**Forslag til øvelser/aktiviteter**

* **Styrke**
* **Peroneus (fokus på eversjon av calcaneus og forfotsabduksjon)**
* Eversjon med og uten motstand (av for eksempel theraband)
* Sprekke såpebobler med lateralside fot
* Sparke ballong med lateralside fot
* Sparke ball/drible mellom kjegler
* Kjøre bil under foten (i sittende med hofte og kne flektert ned mot en benk) (se bilde i brosjyre)
* Lage sirkler med ankelen/ tegne alfabetet
* **Tibialis anterior**
* Dorsalfleksjon av ankel med og uten motstand (av for eksempel theraband)
* Helgange
* Sittende og stående dorsalfleksjon
* Sittende «gasse/slippe opp» med føttene
* Gå med forfoten på rockering på gulvet
* **Plantarfleksjon**
* Plantarfleksjon med og uten motstand (av for eksempel theraband)
* Sittende og stående tå-hev
* **Stabilitet/balanse**
* Stå/gå med føttene langs linje/på bom
* Etbensstående for eksempel ved av – og påkledning/tannpuss etc. (utfordre med ujevnt underlag, kaste ball samtidig, lukke øynene etc)
* Stå på BOSU ball, balansebrett, balansepute
* Hinke
* **Dynamisk bevegelighet**
* Gå i opp – og nedoverbakker/sklie/helning (forlengs og baklengs)
* Lek i huksittende
* Skyve kasse/tunge ting foran seg
* Dyrelek
* Klatre i ribbevegg
* Gå med forlengs, baklengs og sideveis på rockering på gulvet
* **Tøyning (statisk)**
* Tøyning med flektert og ekstendert kne på skråbrett/trapp
* Bjørnestilling/solhilsen
* **Spenst/hurtighet**
* Hinke, hoppe
* Hoppe opp/ned fra kasse,
* Hoppe tau og strikk
* Øve på start/stopp/retningsforandring i løp (eks. rødt lys/hauk og due etc)
* **Leker/aktiviteter**
* Spesifikk gangtrening på tredemølle (forlengs, baklengs, sideveis, med incline,)
* Gå i ulendt terreng/fjelltur
* Trappegange med fokus på alignement
* Langrenn, alpint, trampoline, skøyter, klatring, dans, taekwondo/kampsport, fotball, håndball, svømming
* Hinderløype/stasjonstrening som er tilpasset barnets alder