



Skadefri

Skadeforebygging

Dette kompendiet inneholder øvelser utarbeidet av Olympiatoppen sammen med Senteret for Idrettsskadeforskning. Øvelsene har dokumentert effekt for å hindre typiske håndballskader.

Tips: Velg ut noen øvelser og bruk de som en del av den spesifikke oppvarmingen under håndballtreningen.



Øvelser

- Parøvelser
- Individuelle øvelser



Utstyr

- Håndball
- Strikk
- Vekter (valgfritt)
- Matte (valgfritt)



Kilder: Olympiatoppen | Skadefri.no



Kast bakover

Parøvelse

- Partneren kaster ballen over skulderen.
- Kast ved å rotere den øvre delen av armen, hold albue i samme posisjon.
- Grip ballen ved å bruke den samme teknikken.

8-16 rep | 3 serier



Stående Y-fall

Parøvelse

- Løft brystet, trekk skuldrene bakover og nedover
- Hold armene i en Y-posisjon
- Fall bakover mot partneren mens du spenner armene og kjernemuskulaturen
- Partneren dytter tilbake til utgangsposisjon

8-16 rep | 3 serier



Senking av arm - strikk

Parøvelse

- Trekk i strikk i diagonale løft opp og bakover med strak arm.
- Roter kroppen og trekk skulderbladene tilbake i øverste posisjon.
- Bruk begge armer for å dra strikken opp, kun en arm ned igjen.
- Returner rolig til utgangsstilling.

8-16 rep | 3 serier



Utadrotasjon av skulder med strikk

Parøvelse

- Løft skulderen og bøy albuen i 90 grader.
- Beveg armen rolig ned og opp.
- Albuen skal ha samme posisjon, roten i skulderledd.

8-16 rep | 3 serier



Pil og bue - strikk

Parøvelse

- Trekk strikken ved å skyve skulderen bakover og roter kroppen
- Start bevegelsen med albuen, hold den motsatte armen strak frem.

8-16 rep | 3 serier



Skulderpress med strikk

Parøvelse

- Løft begge arme til en Y-posisjon, hold albuenne strake.
- Bøy albuenne og press skulderbladene ned og sammen.
- Strekk ut armene igjen mens strikken holdes i spenn.
- Returner rolig til utgangsstilling.

8-16 rep | 3 serier



Push-up-pasninger

Parøvelse

- Stå i en utgangsstilling som ved en push-up.
- Trill ballen til hverandre
- Ta en pushup mellom hver ballveksling for større utfordring.
- Prøv å holde kroppen så stabil som mulig.

8-16 rep | 3 serier



Markløft med partner

Parøvelse

- Stå på ett ben og hold rundt partnerens ankler.
- Bøy fremover i hoftene mens ryggen holdes rett.
- Hold motsatt ben strakt bak deg.
- Gjør eventuelt øvelsen uten partner eller med medisnball / vekter.

8-16 rep | 3 serier



Hopp med dytt

Parøvelse

- Den ene hopper mens den andre gir små dytt i ulike retninger.
- Sats og land med begge ben
- Land mykt på to ben med kne over tå.
- Gå eventuelt over til ett ben for større utfordring.

8-16 rep | 3 serier



Rotasjons hopp med dytt

Parøvelse

- Sats fra begge ben og roter 90 grader i luften.
- Partneren gir små dytt i ulike retninger.
- Land mykt på begge ben, med kne over tå.
- Øk til 180 graders rotasjon for større utfordring

8-16 rep | 3 serier



Slipp og grip med ball

Individuell øvelse

- Løft skulderen og bøy albuen i 90 grader.
- Slipp ballen, og grip den umiddelbart.
- Roter overarmen mens albuen holdes på samme sted.
- Bruk en håndball eller en liten vektball for større utfordring.

8-16 rep | 3 serier



Utfall med rotasjon

Individuell øvelse

- Stå i utfallsposisjon.
- Plasser armen på innsiden av foten på det fremste benet og løft den motsatte armen strakt opp.
- Hold ballen i hånden mens du roterer.
- Se på ballen.

8-16 rep | 3 serier



Utfall med sidebøy

Individuell øvelse

- Stå i utfallsposisjon, press kroppen fremover til du merker et strekk på forsiden av hoften.
- Ha ballen i motsatt hånd av det fremre benet.
- Før ballen over hodet mens du bøyer overkroppen sideveis til samme siden som det fremre benet.

8-16 rep | 3 serier



Push-up med tågange

Individuell øvelse

- Stå i en utgangsstilling som ved en push-up.
- Ta en push-up.
- Gå på tå bakover og forover med ankene så langt du klarer.
- Hold nøytral stilling i ryggen under hele øvelsen.

8-16 rep | 3 serier



Sideliggende rotasjon

Individuell øvelse

- Ligg på siden, med øverste ben stabilt i 90 grader og arm rettet ut.
- Roter ryggen og strekk ut skulderen, og deretter albuen.
- Hold bekkenet i ro under hele bevegelsen.
- Kan bygge på øvelsen ved å føre arm over hode og tilbake.

8-16 rep | 3 serier