

1. Håndleddsløft

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i håndleddene
- Stå på knær
- Ha strake albuer
- Press håndflatene ned og løft opp
- Løft og gjenta
- 3 x 10 repetisjoner



2. Flyer med rotasjon

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i kjernemuskulaturen og på baksida lår
- Finn balansen, ha nesten strakt kne
- Bøy overkroppen frem samtidig som benet holdes i lett bøy
- Hold ryggen på linje med det utstrakte benet
- Roter overkroppen til begge sider
- 3 x 6–8 repetisjoner



3. Stående rotasjonskast

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i kraftoverføring i rotasjonsbevegelser
- Roter overkroppen og kast ballen til partneren
- Ta i eksplosivt med innsats fra armer, skulder og mage
- Bytt side
- 3 x 8–16 repetisjoner



4. Skråsittende

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i hoftene
- Sitt med det ene benet i skredderstilling
- Det andre benet er i skrå stilling bakover
- Start bevegelsen fra hofta
- Strekk det ut i et rolig og kontrollert tempo
- 3 x 8–16 repetisjoner



5. Knestående rotasjonskast

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrke i kjernemuskulaturen
- Stå på knær
- Roter overkroppen og kast ballen i svingretningen
- 3 x 8–16 repetisjoner



1. Flyer med rotasjon

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i kjernemuskulaturen og på bakside lår
- Finn balansen, ha nesten strakt kne
- Bøy overkroppen frem samtidig som benet holdes i lett bøy
- Hold ryggen på linje med det utstrakte benet
- Roter overkroppen til begge sider
- 3 x 6–8 repetisjoner



2. Håndleddsløft

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i håndleddene
- Stå på knær
- Ha strake albuer
- Press håndflatene ned og løft opp
- Løft og gjenta
- 3 x 10 repetisjoner



3. Utfall med rotasjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggspylen og skulderen
- Stå i utfallsposisjon
- Plasser armen på innsiden av det fremste benet
- 3 x 8–16 repetisjoner



4. Hofterotasjon

🕒 3 x 30–60 sekunder

- Hensikt: Bedre hoftemobiliteten
- Ha hoftebreddes avstand som ved en golfsving
- Overkropp i stabil stilling
- Roter bekkenet til begge sider
- 3 x 30–60 sekunder



1. Hofterotasjon

🕒 3 x 30–60 sekunder

- Hensikt: Bedre hoftemobiliteten
- Ha hoftebreddes avstand som ved en golfsving
- Overkropp i stabil stilling
- Roter bekkenet til begge sider
- 3 x 30–60 sekunder



2. Albuerotasjon

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i håndleddene
- Stå på knær
- Press håndflatene ned mot bakken
- Ha strake albuer
- Roter underarmene utover og bakover
- 3 x 8–16 repetisjoner



3. Rotasjonshopp

🕒 3 x 5–7 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i kraftoverføring i rotasjonsbevegelser
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Gjør rotasjonshopp til annenhver side
- Ha fokus på kne over tå i landinger
- 3 x 5–7 repetisjoner



4. Knestående rotasjonskast

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i kraftoverføring i rotasjonsbevegelser
- Stå på knær
- Roter overkroppen og kast ballen i svingretningen
- 3 x 8–16 repetisjoner

