

Gymnast: \_\_\_\_\_

Uge: \_\_\_\_\_



Hjemmeøvelser – niveau 1	Dag 1	Dag 2
10 x bredde armbøjninger		
10 x smal armbøjninger		
10 x mavebøjninger med bøjet arm og ben		
10 x rygbøjninger med hænderne under panden		
1 min. håndstand med væg		
4 x tusse 10 sek.		
4 x baglæns walkover fra bro (hævet position)		
4 x forlæns walkover til bro og op (hævet position)		
4 x split 20 sek. (maks. 10cm)		
4 x spagat til højre side 20 sekunder (maks. 10cm)		
4 x spagat til venstre side 20 sekunder (maks. 10cm)		

Gymnast: \_\_\_\_\_

Uge: \_\_\_\_\_



Hjemmeøvelser – niveau 2	Dag 1	Dag 2
10 x bredde armbøjninger fra 30cm højde		
10 x smal armbøjninger fra 30cm højde		
10 x mavebøjninger med strakt arm og ben		
10 x rygbøjninger med strakt arm		
10 sek. håndstand i den fri (bevægelse tilladt)		
4 x tusse begge ben skifter fra den ene side til den anden		
4 x baglæns walkover fra bro og op på (på gulvet)		
4 x forlæns walkover til bro og op (på gulvet)		
4 x split 20 sek. (maks. 5cm)		
4 x spagat til højre side 20 sekunder (maks. 5cm)		
4 x spagat til venstre side 20 sekunder (maks. 5cm)		

Gymnast: \_\_\_\_\_

Uge: \_\_\_\_\_



Hjemmeøvelser – niveau 3	Dag 1	Dag 2
20 x bredde armbøjninger fra 30cm højde		
20 x smal armbøjninger fra 30cm højde		
20 x mavebøjninger med strakt arm og ben		
20 x rygbøjninger med strakt arm		
20 sek. håndstand i den fri (bevægelse tilladt)		
4 x tusse kip til håndstand med væg		
4 x baglæns walkover fra bro (benene strakt)		
4 x forlæns walkover til stå (bøjet ben tilladt)		
4 x split 20 sek.		
4 x spagat til højre side 20 sekunder		
4 x spagat til venstre side 20 sekunder		

Gymnast: \_\_\_\_\_

Uge: \_\_\_\_\_



Hjemmeøvelser – niveau 4	Dag 1	Dag 2
10 x bredde armbøjninger fra 60cm højde		
10 x smal armbøjninger fra 60cm højde		
30 x mavebøjninger (crunch)		
30 sek. Rygbøjning og holde med hænderne under panden		
20 sek. håndstand i den fri (uden bevægelse)		
4 x tusse kip til håndstand i den fri		
4 x baglæns walkover fra stående position (et ben løftet)		
4 x forlæns walkover til stå (strakt ben)		
4 x håndstand til ketate		

Gymnast: \_\_\_\_\_

Uge: \_\_\_\_\_



<b>Hjemmeøvelser – niveau 5 (ELITE)</b>	<b>Dag 1</b>	<b>Dag 2</b>
10 x håndstand armbøjninger med væg		
10 x håndstand til ketate til håndstand (gentag uden pause)		
50 x mavebøjninger med strakt arm og ben		
1 min. rygbøjning og hold		
30 sek. Håndstand uden bevægelse		
Baglæns limber op -> håndstand -> ketate -> håndstand		