






Nr.	Titel	Formål	Gentagelser	Fokuspunkter/instruktioner	Illustrationer
1	Hofte/mave-stræk.	Dynamisk stræk på hoftens forside og mave. Skuldermobilisering. Balance. Forøge eller vedligeholde styrke af lår.	10 repetitioner med hvert ben.	Spilleren tager et langt skridt frem og laver en lunge. Herfra presses hoften fremad, så der mærkes et stræk på forsiden af hoften. Armene trækkes i strakt position tilbage over hovedet samtidig med, at hagen løftes. Spilleren kigger efter hænderne, indtil der mærkes et stræk i maven.	
2	Reach over.	Dynamisk stræk af øvre ryg og skulder. Forøge eller vedligeholde styrke af nedre ryg, balder og baglår.	10 repetitioner med hver arm.	Spilleren ligger med benene bøjede, og hænderne hvilende på brystet. Herfra presses hoften opad, mens højre hånd rækkes skråt over som vist på billedet. Positionen holdes 3-4 sekunder, og spilleren returnerer derefter til udgangspositionen. Gentages med højre arm.	
3	Buddha prayers.	Dynamisk stræk af hoftens inderside samt statisk ankelstræk.	10 repetitioner.	Spilleren sidder i en dyb squat, som vist på det øverste billede. Albuerne er placeret på indersiden af knæet, og håndfladerne er samlet mod hinanden. Fra denne position presser spilleren hænderne nedad, som vist på det nederste billede. Med denne bevægelse presses knæene udad, og der mærkes et stræk på indersiden af hoften. Kan spilleren ikke indtage en dyb squatposition, trænes denne i første omgang ved at holde fast i eksempelvis en ribbe, netstolpe eller andet.	
4	Wall slides.	Fleksibilitet omkring skulder og skulderblad.	10 repetitioner.	Spilleren sidder (eller står) på en skammel med ryggen helt ind mod væggen, som vist på det øverste billede (armene og kroppen danner et "W"). Herfra presses arme og skulderblade opad indtil armene er helt strakte og skulderbladene eleveret (nederste billede). Hænderne og armene holdes hele tiden så tæt som muligt ind mod væggen. Øvelsen udføres langsomt og kontrolleret, og top-positionen holdes i 3-4 sekunder. Lænden holdes så vidt muligt ind mod væggen, så spilleren undgår for meget svaj (hyperekstension).	
5	Yoga-push ups.	Dynamisk stræk af baglår og læg. Forøge eller vedligeholde styrke af bryst-, forsulder- og tricepsmuskulatur.	5-10 repetitioner.	Spilleren står i armstrækker-positionen (øverste billede). Herfra presses overkroppen tilbage, mens hofterne føres opad. Hælene holdes så vidt muligt i underlaget, og ryggen holdes ret, således kroppen danner et omvendt "V" (nederste billede). Strækket holdes i 3-4 sekunder. Spilleren returnerer til udgangspositionen og tager derefter en armstrækning. Armstrækningen kan eventuelt udføres på knæene.	
6	Side-lunge-stræk med lavt tyngdepunkt.	Dynamisk stræk af hoftens inderside. Forøge eller vedligeholde styrke af lårsmuskulatur.	20 repetitioner (10 til hver side).	Spilleren træder ud i en side-lunge på sit venstre ben (øverste billede) og presser så langt ned, at spilleren mærker et stræk på indersiden af sit højre ben. Fra denne position bevæger spilleren sig nu i en langsom og kontrolleret bevægelse over i en midt-position (nederste billede). Derefter bevæger spilleren sig videre ud på det højre ben, således strækket mærkes på indersiden af det venstre ben. Gennem hele bevægelsen holder spilleren et lavt tyngdepunkt (se begge billeder).	