

ÖVNINGNINGAR MED BOLLEY

MOTORIK, KOORDINATION, BALANS, REAKTION, KONCENTRATION OCH BOLLKÄNSLA
Fäst Bolley i en dörrkarm, tak, ribba, bom, ridåvägg eller trädgren.



Bollen cirka 10 - 20 cm ovanför golvet

Fot:

1. Börja med din bästa fot.
2. Prova med andra foten.
3. Sparka varannan gång med höger och vänster fot.
4. Ta emot bollen med höger/vänster fot.
5. Kom på egna övningar

Hand:

1. Kasta bollen mot golvet längre fram – "som studspassning i handboll".
Bollen kan studsas mot golvet eller vara kvar i luften.
2. Prova olika längd på kastet och olika avstånd från upphängningen.

Lång lina med bollen på golvet

3. Sparka till bollen med insidan av foten - "en passning".
4. Prova med andra foten.
5. Sparka varannan gång med höger och vänster fot.
6. Ta emot bollen med höger/vänster fot.

Bollen "strax ovanför navel"

1. Kasta och fånga bollen – "handbollskast".
2. "Basketpassningar".
3. "Studsas" bollen ner mot golvet – utan att den går ända ner till golvet.
4. Boxa bollen.
5. Kasta fotbollsinkast (när avståndet till upphängningen medger detta).
6. Slå med öppen hand mot bollen.
7. Slå "tennisslag" med handen.

Bollen vid bröstkorgen

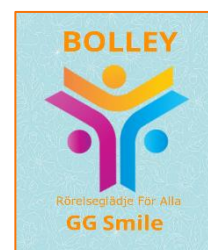
1. Slå med öppen hand mot bollen.
2. Boxa bollen.

Bollen i näshöjd

Du kan prova att nicka bollen.

**Det går bra stå, sitta eller ligga när man använder Bolley.
Hitta på egna övningar tillsammans!**

Bolley är en patenterad, svensktillverkad produkt!



GG Smile AB
info@ggsmile.com
070-77 60 514
www.ggsmile.com
Sverige