Motorik- og skadesforebyggende træning

**Skadesforebyggende træning**

Dansk Håndbold Forbund tager skader alvorligt. Derfor har de i samarbejde med eksperter udarbejdet let tilgængelige træningsøvelser, som kan være med til at styrke nogle af kroppens 'svage punkter'.

Øvelserne fungerer perfekt som en del af enhver opvarmning.

Tjek træningsøvelserne til: ”[Knokl for dit Knæ](http://www.dhf.dk/Foreninger/Træning/skadesforebyggende-træning/Knæ)” og ”[Skudklar Skulder](http://www.dhf.dk/Foreninger/Træning/skadesforebyggende-træning/Skulder)” på:

http://www.dhf.dk/Foreninger/Træning/skadesforebyggende-træning

Man kan diskutere hvor langt ned i årgangene man bør benytte skadesforebyggende træning, men så længe det er fysisk træning med egen kropsvægt og lettere Mats Mejdevi, elastik- og vippebrætsøvelser, så kan man starte helt ned i U10. Dette kan også gøres for at præsentere øvelserne for spillerne, som de så kender og kan udvikle i de ældre årgange.

Skadesforebyggende træning og fysisk træning med egen kropsvægt hænger en del sammen, så se også efter øvelser under den fysiske træning med egen kropsvægt.

**Vippebræt øvelser (vi har vist ikke vippebræt):**

Vippebræt kan fås med meget forskellig sværhedsgrad. Start med den letteste og når alle øvelser laves uden problemer går man videre til et vippebræt med større sværhedsgrad.

* Begge fødder på brættet – hvor man holder balancen uden at vippebrættets sider rører gulvet
  + Løft arme frem, tilbage eller ud til siden.
  + Gå ned i knæ og op igen med rolige bevægelser.
  + Få vippebrættet til at vippe frem-tilbage eller fra side-side uden at siderne rører gulvet
  + Få vippebrættet til at skifte i en glidende bevægelse: frem-side-tilbage-side i en ”rund” bevægelse.
  + Luk øjnene – og alle øvelser kan laves igen. Dette er meget svært, da øjnene har en stor indflydelse på vores balance.
* En fod på brættet (husk at træne med både venstre og højre) – alle ovenstående øvelser kan laves på et ben.

**Elastik øvelser:**

* Kommer senere.

**Mats Mejdevi:**

Dette er både motorik og skadesforebyggende øvelser. Det er meget vigtigt at vælge øvelserne med omhu, da der er øvelser for alle aldersklasser og sværhedsgrader her. De yngre årgange vil ganske givet ikke have fysikken til at kunne lave alle de nedenstående øvelser. Laves på måtte?

Ekstra øvelser samt nedenstående øvelser kan ses med billeder og yderligere forklaring på Mats Mejdevis hjemmeside: <http://www.mejdevi.com/file/Valkommen.html>

1. Stående: op på tæer og ned igen
2. Stående: op på tæer på én fod og ned igen
3. Find balancen på et ben og luk øjnene
4. Som 3 mens man skriver sit navn med den anden fod
5. Stående på tæer svinges til højre over på hælene og videre
6. Som 5 men til venstre
7. Som 5 på en fod
8. Som 6 på en fod
9. Gå på tæer evt. med armsving på madras
10. Gå på hælene evt. med armsving på madras
11. Gå 2 gange på tæerne og 2 gange på hælene evt. med armsving
12. Sprællemandshop
13. Som 12 baglæns
14. To sprællemandshop
15. Som 14 baglæns
16. Sprællemandshop med armene ude og benene samlede
17. Som 16 baglæns
18. Firstående og kravl fremad
19. Firestående med benene forrest kravl fremad
20. Som 18 men ved hvert 4. armisæt tages en armstrækning
21. Som 20 baglæns
22. Firestående, kravl så langt frem med armene og hold kropsspændingen. Derefter går benene op til armene. Benene kan bøjes let om nødvendigt
23. Firestående, kravl fremad i cirkler
24. Stå med samlede ben spring fremad og land sikkert på et ben og hold balancen. Skift så landingen bliver på det andet ben
25. Som 24 baglæns
26. Skøjtespring
27. Skøjtespring, hvor landingen (balancen) holdes 1-2 sek. inden der springes videre.
28. Som 27 baglæns
29. Stå med spredte ben. Hop op i luften, hvor benene samles og man lander igen i bredstående
30. Stå med samlede ben. Hop op i luften og spred benene og man lander igen med samlede ben
31. Som 29 baglæns
32. Som 30 baglæns
33. Som 29 hvor man roterer 90 grader mellem hvert spring
34. Som 30 hvor man roterer 90 grader mellem hvert spring
35. Rul som en blyant hen over madrassen
36. Som 35 men nu må benene og armene ikke komme i berøring med madrassen
37. Som 36 men hver gang man kommer på ryggen laves en mavebøjning
38. Som 37 men hver gang man kommer på maven laves en rygbøjning
39. Forlæns rulle, ophop, forlæns rulle m.m.
40. Forlæns rulle og hold balancen på et ben, forlæns rulle og hold balancen på det andet ben
41. Liggende på albuerne og tæerne spændes kroppens muskler, så hoften bliver vandret
42. Som 41 men nu løftes først venstre ben langsomt og derefter højre ben
43. Som 41 men nu løftes venstre knæ til venstre albue og derefter højre knæ til højre albue
44. På siden ligger man på venstre albue og venstre bens lilletåen. Igen spændes kroppens muskler, så hoften bliver strakt
45. Som 44 på højre side
46. Som 44 men nu sakser benene i et roligt tempo
47. Som 46 men nu på højre side
48. 3 personer ligger på madrassen. Personen i midten ruller uden personen til højre, der hopper over den rullende person. Den nye ”midter” person ruller under personen til venstre m.m.
49. Trillebør
50. Trillebør baglæns
51. Trillebør med hoften i 90 grader
52. Trillebør baglæns med hoften i 90 grader
53. Trillebør, hvor den bagerste person holder igen
54. Trillebør, hvor man skiftevis slipper højre og venstre ben
55. Trillebør, hvor man ikke holder i benene, så trillebøren selv skal holde fast
56. Trillebør, hvor man hoppe fremad på armene
57. Spillerne ligger på madrassen. Man laver en armstrækning og ruller nærmest ind under sig selv og op på armene igen og laver en nu armstrækning og ruller tilbage igen

* Stå på et ben – først med åbne øjne 15 sek. – derefter med lukkede øjne 30 – 45 sek.
* Små hop fra side til side på et ben – først højre og derefter venstre – 30 sek. Varighed.
* Start stående og træk fremad med tæerne – 1 min. Varighed.
* Stående bevæger man sig sidelæns, ved at vride fødderne mod venstre, dernæst hælen med sig osv.
* Samme, men på et ben.
* Lodret spring med landing i fokus, land med bøjede ben (90 grader)
* 2 udøvere arbejder sammen. De skiftes til at springe højt op i luften – mens den anden står bagved og forsøger at få den anden ud af balance (både ved skubbe og trække i ham/hende) – for at træne balance i luften.
* Stående spring, hor man i luften roterer en halv omgang (180 grader)
* Stående spring, hor man i luften roterer en hel omgang (360 grader)
* Gå fremad på ydersiden af foden (4 skridt) og på indersiden af foden (4 skridt)
* Gå fremad indadvendt med foden (4 skridt) og udadvendt på foden (4 skridt)
* Gå fremad på hælene (4 skridt), dernæst på tæerne (4 skridt)
* Gå fremad med lavt tyngdepunkt (4 skridt), dernæst med højt tyngdepunkt (4 skridt)
* Gå fremad med benene og hænderne strakt i gulvet
* Sidestep/spring sidelæns på et ben
* Spring fremad på samlede ben på tå
* Spring fremad med samlede ben under kontrol
* Spring fremad med samlede ben og en hel piruette (1, 2, 3, + piruette)
* Samme men baglæns
* Spring baglæns med samlede ben (her skal der fokuseres på, at armene bevæger sig i springets retning for at skabe større effekt og balance)
* Sprællemand forlæns (kan også udføres baglæns og sidelæns for at gøre det mere udfordrende)
* Hop fremad med samlede ben, 2 hop med armene langs siden og 2 med armene vandret osv. Skiftevis (dobbelt sprællemand) (kan også udføres baglæns og sidelæns for at gøre det mere udfordrende)
* Hop fremad med armene langs siden og benene spredt, skiftevis med samlede ben og armene vandret (ud til siden) (omvendt sprællemand). Prøv også med 2 hop. (kan også udføres baglæns og sidelæns for at gøre det mere udfordrende)
* Løb fremad med hælspark
* Løb fremad med knæløft
* Løb med koordinering af hænder på ben ved udførsel af hælspark og knæløft.
* Gadedrenge løb med hænderne svingende fremad
* 1 armstrækning, hvorefter der bevæges fremad med hænderne i gulvet.(Samme baglæns – samme i cirkulære bevægelsesrotationer)
* Sprællemand fremad + hop med knæløft til bryst
* Sprællemand fremad + hop med knæløft til bryst. Direkte hop med en hel vending inden landingen.
* Kolbøtter fremad, op og stå igen
* Sprællemand fremad + hop med knæløft til bryst. Direkte hop med en hel vending inden landingen. Samt en kolbøtte som afslutning.
* Fremadrettet krumhop med hænder og fødder i gulvet. Samme baglæns. (harehop)
* Gang bagud med fødderne så langt som muligt bagud og skub dernæst hænderne ind til fødderne igen til de samles.
* Liggende sidelæns rul, uden at hænder og fødder har kontakt med gulvet.
* Samme øvelse, men efter hvert rul (en omgang) skal man op at sidde og strække armene fremad med hævede ben (uden at røre gulvet)
* Trillebørsøvelse 2 og 2, hvor der er fokus på, at kroppen lænden skal godt i vejret, med maven suget ind til kroppen. Personen bagved støtter blot ved inderlåret med en hånd, dvs. bevæger sig på ydersiden, ikke mellem benene.
* Trillebør, hvor man presser benene i hoften på personen bagved, og tager en armstrækning efter 2 skridt.
* Trillebør, hvor man tager 1 armstrækning for hvert skridt, personen bagved støtter ved fødderne.
* Fremoverbøjet hop på venstre ben med højre hånd i gulvet og modsat. (kænguruhop)
* Samme øvelse, hvor man skifter hånd og fod for hvert spring.
* Samme sidelæns med hop på arme – ben – arme – ben
* ”Brostående” Liggende på maven, skub albuerne 10 cm. Fremad og støt kun på albuerne og fødderne. 30 – 90 sek. (Arbejde evt. med knæ til albuer og arme i forskellige retninger)
* Armstrækkere med klap, dernæst på ørene, siden brystet og til sidst klap på lårene