









# INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>1. Indledning</b> .....	<b>7</b>
<b>2. Historie</b> .....	<b>8</b>
<b>3. Basisviden om bolden</b> .....	<b>10</b>
Boldtyper .....	12
Boldstørrelse .....	15
Pumpning af bolde .....	17
Håndtering, opbevaring og pleje .....	18
<b>4. Boldtræningsteknik</b> .....	<b>20</b>
Kropsstamme kontrol .....	21
Balancetræning .....	23
Stående udgangsstilling .....	24
Siddende udgangsstilling .....	25
Rygliggende udgangsstilling .....	26
Maveliggende udgangsstilling .....	27
Sideliggende udgangsstilling.....	28
Træningsteknik.....	29
Forholdsregler og sikkerhed.....	30
<b>5. Programdesign</b> .....	<b>34</b>
Progressioner .....	37
<b>6. Variationer</b> .....	<b>40</b>
Modifikationer .....	46
<b>7. Målgrupper</b> .....	<b>47</b>
Børn og unge .....	48
Gravide .....	49
Overvægtige .....	50
Seniorer .....	51
<b>8. Musik</b> .....	<b>52</b>
<b>9. Organisation</b> .....	<b>54</b>
<b>10. Boldtræningslektionen</b> .....	<b>56</b>
<b>11. Opvarmning</b> .....	<b>57</b>
<b>12. Kredsløbstræning</b> .....	<b>61</b>
<b>13. Muskeltræning</b> .....	<b>66</b>
<b>14. Balancetræning</b> .....	<b>69</b>
<b>15. Nedkøling</b> .....	<b>70</b>
<b>16. Udstrækning</b> .....	<b>71</b>

# INDHOLDSFORTEGNELSE





<b>17. Undervisningsteknik .....</b>	<b>73</b>
<b>18. Boldtræningsformater .....</b>	<b>79</b>
Balancetræning .....	81
Bodytoning .....	82
Cirkeltræning .....	83
Core training .....	84
Gruppetræning .....	85
Hybridhold .....	87
Idræt og boldtræning .....	88
Leg med bolden .....	89
Mave/ryg træning .....	90
Mind-body træning .....	91
Pilates med bolden .....	92
Pulstræning med bolden .....	94
Redskaber og boldtræning .....	95
Sport og fitness med bolden .....	96
Stretching med bolden .....	97
Vægtræning på bolden .....	98
Yoga med bolden .....	99
<b>19. Øvelser med bold .....</b>	<b>101</b>
<b>20. Øvelser med bold og redskaber .....</b>	<b>213</b>
<b>21. Øvelser med bold og makker .....</b>	<b>265</b>
<b>22. Strækøvelser med bold .....</b>	<b>287</b>
<b>23. Boldprogrammer .....</b>	<b>327</b>
Balancetræning .....	328
Bodytoning .....	330
Cirkeltræning .....	333
Core training .....	335
Mave/ryg træning .....	337
Pilates med bold .....	338
<b>Muskeloversigt .....</b>	<b>340</b>
<b>Litteratur .....</b>	<b>342</b>
<b>Ordliste .....</b>	<b>344</b>
<b>Stikordsregister .....</b>	<b>347</b>

ØVELSE	UDFØRELSE	
<p><b>OBLIQUE CURL MED BOLDTRÆK RYGLIGGENDE PÅ GULV</b></p> <p>Primære muskler: Obliquus, rectus abdominis, haser, gluteus maximus, transversus abdominis, multifidii</p>		
<p><b>V-SIT MED TWIST SIDDENDE PÅ GULV</b></p> <p>Primære muskler: Obliquus externus og internus, rectus abdominis, transversus abdominis, multifidii</p>		
<p><b>CURL OG BRO COMBO RYGLIGGENDE PÅ GULV</b></p> <p>Primære muskler: Rectus abdominis, obliquus externus og internus, transversus abdominis, multifidii gluteus maximus, haser</p>		
<p><b>VINDUESVISKER (WIND SCREEN WIPERS) RYGLIGGENDE PÅ GULV</b></p> <p>Primære muskler: Rectus abdominis, obliquus, Iliopsoas, rectus femoris, transversus abdominis, multifidii</p>		

UDFØRELSE	BEMÆRK	VARIATION
<p>Rygliggende på gulv. Hænder ved hovedet. Ene ben bøjet og fod støttet på bold. Andet ben strakt i luft over bold. Træk frie bens knæ ind og løft op i oblique curl mod knæ, stræk samtidigt det andet ben med bold væk fra krop. Sænk. Gentag. Efter et sæt gentag til modsat side.</p>	<p>Kropsstammen holdes spændt.  Langsom hastighed anbefales i starten.  Nakke holdes i neutral stilling. Undgå at trække i hovedet.</p>	<p>Forskellig armstilling.</p>
<p>Siddende på gulv. Kroppen i V-stilling. Hænder er i gulv lidt bagved krop eller ved siden. Fødder klemmer sammen om bold. Maven spændes og ben løftes fra højre til venstre (som Rainbows).</p>	<p>For øvede.  Kropsstammen holdes spændt.</p>	<p>Forskellig armstilling.  <b>BENSVING OVER BOLD</b> Siddende i V-sit. Bold ligger på gulvet. Benene løftes fra side til side henover bolden (for øvede).</p>
<p>Rygliggende på gulv. Ben er bøjedede. Underben hviler på bold. Arme strakt frem langs krop. Mavemuskler spændes og overkrop løftes op i ab curl. Sænk overkrop. Spænd bagdel og baglår og løft op i brostilling med støtte på skuldre. Sænk og skift.</p>	<p>Kropsstammen holdes spændt.  Bevar spænding og kontrol gennem øvelse, så der roligt skiftes mellem de to stillinger.  Undgå at komme for højt op i bro, hvil ikke på nakkehvirvler.</p>	<p>Forskellig armstilling.</p>
<p>Rygliggende. Ben strakt hen over gulv, bold mellem fødder eller underben. Spænd mave og hoftebøjer og løft de strakte ben helt ind over krop henover hoved. Sænk/retur modsat vej.</p>	<p>For øvede.  Kropsstammen holdes spændt.  Stop ved skulderstand, undgå at hvile på nakkehvirvler.</p>	<p>Ben bøjedede eller strakte.</p>

ØVELSE	UDFØRELSE	
<p><b>SQUAT MOD BOLD PÅ MUR (WALL SQUAT) MED HÅNDVÆGTE PÅ AEROSTEP PÅ GULV</b></p> <p>Primære muskler: Quadriceps, gluteus maximus, transversus abdominis, multifidii</p>		
<p><b>SQUAT, ET-BENS, MOD BOLD PÅ MUR MED HÅNDVÆGTE PÅ TERAPIBRÆT PÅ GULV</b></p> <p>Primære muskler: Quadriceps, gluteus maximus, haser, TA, multifidii</p>		
<p><b>SQUAT MED HÅNDVÆGTE STÅENDE PÅ BOLD</b></p> <p>Primære muskler: Quadriceps, gluteus maximus, haser, adduktorer, transversus abdominis, multifidii</p>		
<p><b>DØDLØFT MED HÅNDVÆGTE KNÆSTÅENDE PÅ BOLD</b></p> <p>Primære muskler: Quadriceps, gluteus maximus, haser, erector spinae, transversus abdominis, multifidii</p>		

UDFØRELSE	BEMÆRK	VARIATION
<p>Stående på gulv. Fødder på aerostep. Ryggen støttet op ad bold, som er presset op imod væg. Håndvægte i hænder. Bøj ned i ben. Stræk.</p>	<p>For let til middel øvede.</p> <p>Pas på at knæ ikke falder ind, brug hele tiden kræfter på at holde knæ/fødder på linie.</p> <p>Husk vejtrækningen.</p>	<p>Forskellig arm/benstilling.</p>
<p>Stående på gulv. En fod på terapibræt. Ryggen støttet op ad bold, som er presset op imod væg. Håndvægte i hænder. Rank ryg, kig lige frem med kæbelinie lige over vandret. Bøj ned i ben til ønsket bevægeudslag. Stræk.</p>	<p>For øvede.</p> <p>Kropsstammen holdes spændt.</p> <p>Pas på at knæ ikke falder ind, brug hele tiden kræfter på at holde knæ/fod på linie.</p>	<p>Med/uden vægte.</p>
<p>Stående på bold. Arme ned ved siden af krop med en håndvægt i hver hånd. Rank ryg, kig lige frem med kæbelinie lige over vandret. Fødder lidt udad, knæ samme i retning. Bøj ned i ben. Stræk op.</p>	<p>For meget øvede.</p> <p>Kropsstammen holdes spændt, ryggen ret.</p> <p>Pas på at knæ ikke falder ind, brug hele tiden kræfter på at holde knæ/fødder på linie.</p>	<p>Med/uden vægte/stang.</p>
<p>Knæstående på bold. Ryg rank, let fremoverbøjet. Kig frem, kæbe over vandret. En vægt i hver hånd. Bøj overkrop let frem, skyd bagdel lidt bagud, og bøj lidt sammen i ben. Stræk op igen med ben og ryg.</p>	<p>For meget øvede.</p>	<p>Forskellig kropsstilling.</p> <p>Med/uden vægte.</p>

ØVELSE	UDFØRELSE	
<p><b>MAVEBØJNING RYGLIGGENDE PÅ GULV BEN PÅ SAMME BOLD</b></p> <p>Primære muskler: Rectus abdominis, obliquus externus og internus</p>		
<p><b>MAVEBØJNING RYGLIGGENDE PÅ GULV BEN OM EN LØFTET BOLD</b></p> <p>Primære muskler: Rectus abdominis, obliquus externus og internus, quadriceps</p>		
<p><b>SIT UP/REVERSE CURL MED BOLDPASSAGE RYGLIGGENDE PÅ GULV</b></p> <p>Primære muskler: Rectus abdominis, obliquus externus og internus, transversus abdominis</p>		
<p><b>BOLDPASSAGE OVER OG UNDER STÅENDE PÅ GULV</b></p> <p>Primære muskler: Rectus abdominis, obliquus externus og internus, erector spinae</p>		

UDFØRELSE	BEMÆRK	VARIATION
<p>Rygliggende på gulv, overfor hinanden.            Bold imellem sig.            Begge har underben hvilende på toppen af bold.            Maven spændes og begge løfter op i en mavebøjning.            Sænk.</p>	<p>Ikke en egentlig makkerøvelse (hvor øvelsen er betinget af at der er en makker), men at deles om bolden giver et socialt element.</p> <p>Velegnet på hold hvor der ikke er bolde nok til alle deltagere.</p>	<p>Forskellig arm/kropsstilling.</p>
<p>Rygliggende på gulv, overfor hinanden.            Bold imellem sig.            Begge har underben eller fødder hvilende på siden af bold for at fastholde bold.            Maven spændes og begge løfter op i en mavebøjning.            Sænk.</p>	<p>Ikke en egentlig makkerøvelse (hvor øvelsen er betinget af at der er en makker), men at deles om bolden giver et socialt element.</p> <p>Velegnet på hold hvor der ikke er bolde nok til alle deltagere.</p>	<p>Forskellig arm/kropsstilling.</p>
<p>Rygliggende på gulv, i forlængelse af hinanden. Den ene med bold i hænder udfører en sit up, mens makker udfører en reverse curl og griber bold med fødder i top. Begge sænker sig ned, løfter op igen og nu tager første makker bold tilbage med hænder. Begge sænker ned og starter forfra.</p>	<p>At deles om bolden i denne øvelse giver et socialt element. Derimod er der ingen ekstra træningseffekt forbundet hermed, bortset fra den der ligger i at gribe bolden – og at løfte de ekstra 1-1,5 kilo som bolden vejer.</p>	<p>Forskellig arm/benstilling.</p>
<p>Stående på gulv.            Fødder i bredstående. Ryggen til hinanden med lidt afstand.            Den ene med bold i hænder.            Begge bøjer sig ned, nu passerer bold igennem til den anden. Begge strækker sig op, arme strækkes over hovedet og bold passerer tilbage til den første person.</p>	<p>Kropsstammetræning og træning af kroppens bøje- og strækkemuskler.</p> <p>Bevægelighedstræning for ryggen.</p> <p>Udføres langsomt i starten.</p> <p>Giver let koordinationstræning.</p>	<p>Forskellig benstilling.</p> <p>Kan udføres med medicinbold for at få belastning på.</p>

ØVELSE	UDFØRELSE
<p><b>LÅRSTRÆK MED ET BEN PÅ BOLD KNÆSTÅENDE PÅ GULV</b></p> <p>Primære muskler: Quadriceps, iliopsoas</p>	
<p><b>LÅR OG SKINNEBEN STRÆK MED ET BEN PÅ BOLD KNÆSIDDENDE PÅ GULV</b></p> <p>Primære muskler: Quadriceps, iliopsoas, tibialis anterior</p>	
<p><b>LÅRSTRÆK RYGLIGGENDE PÅ BOLD</b></p> <p>Primære muskler: Quadriceps, iliopsoas</p>	
<p><b>LÅRSTRÆK MAVELIGGENDE PÅ BOLD</b></p> <p>Primære muskler: Quadriceps, iliopsoas</p>	

UDFØRELSE	BEMÆRK	VARIATION
<p>Knæstående på gulv foran bold.</p> <p>Forreste ben har taget et lunge skridt frem, er bøjet 90 grader. Bageste ben er bøjet sammen og underben hviler ind mod bolden, fod på toppen af bold. Overkrop er oprejst så hoften strækkes. Arme støtter på lår. Gentag med modsat ben.</p>	<p>For middel øvede til øvede.</p> <p>Det kan være hårdt at støtte på knæet.</p> <p>Undgå at støtte hårdt og direkte på knæskal og hvil ben på en måtte eller andet blødt underlag.</p>	<p>Forskellig arm/krop/benstilling.</p>
<p>Firknæstående på gulv.</p> <p>Den ene fod på toppen af bold. Kroppen glider bagud og ned, arme foran krop, overkrop ned, underste ben bøjes sammen til knæsiddende stilling.</p> <p>Øverste ben hviler på bold, knæ er nu bøjet og fodled strakt, plantarflekteret. Gentag med modsat.</p>	<p>For middel øvede til øvede.</p> <p>Nakke holdes i neutral stilling.</p> <p>Benet kan gå i krampe; slap af, ryst ben, forsøg igen.</p> <p>Kan være ubehageligt hvis man har knæproblemer. Benyt da et andet stræk.</p>	<p>Forskellig arm/krop/benstilling.</p>
<p>Rygliggende på bold i bro.</p> <p>Hoved, skulderblade og øvre ryg hviler på toppen af bolden. Fødder er i gulvet, bagdel er spændt så kroppen ligger i bro. Det ene ben er bøjet i hofte, så ben er trukket bagud ind mod bold. Knæ er bøjet, fodled er bøjet og tæer er i gulvet. Skift ben.</p>	<p>Arbejd med vejtrækningen.</p> <p>Bagdel og kropsstamme holdes spændt.</p> <p>Strækket kan holdes i kort tid, 15- 18 sekunder for et let stræk, eller længere 30-60 sekunder eller derover for udviklende stræk og afspænding.</p>	<p>Forskellig arm/krop/benstilling.</p> <p>Forskellig boldstørrelse.</p>
<p>Maveliggende på bold.</p> <p>Maven hviler henover toppen af bolden. Den ene hånd støtter i gulvet foran bolden. Den anden hånd har fat om anklen på modsat sides ben.</p> <p>Bøj benet godt sammen og løft det så højt som muligt.</p> <p>Det andet ben støtter i gulvet. Skift til modsat ben.</p>	<p>For middel øvede til øvede.</p> <p>Træner balancen.</p> <p>Nakke holdes i neutral stilling.</p> <p>Kropsstammen holdes spændt.</p> <p>Benene holdes så tæt sammen som muligt.</p>	<p>Forskellig arm/krop/benstilling.</p> <p>Forskellig boldstørrelse.</p>

## **TRÆNING MED DEN STORE BOLD**

### **- øvelser, variationer og programmer**

Af Marina Aagaard

*Træning med den store bold* er den til dato mest omfattende opslagsbog om øvelser med den store træningsbold.

Bogen viser over 450 øvelser, illustreret med 900 fotos og tegninger, der illustrerer muskeltræning, balancetræning, kredsløbstræning og udstrækning og beskriver alle progressioner og giver idéer til hvordan træningen yderligere kan varieres, som holdtræning eller individuelt.

Holdning, udgangsstillinger, træningsteknik, programlægning, forholdsregler og sikkerhed i forbindelse med boldtræning gennemgås i detaljer.

Bogen indeholder megen nyttig information om valg af bold, behandling og opbevaring af bolden, om øvelsesvalg og programlægning samt inspiration til hvordan den store bold udnyttes optimalt i holdtræning; hvordan boldtræning for hold planlægges, organiseres og afvikles - fra opvarmning til udstrækning.

*Træning med den store bold* er en bog til trænere, ergo- og fysioterapeuter, kiropraktorer, aerobic-, gymnastik- og fitnessinstruktører, massører, afspændingspædagoger, idrætslærere i gymnasiet og folkeskolen, på aftenskoler og højskoler samt studerende ved skoler, universiteter og seminarier.