

Balance:

Grundtræning.

1. Stå på et ben 5 min. skiftevis højre og venstre, 5 min. om dagen.

Udfør denne øvelse hver dag, 5 min. 2 gange daglig i 3 uger, derefter er det tilstrækkelig at vedligeholde denne træning, cirka 2 gange 5 min. om ugen.

Formål: Træning af muskler i ankler og underben.

Specialtræning:

Skydestilling er opbygget fra anklerne.

Balance styres fra anklerne.

Stillingen er stiv fra anklerne og hele vejen op til hovedet.

Undgå bevægelser(rørelser) i hofteled, både fremad og bagud, lås stillingen fra ankel til skulder.

Balance i skydestilling.

1. Fastholde føddernes balancepunkt ved indtagelse af skydestillingen
a/ Hvordan er vægten placeret h.h.v. på hæl og tå, vælg den position der passer dig bedst

2. Træning i at undgå svaj (stå stille) under forberedelse og skud

3. Fastholde føddernes balancepunkt (**a/**) under afgivelse af skud

4. Træn balance alene, træn at stå stille uden svaj, uden at skyde, kun observere.

Sæt disse ting i system som en del af den daglige træning, anvend 10 - 15 min i starten af hvert træningspas til denne træningsmodel.

Andre træningsemner kunne være:

1. Procedure
2. Aftræk
3. Eftersigte/efteraftræk
1. Hurtig skudafgivelse