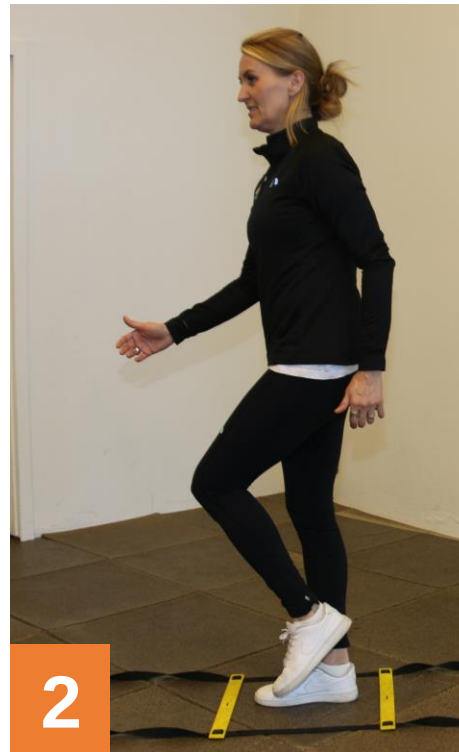
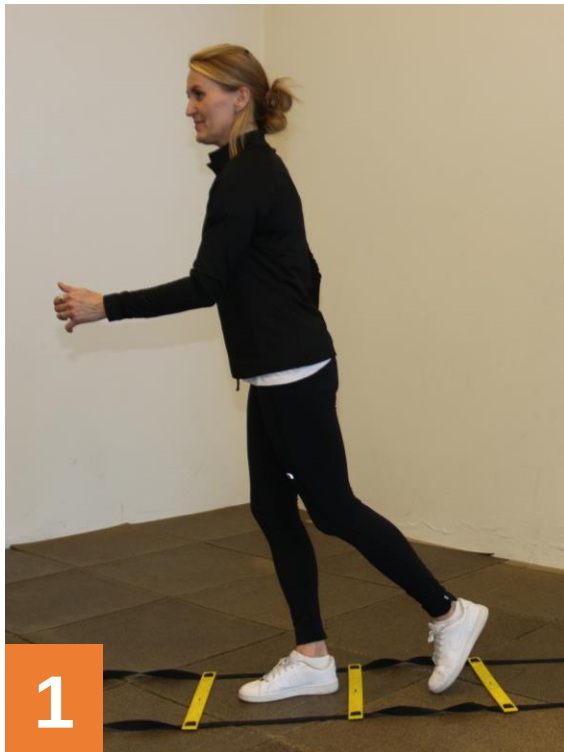


Axlabreidd á milli
fóta og beygja sig í
hnjónum



Vera viðbúinn á
tánnum og geta
brugðist við ef
boltinn leitar annað

FÓTAVINNA Í STIGA



Fótavinna í stiga
fyrir samhæfingu
og jafnvægi
Auk hugarleikfimi



DÆMI:
Ganga/tipla áfram
eða á hlið tvisvar í
hvern reit



DÆMI:
Hoppa inn og út úr
hverjum reit

FÓTAVINNA Í STIGA



Fótavinna í stiga
fyrir samhæfingu
og jafnvægi
Auk hugarleikfimi



DÆMI:
Ganga/tippla áfram
eða á hlið tvisvar í
hvern reit



DÆMI:
Hoppa inn og út úr
hverjum reit

KLAPPA Á KOLL OG STRJÚKA MAGA



Leggja aðra hendi á
maga og mynda
hringi



Á sama tíma klappa
kollinum með hinni
hendinni



Gera báðar
hreyfingar á sama
tíma án þess að
ruglast og skipta
svo um hendi

DRIPPLA BOLTA



Standa með
axlabreidd á milli
fóta og beygja sig í
hnjónum



Drippla bolta í
gólfið, nota bæði
hægri og vinstri
hendi



Vera viðbúin á
tánum og geta
brugðist við ef
boltinn leitar annað

ÁTTUR MEÐ BOLTA



Standa með breitt
bil á milli fóta og
beygja sig vel í
hnjónum

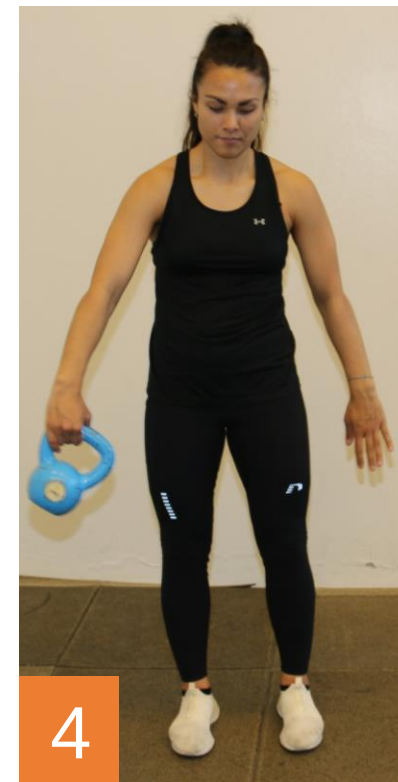
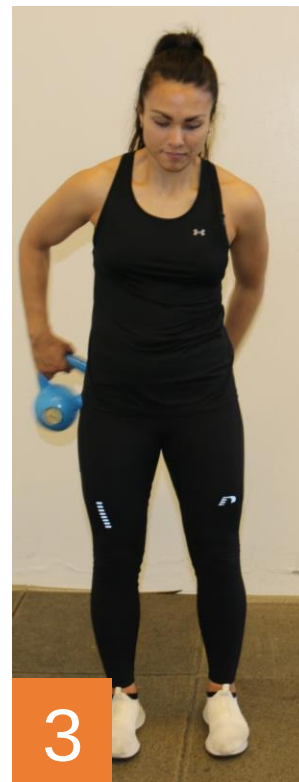


Þræða bolta í
kringum fótana með
því að mynda áttur



Færa þarf
þyngdarpunkt
líkamans neðar og í
takt við
hreyfingarnar

HRINGINN Í KRINGUM HNÖTTINN



Standa með jafnan
þunga í fótum c.a
axlabreidd á milli



Spenna kvið og
færa ketilbjöllum
hringinn í kringum
líkamann



Nota eina hendi í
einu, skipta fyrir
framan líkama og
fyrir aftan bak

KRJÚPANDI BAKFETTA



Byrja í krjúpandi
stöðu



Lyfta beint upp
gagnstæðri hendi á
móti fæti í
mjaðmahæð



Spenna kvið og
bak.
Fara rólega til baka
í upphafsstöðu og
endurtaka

KRJÚPANDI BAKFETTA: SAMA HLIÐ



Byrja í krjúpandi
stöðu



Lyfta beint upp
hendi og fæti sömu
hliðar í mjaðmahæð



Spenna kvið og
bak.
Fara rólega til baka
í upphafsstöðu og
endurtaka

BAKFETTUR: HENDI Á MÓTI FÆTI



Liggjandi staða og
horfa niður

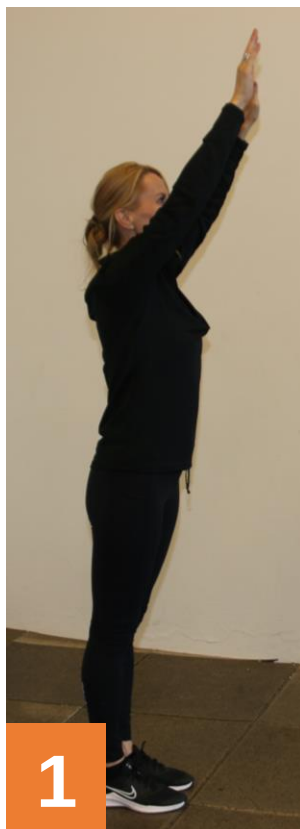


Lyfta beint upp
gagnstæðri hendi á
móti fæti í
mjaðmahæð



Fara rólega til baka
í upphafsstöðu.
Endurtaka sömu
hlið eða skipta á
milli

STANDANDI BAKFETTUR



Standa upprétt með
hendur upp fyrir
höfuð



Rétta úr gagnstæðri
hendi á móti fæti:
Hægri hendi fram
og vinstri fótur aftur



Fara rólega til baka
og endurataka
sömu hlið eða
skipta á milli

HJÓLARAKVIÐUR



Liggja með mjóbak
í gólfi og tilla
höndum á hnakka

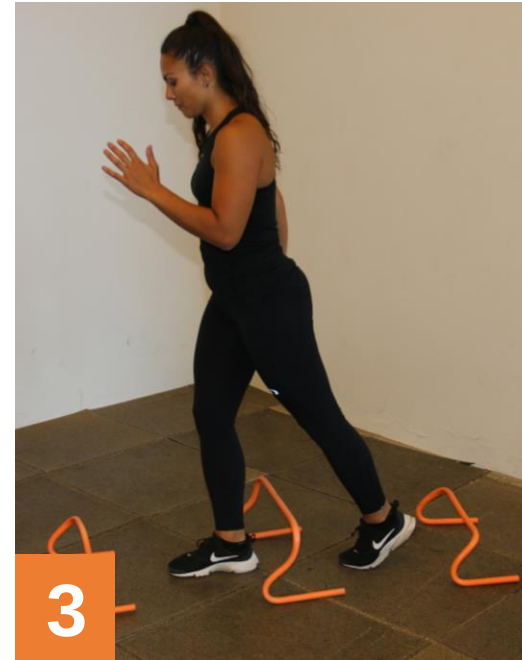
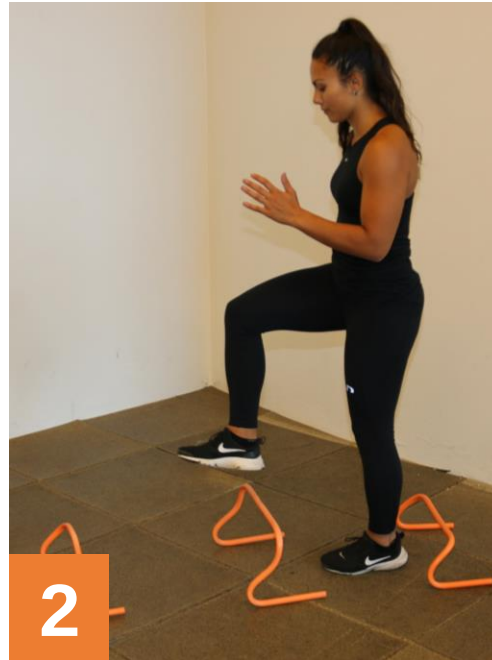
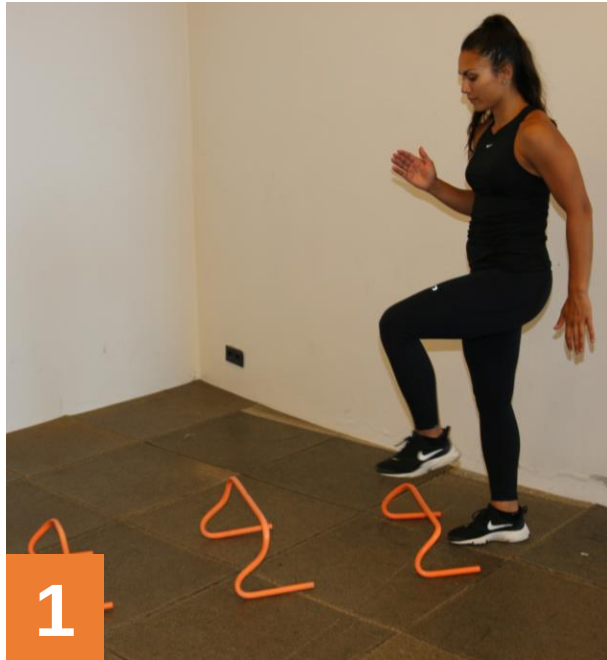


Lyfta gagnstæðu
hné í átt að olnboga
og spenna kvið



Skipta á milli hliða
eins og verið sé að
hjóla með fótum

GRINDAHLAUPARINN



Ganga rólega yfir
grindur og saxa
höndum með

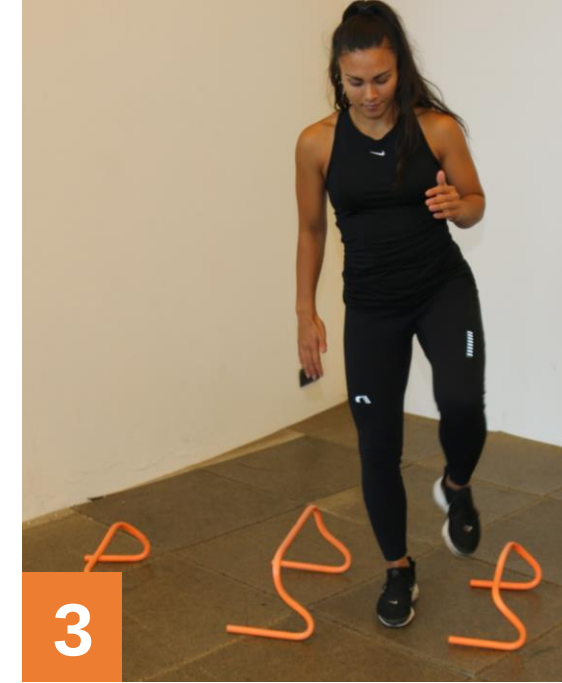
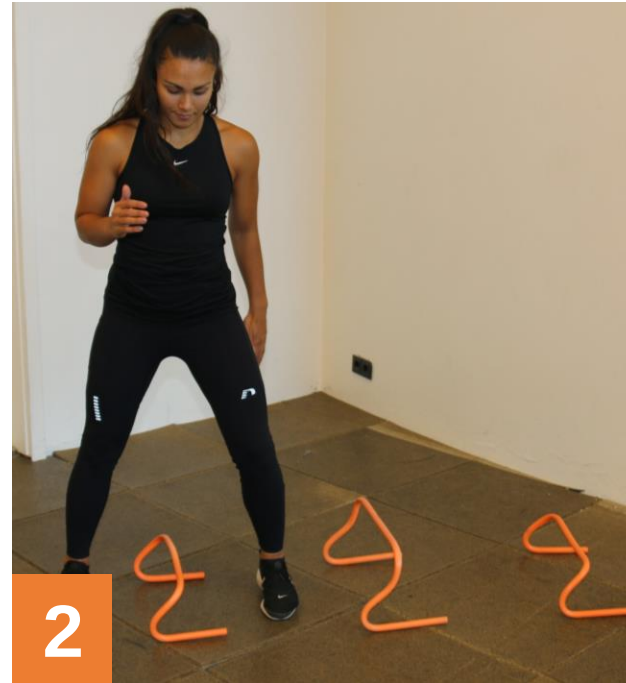


Lyfta hné hátt upp í
hverju skrefi og
passa að fella ekki
grindurnar



Halda líkama
uppréttum og hafa
krepptan ökkla

GRINDAHLAUPARINN Á HLIÐ



Róleg hliðarskref
yfir grindur og saxa
höndum með



Lyfta hné hátt upp í
hverju skrefi og
passa að fella ekki
grindurnar



Halda líkama
uppréttum og hafa
krepptan ökkla

LIGGJANDI BOLTAKAST



Liggja á gólfinu
haldandi á bolta við
brjóstkassann

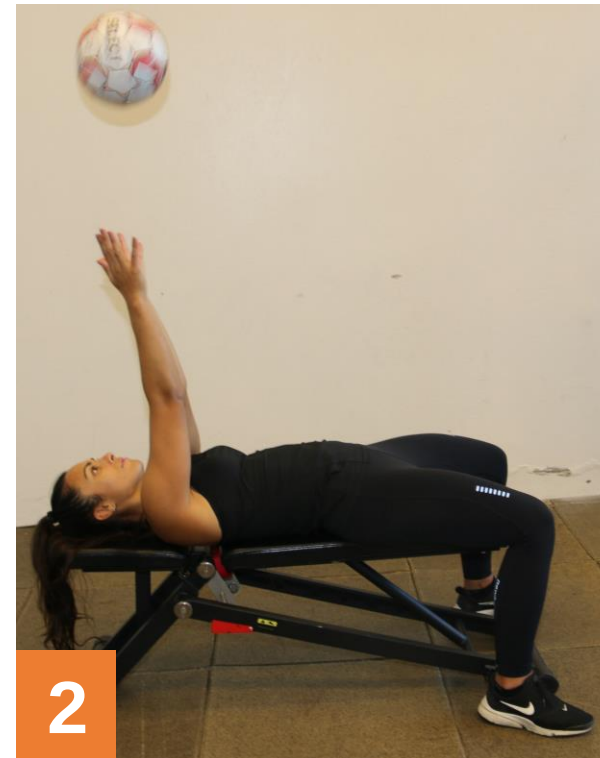
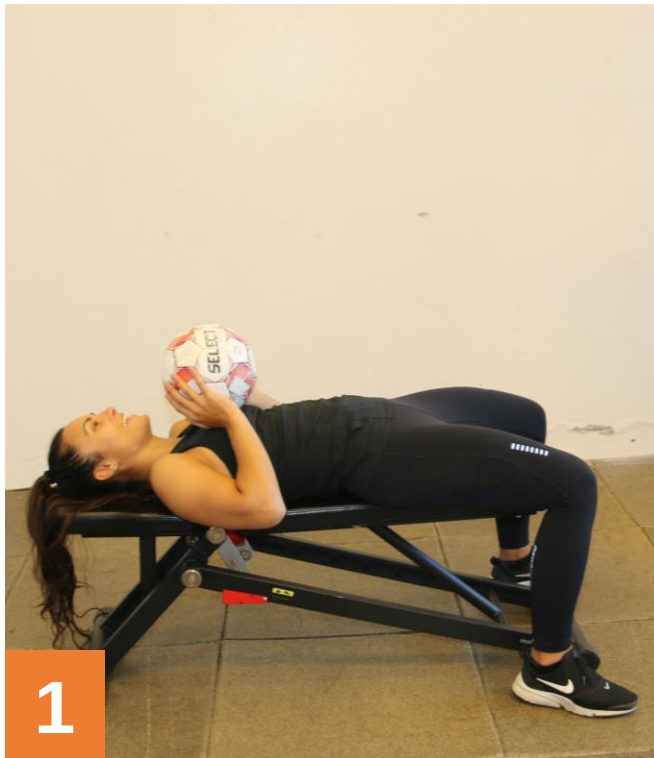


Kasta boltanum út
frá brjóstkassa
beint upp í loft og
grípa aftur



Hér skiptir máli að
horfa vel á boltann
og bregðast við

LIGGJANDI BOLTAKAST Á BEKK



Liggja á bekk
haldandi á bolta við
brjóstkassann

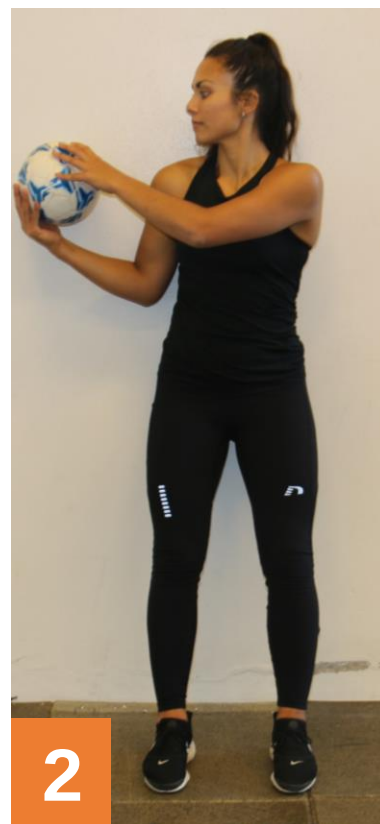
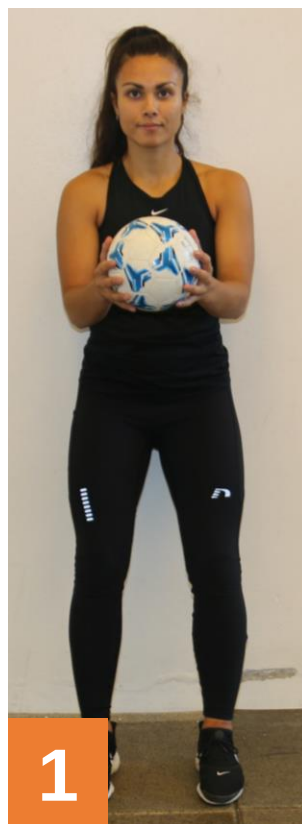


Kasta boltanum út
frá brjóstkassa
beint upp í loft og
grípa aftur



Hér skiptir máli að
horfa vel á boltann
og bregðast við

BOLTATVIST Í VEGG



Standa upprétt við vegg, og halda á bolta fyrir framan brjóstkassa

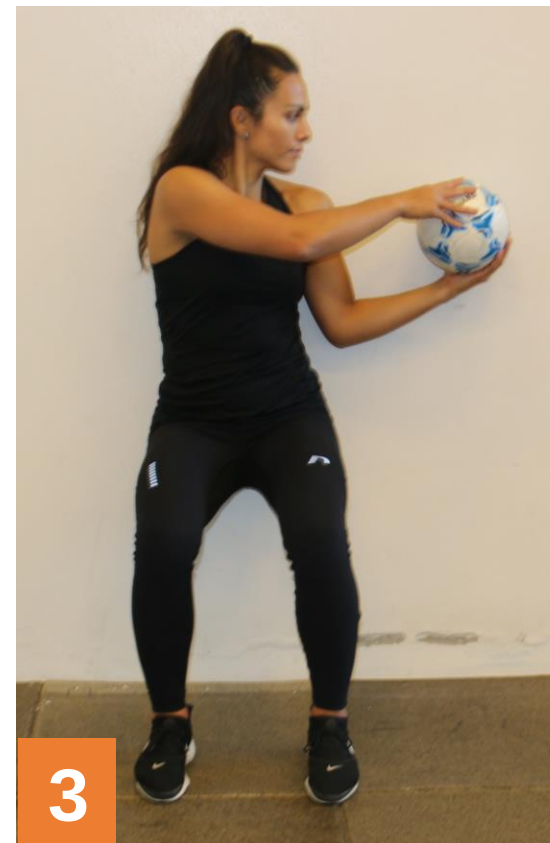


Vinda upp á efri líkama, til hægri og til vinstri



Henda eða tilla boltanum í vegginn sitt hvoru megin við líkamann til skiptis

90° BOLTATVIST Í VEGG



Hnébeygjustaða
upp við vegg, og
halda á bolta fyrir
framan brjóstkassa

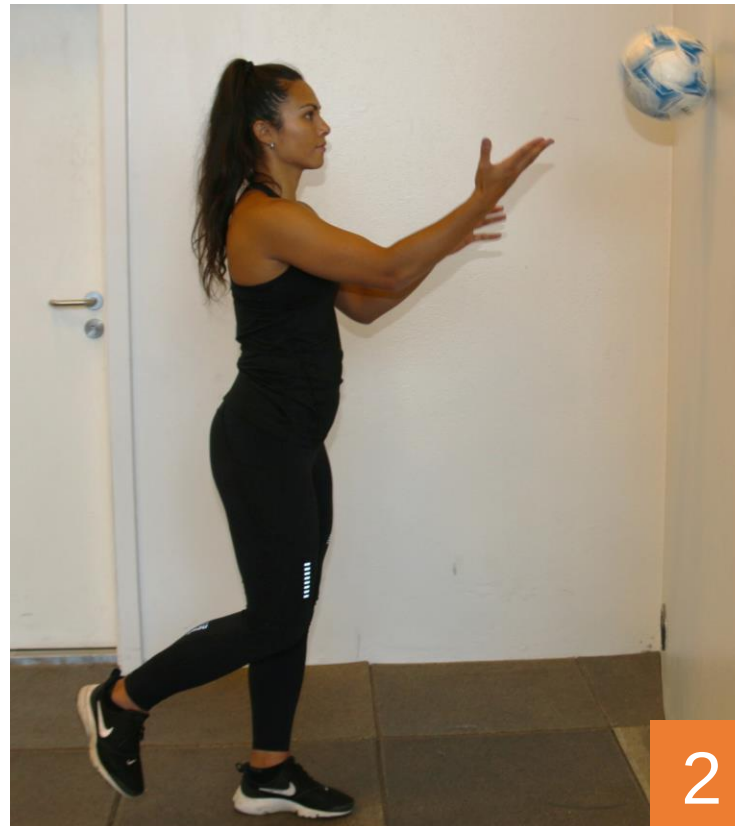
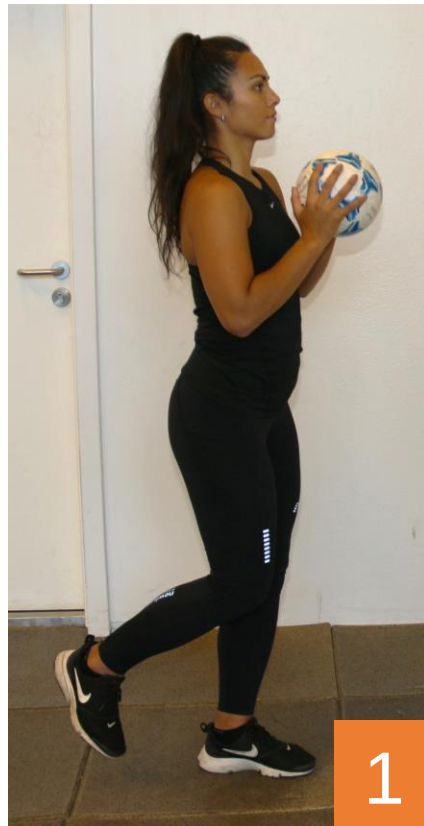


Vinda upp á efri
líkama, til hægri og
til vinstri



Henda eða tilla
boltanum í vegginn
sitt hvoru megin við
líkamann til skiptis

STANDA Á EINUM FÆTI OG KASTA BOLTA



Standa á öðrum
fæti með smá
beygju í hné



Kasta bolta í vegg
og grípa



Handa jafnvægi á
meðan